

LUIS ROJAS MARCOS

CONVIR

El laberinto de las relaciones de pareja, familiares y laborales

© 2008, Luis Rojas Marcos

© De esta edición:

2008, Santillana Ediciones Generales, S. L.

Torrelaguna, 60. 28043 Madrid

Teléfono 91 744 90 60

Telefax 91744 90 93

www.aquilar.es

aguilar@santillana.es

Diseño de cubierta: Rudesindo de la Fuente

Primera edición: febrero de 2008

Este libro tiene su origen en textos publicados inicialmente en la revista *Psychologies*.

ISBN: 978-84-03-09862-6

Depósito legal: M-55.796-2007

Impreso en España por Unigraf, S. L. (Móstoles, Madrid)

Printed in Spain

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y ss. del Código Penal).

Índice

I. Conectados	11
II. Vínculos de amor	23
Uniones de la infancia	26
Suerte y manera de ser	30
III. Venenos de la intimidad.....	35
Miedos reales e imaginarios.....	38
Dolor e invalidez	47
Autoestima dañada	53
Heridas del pasado	62
Tristeza normal y patológica	71
Alergia a la proximidad.....	84
IV. Espinas de pareja.....	93
La decisión de romper	114
Secuelas del divorcio	123
V Dinámicas de familia	137
Padres e hijos.....	140
Hijos y padres.....	155
Hermanos y abuelos	168
VI. La arena del trabajo.....	177
Estrés, inseguridad y acoso	181
Retos de la empresa familiar.....	192
VII Conclusiones.....	197
Agradecimientos	203
Selección bibliográfica.....	205

Los vínculos de afecto hacen que los seres humanos seamos lo que somos.

I

Conectados

«Las ataduras con otras personas tejen la red de neuronas de la que brota la mente».

DANIEL J. SIEGEL, *El desarrollo del pensamiento*, 1999

Los seres humanos somos el perfecto paradigma de la conectividad. Estamos hechos a base de incontables y asombrosas conexiones, y vivimos enlazados con el mundo que nos rodea. Nuestra conectividad es evidente en la estructura anatómica y fisiológica de nuestro organismo, en la cohesión entre el cuerpo y la mente y en la aptitud para intercambiar mensajes con el entorno y sus ocupantes. Precisamente, la característica que de verdad nos distingue del resto de los compañeros del reino animal es nuestra extraordinaria capacidad para comunicarnos entre nosotros, relacionarnos y convivir en la intimidad. Todos empezamos a ser cuando el impetuoso espermatozoide paterno, cargado con veintitrés cromosomas portadores de los genes, se une con el tranquilo óvulo materno, dotado de otros tantos cromosomas, que lo espera al final de una de las dos trompas de Falopio o los conductos que comunican el ovario con la matriz. La imprevisible fusión da lugar a la prodigiosa célula conocida en la jerga médica por cigoto, del griego *zygon* o yugo. Durante unas cuarenta semanas el portentoso cigoto se desarrolla en el medio seguro, confortable y proveedor del útero materno donde, a través del cordón umbilical, recibe de la madre todo lo que necesita para multiplicarse, diversificarse y convertirse en persona. Impresionante, ¿verdad?

Al nacer los bebés se enfrentan súbitamente a un mundo de «alta tensión», un ambiente excitante, heterogéneo y abrumador. Al exponerse por primera vez al bombardeo de sus cinco sentidos por innumerables estímulos desconocidos, experimentan un choque monumental. Desenchufados del cable materno vital, los recién nacidos no sólo tendrán que respirar por su cuenta, sino que deberán comunicar públicamente sus necesidades básicas de alimento, descanso, seguridad y confort, con la esperanza de que alguien receptivo —por lo general la madre— capte sus mensajes y responda acertadamente.

Los integrantes de todas las sociedades siempre han buscado unirse entre sí, y el lenguaje ha sido el mejor medio para conseguirlo. Imagino que al poco de iluminarse en la mente de nuestros ancestros la luz que les permitió ser conscientes de sí mismos y de sus semejantes como seres aparte, debió de nacer en ellos la capacidad de representar sus pensamientos y emociones a través de símbolos, signos, sonidos o palabras, lo que les hizo posible identificarse y hacerse unos a otros partícipes de sus respectivos mundos personales.

Hablar y oír hablar a otros son actividades que nos definen. Nos permiten compartir ideas, sentimientos, experiencias e ilusiones; desahogarnos y liberarnos de temores o angustias que nos perturban, resolver conflictos, infundir alegría, esperanza, comprensión y aliviar el sufrimiento ajeno. Es más, lo que llamamos cultura no es otra cosa que una inmensa red de acuerdos, creencias y valores compartidos por millones de personas y transmitidos de generación a generación. Supongo que ésta es la razón por la que, en tiempos bíblicos, cuando los pobladores de la tierra decidieron edificar una torre que llegara hasta el cielo, el castigo implacable de un Dios enfurecido mereció confundir su lenguaje y sus palabras para que no se entendieran y se dispersaran por el planeta (Génesis, 11, 7).

La predisposición natural a relacionarnos no sólo alimenta el motor de la supervivencia y la mejora de la especie. Cientos de investigaciones demuestran que las relaciones entre las personas —bien en el contexto de la pareja, bien en la familia, con las amistades o los compañeros de grupos con los que se comparte alguna actividad o interés— constituyen la fuente de gratificación más frecuente e importante. Los individuos emparejados, como los que forman parte de un hogar familiar o de un grupo de amistades, expresan un nivel de satisfacción

con la vida considerablemente superior que quienes viven desconectados de los demás. Este resultado es independiente del sexo de la persona, de su edad, de su clase social, y de su estado de salud física y mental. El psicólogo Erich Fromm nos lo advirtió hace medio siglo en *El arte de amar*: «El ansia de relación es el deseo más poderoso de los seres humanos, la pasión que aglutina a la especie».

Y como cabe deducir, la causa más común de infelicidad radica en los dolorosos estados de ánimo que causan la soledad, la pérdida de seres queridos, o los conflictos y rupturas de las relaciones. Sigmund Freud, padre de psicoanálisis, en su obra *El malestar en la cultura* identificó «nuestras relaciones con otras personas» como la fuente principal de sufrimiento humano.

Antes de entrar de lleno en el mundo apasionante de las relaciones afectivas y las vicisitudes de la vida en compañía de otros —objetivo de esta obra— no me resisto a la tentación de comentar brevemente nuestra insólita conectividad biológica, tan compleja como bella. Pese a las cuatro décadas que llevo dedicado a la medicina, esta característica de nuestro ser no deja de maravillarme. Para empezar, todas las células que forman el cuerpo humano adulto —aproximadamente setenta billones— están enlazadas entre sí y comparten el mismo medio acuoso. Igualmente, todos los órganos del cuerpo se inter-conectan a través de una vasta red de cientos de metros de arterias, venas, vasos linfáticos y nervios. Por estos conductos circulan la sangre, la linfa, las células que transportan el oxígeno, los nutrientes, las hormonas, los electrolitos, los anticuerpos protectores, los desechos y los impulsos nerviosos —eléctricos y químicos— que alimentan y regulan nuestra energía vital.

La mente se forja en esa masa blanda, caliente y pulsátil compuesta de billones de enlaces tejidos por los miles de millones de neuronas que ocupan la zona superior y anterior del cráneo, lo que llamamos el cerebro. Aquí se generan y se engranan los sentimientos, las ideas, las actitudes y las conductas. Por ejemplo, centros cerebrales como el hipotálamo y la amígdala, encargados de regular las emociones, se interconectan con las neuronas especializadas en razonar y con las zonas motoras que dirigen nuestro comportamiento. Paralelamente, todas estas conexiones se entrelazan con esa maya de células desparramadas por el cerebro que constituyen la memoria humana. Gracias a esta increíble facultad de almacenaje de información registramos y guardamos no sólo los hechos que percibimos, sino también las interpretaciones subjetivas que les damos y las emociones que los acompañan. De esta forma, el pasado influye en el presente y ambos modelan nuestras perspectivas del mañana.

El denso conglomerado de conexiones recíprocas cerebrales explica la coherencia que existe normalmente entre lo que sentimos, lo que pensamos, lo que evocamos y cómo actuamos. Es fácil comprobar que los estados de ánimo positivos siempre van de la mano de ideas placenteras, recuerdos favorables y conductas afables. Por el contrario, las emociones negativas se acompañan de pensamientos pesimistas, recuerdos desagradables y comportamientos desapacibles.

El cuerpo y la mente también están unidos, forman un todo. La comunicación cuerpo-mente funciona en ambas direcciones y se realiza a través de los sistemas nervioso y endocrino. Sin que seamos conscientes de ello, nuestro sistema nervioso vegetativo controla funciones vitales, como la respiración, el ritmo del corazón, la secreción de hormonas, la movilidad del aparato digestivo y la actividad del sistema inmunológico. Los estados emocionales intensos, desde la euforia a la hostilidad, pasando por el miedo, la tristeza o el estrés, producen cambios biológicos como hipertensión o contracción de las arterias coronarias, y nos hacen vulnerables a las infecciones y a los trastornos gastrointestinales.

La conexión cuerpo-mente además se manifiesta en la aptitud para ser conscientes de nuestro ser biológico. De hecho, la conciencia de nuestro cuerpo es el primer pilar de nuestro sentido de individualidad. Los niños de veinte meses ya expresan ufanos lo que pueden hacer con sus manos y, poco después, señalan su cuerpo y se identifican con orgullo usando expresiones como «yo», «mí» o «mío».

Por último, las personas nos mantenemos conectadas con el entorno y sus habitantes a través de los sentidos. No es posible tener conciencia del mundo que nos rodea sin antes

detectarlo y descifrarlo con nuestros ojos, oídos, olfato, gusto o tacto. Todos captamos y reaccionamos constantemente a las condiciones del medio. El calor nos hace sudar, la intensidad de la luz afecta nuestro estado de ánimo, los ruidos estridentes nos incomodan y los cambios de presión atmosférica nos producen jaquecas. Cuando no gozamos del buen funcionamiento de todos los órganos sensoriales compensamos la carencia agudizando la sensibilidad de los demás sentidos. Esto es lo que le ocurrió a la escritora estadounidense Helen Keller, sordomuda y ciega desde la infancia a causa de una enfermedad neurológica. Con la ayuda de Anne Sullivan, una maestra ciega, Helen aprendió a leer y a escribir perfectamente con el método Braille. Sin embargo, fue su sentido del olfato el que se agudizó extraordinariamente, hasta convertirse en «un hechicero poderoso que me transporta a miles de kilómetros y a las experiencias que viví hace años», según solía explicar.

La conexión sensorial entre las personas se manifiesta además en la facilidad con la que nos contagiamos unos a otros estados emocionales como el miedo, la confianza, la risa o el desánimo. Sirva como botón de muestra la curiosa unión psicológica de los fans con sus ídolos musicales durante los conciertos. Tan profundo es su acoplamiento que llegan a experimentar las mismas oleadas de alegría y tristeza. Otro tanto sucede en el mundo del deporte, donde los niveles de euforia o de desaliento de los deportistas y de sus hinchas se incrementan o decaen de forma sincrónica durante los avatares de las competiciones, como estableció el investigador James Dabbs en 1994. Durante la final del campeonato mundial de fútbol, celebrada ese año en Atlanta, Dabbs midió el nivel de testosterona en la saliva de los jugadores y de los forofos de los equipos de Brasil e Italia, antes de comenzar y al terminar el partido. Mientras que en el grupo de futbolistas y seguidores brasileños la testosterona se había elevado un 28 por ciento después del triunfo de su club, el nivel de esta hormona en los desilusionados italianos descendió un porcentaje similar.

Los seres humanos también nos conectamos a través de mensajes subliminales que transmitimos y captamos sin proponérselo. Son estímulos que pese a funcionar en el área del subconsciente —pues su intensidad es demasiado baja para ser claramente perceptible por los sentidos— pueden influenciar el pensamiento, el estado de ánimo y el comportamiento de las personas que los reciben. Me figuro que la expresión popular de sentir o darle a alguien buenas o malas «vibraciones» nace de la percepción generalizada de que hay personas que transmiten energía positiva o negativa, emiten «ondas» de simpatía o de antipatía, de peligrosidad o de confianza. Todos hemos tenido en algún momento una corazonada, hemos utilizado la intuición para detectar sin razonar las intenciones de otras personas, pese a no recibir de ellas mensajes claros o explícitos. Gracias a la intuición los seres humanos podemos enjuiciar rápidamente muchas situaciones inciertas y presagiar sus consecuencias.

A tenor de estos comentarios sobre mensajes subliminales, permíteme, querido lector o lectora, que cuente brevemente una anécdota personal que viene al caso.

Además el relato quizá ayude a comprender de dónde parte mi interés profesional en las relaciones entre las personas.

Hace treinta años pasé por el trance doloroso del divorcio. Sin embargo, aquella crisis me dio la oportunidad de vivir una experiencia interesante. Justamente a raíz de la ruptura de mi matrimonio se produjo un cambio importante en mi práctica clínica y en mi forma de entender y de abordar las tribulaciones de mis pacientes. Este cambio además despertó mi curiosidad por el poder de los mensajes subliminales.

Hasta la separación, mi trabajo, tanto en el ámbito hospitalario como en la consulta privada, se concentraba en pacientes adultos que sufrían trastornos del estado de ánimo, ansiedad, adicciones, alteraciones de la personalidad o esquizofrenia. En mi práctica procuraba conciliar los tratamientos de psicoterapia y farmacológicos que consideraba más eficaces, con independencia de las teorías que los arropaban, y me limitaba a la consulta individual. De hecho, en mi despacho sólo tenía dos sillones, uno para el paciente y otro para mí. Las contadas ocasiones en las que, por algún motivo especial, decidía atender al enfermo junto con un familiar, me veía obligado a traer al despacho una silla de la sala de espera, para volver a colocarla en su lugar al finalizar la visita.

Pues bien, no habrían pasado ni seis meses desde mi divorcio cuando caí en la cuenta de que la silla de la sala de espera se había incorporado permanentemente a mi despacho. Un cambio imprevisible en mi práctica explicaba la ampliación del mobiliario. La gran mayoría de los nuevos pacientes que pedían consulta aducían como motivo principal de su visita problemas graves en sus relaciones afectivas de pareja o familiares. Estas dificultades casi siempre requerían la participación activa de todos los implicados en la exploración de las causas del conflicto y en su tratamiento. Por otra parte, bastantes pacientes cuyo problema principal radicaba en un trastorno concreto, como depresión, alcoholismo o estrés secundario a un cáncer, consideraban más dolorosos y angustiantes los daños colaterales a sus relaciones afectivas que los propios síntomas de la enfermedad que padecían. Consecuentemente, cualquier intervención terapéutica eficaz necesitaba incluir a los seres queridos afectados.

Sorprendido por el cambio en la patología de mi clientela, estudié las posibles causas. Eliminé la probabilidad de que algún ente maligno hubiese infectado la convivencia íntima de la población neoyorquina. También descarté que los pacientes conociesen mi situación personal. Por último, investigué la posibilidad de que los colegas que pudieran haber sugerido mi nombre a los nuevos pacientes estuviesen al corriente de mi separación y además la considerasen profesionalmente enriquecedora. Pero no tardé mucho en llegar a la conclusión de que esta hipótesis tampoco explicaba el cambio en mi práctica. En verdad, los pocos compañeros que conocían mi nuevo estado civil no comulgaban en absoluto con la opinión de Platón de que «para llegar a ser un verdadero médico, se debe haber sufrido todas las enfermedades que uno pretende curar y todas las adversidades que uno pretende diagnosticar» (*La república*).

Al final, tras una buena dosis de introspección caí en la cuenta de que la dura experiencia personal que acababa de atravesar me había persuadido inconscientemente del papel fundamental que juegan los vínculos afectivos en el equilibrio mental de las personas. Y casi sin darme cuenta de ello, me encontraba además inmerso en su estudio. Como resultado, me había convertido en un profesional mucho más sensible a las señales en petición de socorro de pacientes con problemas de convivencia, y a los efectos devastadores de estos problemas.

Hoy estoy convencido de que la calidad de nuestra vida es, básicamente, la calidad de nuestras relaciones.

Mi objetivo en esta obra es hacer un recorrido por el mundo de las relaciones afectivas que la mayoría de las personas forman a lo largo de la vida en nuestra sociedad. Con este fin comienzo por analizar los ingredientes que forjan los vínculos afectivos con otras personas y los venenos que impiden, dañan o destruyen las relaciones. A continuación, describo los aspectos esenciales y las vicisitudes más comunes de la convivencia en los contextos de la pareja, del hogar familiar y del ámbito del trabajo. Y, por último, examino los componentes del proceso de resolución de los conflictos en las relaciones. Como mi interés en el estudio de las relaciones humanas viene de lejos, no he podido eludir reiterar algunas ideas ya mencionadas o esbozadas en trabajos anteriores.

Para ilustrar con casos reales las ideas que expongo, utilizo docenas de relatos sobre preocupaciones y problemas puntuales que en los últimos tres años han compartido conmigo lectores de la versión española de la revista francesa *Psychologies*, junto a algunas breves consultas que me han hecho por correo electrónico, así como mis respuestas a sus inquietudes. Aunque estas comunicaciones no fueron confidenciales, he considerado prudente eliminar los nombres de los remitentes y algunos datos muy concretos que pudiesen facilitar su identificación. Este método me obliga a hacer dos advertencias.

La primera es que la esencia de esta obra consiste principalmente en analizar aspectos conflictivos y dolorosos de las relaciones. Obviamente, nadie consulta con un psiquiatra para compartir y celebrar uniones amorosas felices. Todo lo contrario. Por eso aconsejo que mientras reflexionamos sobre las penosas narraciones que presento, no perdamos de vista que la mayoría de las personas mantienen vínculos afectivos saludables y dichosos con sus seres queridos. Y es que la capacidad del ser humano para convivir sanamente y superar los problemas que

surgen con el prójimo no es ni un mito ni un don divino sino una aptitud congruente con el instinto de conservación y, sobre todo, con la irresistible necesidad natural de convivir en armonía. El trabajo durante casi medio siglo con personas afligidas por los males del cuerpo y de la mente me ha convencido de que todos buscamos sin descanso el equilibrio feliz en nuestras conexiones afectivas con otras personas.

La segunda advertencia es que la información que proveen mis consultantes es inevitablemente incompleta, al estar limitada a una breve carta. Este hecho me enfrenta al desafío de tener que evaluar las posibles causas y los remedios de su situación desde una perspectiva bastante general o hipotética.

Pese a dichas limitaciones mi ilusión es que la lectura de este libro sea interesante, informativa y, mejor aún, de utilidad.

II

Vínculos de amor

«Cuando el amor te llame, sigúelo. Aunque te lleve por senderos arduos y empinados. Y cuando extienda sus alas, déjate llevar. Aunque la espada escondida entre sus plumas te pueda herir».

JALIL GIBRAN, *El profeta*, 1923

A lo largo de milenios hemos convertido la necesidad instintiva de procrear y conservar la propia especie en el amor de pareja, la unión familiar y la convivencia solidaria. Estos vínculos de cariño y apoyo mutuo no sólo constituyen los cimientos de la humanidad, sino que además son antídotos muy eficaces contra los efectos nocivos de todo tipo de calamidades. Quienes se sienten genuinamente parte de un grupo superan los obstáculos que se cruzan en su camino mucho mejor que quienes se sienten aislados, sin una red de soporte emocional. Por algo será que las criaturas de seis meses ya persiguen a sus padres gateando, impulsadas por el ansia irresistible de mantenerse conectadas. El desarrollo de la capacidad para crear y mantener lazos de afecto gratificantes con otras personas comienza a los pocos días de nacer. ¿Quién no ha observado a un bebé despierto sonreír de gozo cuando ha terminado de mamar y se siente satisfecho? La sonrisa de la criatura sirve precisamente para conectar, pues tiene un impacto enternecedor en quienes la observan y provoca respuestas afables que, a su vez, repercuten positivamente en el niño. Cuando un bebé sonríe de placer en los brazos de su madre, ella se gratifica al verlo y ambos se unen emocionalmente.

El estilo o la forma de relacionarnos se configuran durante la infancia y la adolescencia y está influido por las experiencias que se tienen con los padres —especialmente la madre— y con otras personas importantes. La naturaleza de nuestros vínculos también varía según nuestra personalidad y el significado que demos a la intimidad. Nuestra forma de vivir en compañía de otros se manifiesta en las emociones, los pensamientos y las conductas ante el acercamiento, la separación o la ausencia de las personas con quienes hemos establecido lazos afectivos.

Las relaciones entre las personas están continuamente en proceso de cambio. Adoptan formas diversas a través del tiempo, dependiendo de la evolución de la personalidad de cada uno y de los avatares de sus vidas. Incluso los acontecimientos favorables requieren flexibilidad y adaptación por parte de los miembros del grupo. He podido constatar muchas veces cómo cuando un individuo que ha sido normalmente depresivo se convierte en una persona alegre y vitalista, se produce un desequilibrio importante en la dinámica de sus relaciones con los demás. Y si éstos no logran adaptarse al nuevo balance, las relaciones corren peligro.

Antes de ahondar en los factores que condicionan nuestras relaciones quiero recalcar

que los seres humanos «nacemos y nos hacemos». La influencia que ejercen los genes que heredamos de nuestros progenitores sobre nuestra manera de ser y, por tanto, sobre nuestra forma de relacionarnos con nuestros semejantes es decisiva. Estudios comparativos de miles de parejas de gemelos genéticamente idénticos —también llamados monozigóticos o univitelinos—, que fueron adoptados por padres diferentes al nacer y crecieron en entornos totalmente distintos, demuestran que muchos perfiles del carácter humano, como el temperamento extrovertido o introvertido, el talante optimista o pesimista, la inclinación a la impulsividad o a la reflexión, la capacidad de adaptación, el interés por ciertas actividades de recreo, el talento para las artes, e incluso la autoestima dependen, en cierta medida, del equipaje genético. Sin embargo, este hecho no devalúa en absoluto el papel que desempeñan en la formación de nuestra personalidad y nuestro estilo de relacionarnos las experiencias y las circunstancias del ambiente social en que vivimos.

Como digo, los seres humanos también nos hacemos. Gracias a la capacidad humana de introspección y de razonar, todos podemos adquirir un conocimiento razonable de nosotros mismos. Es obvio que cuanto mejor nos conozcamos más altas serán las probabilidades de acertar en nuestras relaciones amorosas, en nuestras amistades y en nuestra vocación ocupacional o profesional. Si somos conscientes de nuestro estado emocional nos resulta más sencillo evaluar la situación en la que nos encontramos y modular nuestros sentimientos. Otra ventaja es que cuanto mejor conectados estamos a nuestros propios sentimientos, más fácilmente sintonizamos con los sentimientos de los demás y nos compenetramos con ellos.

Familiarizarnos con las creencias y suposiciones más o menos automáticas que hacemos sobre nuestras relaciones nos ayuda a captar y cuestionar los prejuicios y expectativas idealizadas que albergamos, y a abrirnos a la posibilidad de cambiarlos. El conocimiento de uno mismo implica ser consciente de las consecuencias positivas y negativas de nuestros actos. Ciertas conductas repercuten en nosotros y en nuestros vínculos afectivos, dejan residuo y configuran nuestras relaciones futuras. Aprender de las experiencias pasadas nos ayuda a entender y a identificar correctamente los rasgos de nuestra personalidad que nos conviene cultivar y los que debemos desechar. Además, si nos lo proponemos y estamos dispuestos a invertir energía y tiempo, también podemos moldear los rasgos de nuestra personalidad que facilitan la convivencia saludable y gratificante.

UNIONES DE LA INFANCIA

«Los lazos de cariño definen nuestra vida desde la cuna hasta la tumba».

JOHN BOWLBY, *Creación y ruptura de relaciones*, 1979

Los vínculos afectivos durante la infancia forjan decisivamente nuestro estilo de relacionarnos en edades más avanzadas. En general, los padres cariñosos que apoyan a los pequeños, que los escuchan y los guían, y que establecen normas claras y razonables de conducta, tienden a alimentar en los niños la confianza y el sentido de competencia en el marco de la convivencia. Un entorno familiar entrañable y protector durante la niñez facilita en las criaturas la sensación gratificante de pertenencia a un grupo y la aptitud para ponerse con afecto y comprensión en las circunstancias ajenas. Por el contrario, el padecimiento de condiciones impredecibles, la indiferencia o el abandono tienden a fomentar en los menores la inseguridad, la suspicacia hacia los otros y el aislamiento afectivo.

El psicólogo londinense John Bowlby fue el primer científico que investigó los lazos de afecto y las consecuencias de la separación entre madres e hijos pequeños. Según relató en su biografía, el interés por estudiar el sufrimiento de los niños provenía de las penosas separaciones que sufrió durante la infancia en su propia carne. Por ejemplo, Bowlby cuenta con rabia y profunda tristeza que veía a su madre solamente una hora al día después del té. A los cuatro años la cariñosa niñera contratada para cuidarle se marchó inesperadamente de la casa, una pérdida que años después describió como más dolorosa que la misma muerte de su madre. Cuando tenía 5 años su padre perdió la vida en la guerra con China. Y a los 7 años fue internado en un colegio, otra «terrible e inolvidable experiencia».

Bowlby analizó y demostró que el desarrollo normal de los seres humanos exige la formación de vínculos de afecto saludables durante la infancia entre los niños y sus madres o cuidadores. Este investigador pionero identificó tres fases en la respuesta de los pequeños a la separación materna. La primera es una reacción de protesta enérgica, de enfado y aprensión, durante la cual las criaturas reclaman a su progenitura. A esta fase sigue otra caracterizada por la tristeza y la pérdida de esperanza. La tercera fase la determinan la desconexión afectiva, la indiferencia o, incluso, la negación de la figura materna. Esta respuesta, con sus tres estados sucesivos, se detecta en la mayoría de los pequeños, tanto si el motivo de la separación de sus madres es el abandono, como si deriva del internamiento forzoso o de la muerte.

Hoy sabemos que la capacidad para resistir y superar estas graves pérdidas —cada día se usa más el término *resiliencia*— depende de múltiples factores innatos y adquiridos, pero uno indispensable es encontrar una fuente estable de apoyo emocional, aunque provenga de una sola persona.

Ya en la infancia se hacen evidentes nuestra capacidad para soportar las separaciones y para independizarnos. Precisamente, en 1960, la experta psicóloga estadounidense Mary Ainsworth, motivada por su amargo divorcio y la depresión que esta ruptura le provocó según su propio relato, decidió estudiar a fondo la reacción de niños de 2 años a la presencia y la ausencia de sus madres mientras jugaban en una habitación. Casi una década más tarde llegó a la conclusión de que los pequeños podían clasificarse en tres grupos. Uno se comportaba con seguridad y confianza, y jugaba tranquilamente mientras las madres estaban presentes. Cuando ellas salían de la habitación, los pequeños se mostraban algo preocupados e inquietos pero al volver a entrar las madres las abrazaban alegremente y, a los pocos segundos, volvían contentos a jugar solos. El segundo grupo lo componían niños que se mostraban ansiosos, aprensivos y temerosos cuando las madres se iban. A su retorno estos pequeños se enojaban, rechazaban las primeras muestras de afecto de las madres y no volvían a jugar solos. El tercer grupo lo formaban los pequeños que jugaban por su cuenta y permanecían emocionalmente distanciados e impertérritos cuando las madres desaparecían.

La forma de comportarse de los humanos depende de una gama tan amplia de factores objetivos y subjetivos, tangibles y abstractos, conscientes e inconscientes, que no es siempre posible catalogarla con contundencia y precisión. No obstante, investigaciones posteriores a las de Ainsworth han encontrado muchas similitudes entre las formas de comportarse de los niños ante la presencia y ausencia de sus madres y la manera de relacionarse de los adultos. En la actualidad se suelen distinguir cuatro grupos de adultos con respecto a sus estilos de relación: *seguros*, *ansiosos*, *elusivos* y *desorganizados*.

Los adultos *seguros* suelen esgrimir afirmaciones como «me resulta fácil acercarme a los demás y me siento cómodo dependiendo de ellos», o «no me incomoda cuando otros se acercan a mí, o dependen de mí». Además toleran bien la separación física temporal de sus seres queridos. Los *ansiosos* tienden a preocuparse, a angustiarse y a dudar del cariño de las personas cercanas cuando éstas se separan de ellos. Algunos guardan las distancias por «miedo a sufrir» o, simplemente, por «no complicarse la vida». Los hay también que se quejan de que los demás no se les acercan lo suficiente pero, en la práctica, son ellos mismos quienes los ahuyentan con su ansia irresistible de total seguridad. Los *elusivos* se sienten incómodos y suelen mantenerse aislados, tratan de evitar el acercamiento y esquivan las relaciones íntimas. En este grupo hay quien invoca la necesidad de independencia y autosuficiencia como excusa para tratar a toda costa de no depender de nadie o de que nadie dependa de ellos. La verdad es que la intimidad les agobia.

El grupo de los *desorganizados* lo forman personas que se involucran en relaciones patológicas cargadas de tensiones, incomprensiones, desconfianza, engaños y malos tratos psicológicos o físicos. En algunos casos los problemas en sus relaciones responden a trastornos de la personalidad de tipo paranoico, antisocial o narcisista —de esto trataré en el capítulo siguiente— o son el resultado de conductas destructivas, fruto de dependencias o adicciones al alcohol, las drogas o el juego.

Dentro de este grupo también incluyo a hombres y mujeres que pudiéramos llamar

«adictos al fracaso» en sus relaciones. Cuando uno los ve en acción se hace evidente que, de forma más o menos consciente, buscan el descalabro de la relación. Aunque afirman estar necesitados de amor, siempre se las arreglan para buscarlo de las formas más torpes e ineficaces. Incluso cuando entran en una relación aparentemente sana y prometedora se las apañan para no llegar a buen fin. Sin proponérselo conscientemente, son especialistas en montar enredos y estrategias contraproducentes, algo que lamentablemente los lleva a implicarse en situaciones y actividades incompatibles con sus relaciones que sólo les aportan complicaciones o decepciones. Peor aún, no son conscientes de sus conductas destructivas y si alguien intenta ayudarles rechazan la oferta.

SUERTE Y MANERA DE SER

«Los comportamientos, no las palabras, reflejan nuestro pasado y predicen nuestro futuro».

GEORGE E. VAILLANT, *Envejecer bien*, 2002

Mucha gente proclama que la calidad de las relaciones depende tanto de la suerte como de la personalidad o manera de ser. Es verdad que nadie tiene voz ni voto a la hora de elegir su equipaje genético, o de nacer en una determinada familia, o de toparse con personas compatibles de carácter, o de experimentar un flechazo. Muchas de las personas importantes en nuestra vida, desde esposas y maridos a mentores y amigos, son fruto de encuentros fortuitos. Tampoco elegimos a los jefes y compañeros de trabajo. Por esto está tan consolidada la impresión de que las relaciones más significativas son el resultado de la fortuna, del sino o de confluencias imprevistas.

La suerte en la vida y en las relaciones en particular es además atractiva por ser democrática y basarse en el azar: no distingue entre hombres y mujeres, mayores y pequeños, pobres y ricos. En este sentido, se dice que, como en los juegos de naipes, la persona afortunada es realmente la que saca el mayor provecho a las cartas que le sirve la vida, o a las oportunidades que la casualidad pone a su disposición. Si reflexionamos, casi siempre llegamos a la conclusión de que nuestras relaciones íntimas están mucho menos condicionadas por nuestra buena o mala estrella que por decisiones que tomamos o por comportamientos que indiscutiblemente están bajo nuestro control.

Es cierto que los individuos vitalistas, alegres y sociables —en comparación con los apáticos, melancólicos e introvertidos— tienden a dedicar más tiempo a actividades sociales, se involucran más intensamente con los demás, y gozan más la posibilidad de conocer gente diversa. No es de extrañar, pues, que en el contexto de las relaciones, la vida los trate mejor. Con todo, en la parcela de la convivencia, la mayoría de las personas más que esclavos dependientes del destino, son realmente sus forjadores.

Todas las relaciones afectivas requieren mantenimiento. Necesitan ser afinadas periódicamente para responder a los cambios normales de la vida, resolver las desavenencias que emergen y hacer frente a las vicisitudes de nuestro trayecto vital, como el nacimiento de un hijo, el éxito profesional, los agobios económicos, las enfermedades, las imposiciones de hijos adolescentes rebeldes, o el cuidado de padres ancianos. Por esto, las buenas relaciones exigen motivación, flexibilidad, planificación y esfuerzo para escuchar, comprender, perdonar, y para armonizar las necesidades contrapuestas de dependencia y autonomía.

Como ya he descrito en otras ocasiones, las personas que explican con un estilo optimista los sucesos que les afectan, tienden a gozar de relaciones más estables y duraderas que quienes aplican el modelo explicativo pesimista. La interpretación optimista, esbozada originalmente por el psicólogo estadounidense Martin E. P. Seligman, se caracteriza, en primer lugar, por juzgar el suceso en cuestión como un infortunio pasajero o un contratiempo transitorio. En segundo lugar, limita o encapsula los efectos de los desacuerdos o enfrentamientos y evita establecer generalizaciones fatalistas sin salida. Y en tercer lugar, la

persona de estilo optimista no se sobrecarga de culpa por lo ocurrido, sino que sopesa su grado de responsabilidad junto con la contribución al problema de otros. En definitiva, cataloga los reveses como fruto de algún error subsanable que, a la vez, le sirve de aprendizaje. Por el contrario, la interpretación de tipo pesimista considera que los efectos del problema son irreversibles y los daños generales y permanentes. La persona de estilo explicativo pesimista se suele acusar totalmente de lo sucedido y no ve la oportunidad de aprender de la situación.

El estilo optimista de enjuiciar los conflictos nos empuja a minimizar el impacto o incluso a buscar el lado positivo de las crisis, alimenta en nosotros la sensación de que podemos controlar las circunstancias y nos protege del autocastigo y del desánimo. Este estilo de explicar los hechos no está reñido con la aceptación de los problemas reales o las circunstancias desafortunadas, ni con el reconocimiento de los propios fallos. Tampoco nos ciega ante la posibilidad de que la relación esté afligida por una incurable enfermedad. Pero sí es incompatible con la apatía, la impotencia y el rechazo de opciones que puedan ayudar a mejorar la situación. En este sentido, nos anima a buscar una solución al problema; y cuanto más persistimos, más altas son las probabilidades de encontrarla, en caso de que ésta exista.

La disposición optimista suele coexistir con otros atributos del carácter favorables para la convivencia, como la extroversión o la tendencia de la persona a ser afable y comunicativa, y la inclinación a agradecer o a sentir y mostrar gratitud por algo recibido.

Otra cualidad de la personalidad muy útil a la hora de resolver los conflictos cotidianos en las relaciones es la capacidad de perdonar. Aunque disculpar ofensas graves no es tarea fácil, el inconveniente de no perdonar —u olvidar— las provocaciones, los rechazos o los errores cotidianos, es que a menudo nos convierte en personas ofuscadas con los pequeños agravios que inevitablemente ocurren en casi todas las relaciones. Nos transforma en seres amargados y obsesionados con los ajustes de cuentas, lo que impide la reconciliación y la recuperación de la armonía y la paz interior.

III

Venenos de la intimidad

«Tengo la fuerte sensación de que lo opuesto al amor no es el odio; es la apatía, la indiferencia... Es importarte un bledo».

LEO BUSCAGLIA, *Vivir, amar y aprender*, 1983

Todos nacemos con la capacidad de amar y de dejarnos amar. Pero, desafortunadamente, no son pocas las personas que en el camino tortuoso de la vida son afligidas en algún momento por males que dañan temporalmente o incluso destruyen su aptitud para comunicarse y crear o mantener vínculos afectivos gratificantes con otros.

Existen, por ejemplo, rasgos enfermizos de carácter que, en dosis suficientes, interfieren seriamente con las relaciones afectivas y la convivencia saludable. Los rasgos más comunes son las tendencias paranoicas, antisociales o narcisistas y la inestabilidad emocional del llamado «trastorno límite» de la personalidad. Las personas de carácter paranoide tienden a proyectar o atribuir al prójimo actitudes hostiles o intenciones malévolas que realmente no posee. Asumen fácilmente que la gente los engaña o que quieren explotarlos. En el seno de la pareja, son celosos del compañero, dominantes, controladores y ponen en tela de juicio continuamente y sin fundamento su fidelidad.

Por su parte, los caracteres antisociales muestran una fuerte propensión hacia el engaño, la irresponsabilidad, la manipulación y la explotación del prójimo. Ignoran los derechos de los demás sin escrúpulos ni remordimiento y hacen caso omiso de sus sentimientos y deseos. En cuanto a las personalidades narcisistas, sus rasgos típicos son la necesidad de admiración, la prepotencia, la envidia, la arrogancia, una excesiva sensibilidad hacia cualquier

tipo de rechazo y la incapacidad de reconocer los sentimientos ajenos. La peculiaridad primordial de la personalidad «límite» es la profunda inestabilidad emocional que manifiestan estos individuos en el ámbito de las relaciones afectivas. Son personas muy impulsivas, volubles e inseguras. Por ejemplo, alternan entre los extremos de idealización y menosprecio de los demás. Ante la menor amenaza de pérdida de apoyo, la maravillosa imagen idealizada de la pareja es reemplazada por la odiosa imagen de un cruel perseguidor. Estas personas también son proclives a realizar esfuerzos frenéticos para evitar un distanciamiento real o imaginario del compañero, incluidas las amenazas y los gestos suicidas.

En general, todos estos rasgos caracterológicos inhabilitan al individuo para percibir a los demás como seres independientes, para sentir empatía o ponerse en el lugar de la otra persona, para confiar, ser leal y respetar las necesidades de otros, para tolerar la dependencia mutua y gozar de la intimidad y, en definitiva, para dar y recibir cariño.

Otras alteraciones del estado de ánimo, como la angustia o la depresión, así como el dolor físico crónico, las discapacidades graves del cuerpo, las adicciones, y ciertos procesos cerebrales patológicos, como la esquizofrenia o las demencias, también desfiguran nuestro raciocinio, trastornan la comunicación, inhiben los sentimientos amorosos y socavan la capacidad para relacionarnos.

Hoy la medicina y la psicología ofrecen métodos para identificar las causas de muchas dolencias que nos roban la capacidad para entablar o mantener relaciones sanas y gratificantes. También disponemos de tratamientos farmacológicos y psicoterapéuticos eficaces para aliviar o incluso curar estados de ánimo penosos que distorsionan nuestra aptitud para mantener lazos afectivos. Sin embargo, la falta de conciencia o la negación de estas afecciones, la interpretación de los trastornos psicológicos como signos de debilidad de carácter, y el temor al «qué dirán» o a dañar la imagen pública hacen que mucha gente se resista a pedir ayuda o acudir a los especialistas.

Estoy convencido de que la barrera más frecuente que se interpone en el tratamiento de estas dolencias es el miedo de los afectados a los prejuicios sociales y a lo que puedan pensar los demás. Todos hemos escuchado frases como la de «es que van a creer que estoy loco» en boca de personas corrientes cuyas relaciones afectivas estaban destrozadas por enfermedades que, de haberse analizado y tratado a tiempo, no les hubieran infligido a ellos y a sus seres queridos años de tormento.

A continuación expongo con cierto detalle y ejemplos reales los «venenos» más comunes de las relaciones y sus efectos destructivos.

MIEDOS REALES E IMAGINARIOS

«La ansiedad es un riachuelo de inquietudes que discurre por la mente. Pero, cuando crece, se convierte en un torrente caudaloso e irresistible que arrastra todos nuestros pensamientos».

ARTHUR SOMERS ROCHE, *La sombra de la duda*, 1935

El miedo es un reflejo indispensable para la supervivencia que llevamos incrustado en nuestros genes y que nos permite detectar de antemano las amenazas a nuestra integridad física y mental. Ante una situación que consideramos peligrosa nos sentimos inquietos, tensos y nos ponemos alerta. Muchas actividades del cuerpo —el aparato digestivo y el reproductor, por ejemplo— dejan de funcionar y el cerebro activa inmediatamente los mecanismos de emergencia que nos permiten protegernos y eludir o vencer el peligro. Además también nos asustamos ante lo que amenaza a nuestros familiares o amigos e, incluso, a desconocidos. Esto se debe a la capacidad humana de sentir compasión hacia quienes sufren y a nuestra empatía o aptitud para ponernos genuinamente y con afecto en las circunstancias de otros.

En los seres humanos el papel del miedo se expande más allá de su misión natural de anticipar los peligros reales del entorno, y también incluye amenazas imaginarias. Este estado de agitación e inquietud que no corresponde a la peligrosidad real de las circunstancias o a una

amenaza objetiva es lo que llamamos en medicina y psicología ansiedad. La ansiedad puede estar provocada por temores conscientes o inconscientes, por la anticipación sin base de desgracias futuras, como el miedo infundado a la aparición de una enfermedad, a la muerte, a la pérdida de un ser querido o al rechazo de la pareja.

Los miedos y las ansiedades influyen desde la infancia en nuestra existencia cotidiana. Nuestros esfuerzos por entender y superar aspectos de las relaciones que nos atemorizan nos ayudan a conocernos mejor, a liberarnos de amenazas reales o fantasiosas que nos angustian y alteran nuestro equilibrio y nuestras conexiones afectivas. Sin embargo, algunos individuos viven continuamente con niveles desmesurados de ansiedad. Unos padecen fobias, esos terrores irracionales a animales inofensivos, o a situaciones o actividades de escaso riesgo. Otros experimentan ansiedad crónica generalizada, sufren ataques de pánico o trastornos obsesivo-compulsivos que los amedrentan e inmovilizan por el incesante asalto a su mente de ideas o impulsos inquietantes.

Entre los más infelices se encuentran los hipocondríacos, que viven permanentemente angustiados al estar convencidos de que la más mínima indisposición, como un leve resfriado o un breve mareo, es síntoma de alguna enfermedad grave o incluso mortal. En bastantes casos el terror es tal que arruina sus vidas y las de sus seres queridos.

La ansiedad social aflige particularmente a las personas que persiguen proyectar una cierta imagen ante los demás pero están convencidas de que fracasarán. Todos vivimos constantemente expuestos a los juicios y opiniones de otros. Incluso los niños de 5 años se preocupan ya de lo que los demás piensan de ellos, y se sienten mal cuando creen que se ríen de ellos o les ridiculizan. Ser receptivo a los juicios de los demás es positivo, pues nos puede ayudar a percibir aspectos negativos mejora- bles de nuestra forma de ser de los que no somos conscientes e intentar cambiarlos. Pero es igualmente importante analizar el mérito de esas opiniones.

La ansiedad excesiva y continuada nos transforma en seres aprensivos, asustadizos, introvertidos, distantes, obsesivamente preocupados por hipótesis negativas y muy sensibles a los juicios de los demás. Y es que el estado de alarma constante consume nuestro ánimo, constriñe el horizonte de la vida, y nos encierra en un mundo que percibimos hostil. En los países desarrollados de Occidente la ansiedad o el miedo patológico afecta a casi el 10 por ciento de la población. Su incidencia en las mujeres es casi el doble que en los hombres y aunque existen remedios eficaces, algunos enfermos soportan síntomas terribles muy recalcitrantes y resistentes a los tratamientos.

Paso a examinar unos casos concretos a través de las siguientes consultas que me han dirigido lectores de *Psychologies*.

Tengo 29 años y me obsesionan las enfermedades, sobre todo el cáncer. Es tan grande mi pavor a esta enfermedad que me es difícil no pensar en ella. Temo ir al médico porque siempre me pongo en lo peor. Siempre agrando cualquier dolencia; por mínima que sea, siempre la agrando. Las personas que me rodean se alejan de mí. No sé qué puedo hacer para no pensar así.

La preocupación exagerada por el estado de salud nos aísla, nos roba la alegría. Y es que el temor constante a enfermar neutraliza nuestras emociones placenteras, nos atormenta y nos encierra en un mundo insostenible. Con frecuencia los temores sobre nuestra salud, que compartimos repetida y compulsivamente a diestro y siniestro, van acompañados del miedo a que los demás se distancien de nosotros. Este miedo tiene una base real, pues las quejas continuas y redundantes imponen una pesada carga en quienes nos escuchan, porque les contagiamos nuestros sentimientos de angustia e impotencia.

Ante estas obsesiones desesperantes es necesario convencerse de que nuestros temores no son realistas. Una tarea concreta y eficaz para aliviar el pánico a dolencias que no tienen una causa racional consiste en controlar y moldear poco a poco nuestros pensamientos, para ajustarlos más a la verdad que a la fantasía. Este trabajo implica esfuerzo y disciplina. Comencemos por coger una hoja de papel y dividirla en tres columnas. En la primera escribiremos nuestros miedos a las enfermedades uno por uno; en la segunda anotaremos las

razones concretas en las que basamos estos miedos, y en la tercera apuntaremos los datos que invalidan lógicamente las razones para temer el padecimiento que nos asusta. El objetivo de este ejercicio es demostrarnos intelectualmente que el desasosiego que sentimos carece de fundamento.

Mientras trabajamos para convencernos de la irracionalidad de nuestros temores, consideremos además la siguiente técnica: limitar conscientemente las cavilaciones hipocondríacas a un periodo de tiempo concreto. Por ejemplo, una hora cada día. En esta hora prestémosles toda nuestra atención, pero forcémonos a no pensar en enfermedades durante el resto de la jornada. Simultáneamente, es beneficioso programar actividades y reuniones con familiares o amigos durante las cuales no hablemos sobre ningún tema relacionado con la salud.

Gracias a nuestra capacidad natural de razonar y de aprender, si nos lo proponemos daremos un giro a nuestra forma de pensar. Naturalmente, para sumergirnos en estas tareas es importante contar con motivación y alimentar pensamientos esperanzadores. La fuerza de voluntad y las expectativas favorables configuran la determinación que nos impulsa a mantener nuestro empeño y a pensar que podemos cambiar y lograr nuestro objetivo.

Mi marido es hipocondríaco, que yo sepa desde que me casé con él hace treinta y cinco años. Créame que no sé qué hacer. En mi casa sólo se habla de enfermedades y las crisis cada día son más largas. ¿Cómo acaba este tipo de enfermos? El me hace sentirme culpable de sus problemas.

En este caso tenemos ante nosotros dos problemas: uno es la hipocondría del marido; el otro, la convivencia con un hipocondríaco. Ambos problemas necesitan atención. Como ya he mencionado, la hipocondría es un penoso trastorno emocional que se caracteriza por una preocupación exagerada e infundada por la salud. En sus relaciones afectivas, los hipocondríacos son seres pesimistas, quejumbrosos, dependientes y temerosos del abandono. A menudo las personas que cohabitan con estos individuos aprensivos e hipersensibles terminan culpabilizándose. Ante esta tesitura conviene hacerse la siguiente reflexión: ¿cómo es que nos dejamos atrapar por compañeros hipocondríacos hasta el punto de sentirnos culpables de algo de lo que no tenemos culpa? La respuesta suele implicar la necesidad de diversificar y mejorar nuestro día a día y buscar actividades placenteras que no estén contaminadas con terrores permanentes a dolencias imaginarias. Es comprensible atender y animar a quienes sufren de esta aflicción, pero ellos tienen la obligación de buscar ayuda profesional. Tengamos en cuenta que los familiares no son sus psiquiatras.

Estoy triste y con miedo por una situación que vivo desde mi adolescencia y a la que no he tenido el valor de enfrentarme: tengo pavor a la muerte y, sobre todo, sufro mucho ante cualquier tragedia que pasa en el mundo. Lo llevo bastante mal, pues no entiendo de dónde provienen realmente mis emociones. Trato de disimular pero interiormente no sé cómo controlar y superar el miedo. Hay días en los que inesperadamente rompo a llorar y me tengo que esconder en un cuarto. Tengo un buen trabajo, una mujer y dos hijos pequeños que me quieren. Pero a mis 40 años lo único que quisiera es poder aceptar la muerte como un hecho natural.

El miedo a la muerte es tan normal como universal. Aunque no suela notarse, el terror a desaparecer para siempre nutre nuestro instinto de conservación. Sin embargo, excepto personas que se enfrentan realmente a su propio final o al de algún ser querido, en la mayoría de los casos el temor obsesivo a la idea de la muerte significa verdaderamente miedo a la soledad, al abandono, al aislamiento. No me sorprendería que el sufrimiento de este hombre provenga, en gran parte, de experiencias infantiles. Probablemente creció en un ambiente en el que las personas a su alrededor no acostumbraban a exteriorizar sus emociones, por lo que él nunca aprendió a hacerlo.

Cuando no manifestamos los sentimientos y no nos desahogamos, nuestros temores adquieren vida propia y terminan por dominar nuestra vida cotidiana. Además nos convertimos en una especie de olla a presión sin válvula de escape que explota inesperadamente. Relatar nuestros miedos en un entorno comprensivo ayuda a transformarlos en pensamientos coherentes y manejables y a sentirnos mucho más normales.

Desde que mi padre enfermó de cáncer me invade una enorme ansiedad y un pavor espantoso al día en el que me falten mis padres. ¿Cómo puedo afrontar este dolor que siento al pensar en un momento que ni siquiera ha llegado aún?

A veces el temor a la muerte no es tanto a nuestro propio final como a la pérdida de un ser querido. Es normal sentirnos ansiosos y atemorizados cuando pensamos en la muerte de nuestros padres enfermos. Parte de lo que nos pasa cuando nuestros padres llevan un tiempo enfermos de gravedad es que ya hemos comenzado el inevitable duelo. No obstante, imaginar cómo será nuestra vida una vez que falten nuestros padres es una manera saludable de prepararnos, de planificar la superación de esa penosa pero irremediable pérdida y de anticipar cómo será nuestra adaptación a un ambiente familiar diferente. A muchas personas les beneficia reforzar la conexión con los familiares o amigos del padre que pierden.

Cuando nos enfrentamos a estas duras pérdidas nos beneficia ser escuchados y recibir aliento de personas comprensivas, especialmente si ellas también han atravesado el mismo calvario. Nos reconforta saber que «no soy el único». Las personas creyentes pueden además encontrar alivio en la religión, que siempre ha hecho más llevadera la muerte. He conocido también a bastante gente que encuentra consuelo conectándose a valores humanos como el altruismo o la solidaridad. Otros obtienen sosiego en la naturaleza, pues perciben el espíritu del amor perdido en la brisa del mar o en la frescura y belleza de la montaña o del bosque.

Desde hace unos meses tengo miedo a que mi padre se muera. Se encuentra muy bien de salud, pero tengo pavor a que se me vaya a morir. Soy hija única, tengo 32 años, estoy pensando en independizarme y vivir con mi compañero. ¿Cómo puedo pensar en esto si él está bien?

El temor y la indefensión a la posibilidad de la muerte del padre sano que relata esta mujer se convierten en profunda angustia al no encontrar el motivo de sus pensamientos oscuros. Los seres humanos no toleramos el vacío que nos produce la falta de explicaciones.

En general, hay tres motivos por los que se puede estar obsesionado con la muerte del padre, pese a que él esté sano. Uno es que se tienen sentimientos contrapuestos hacia él; es decir, se le quiere, pero inconscientemente se le tiene rencor por algo. De una forma simbólica queremos deshacernos de él. Pero no hay que asustarse, porque en esa parte de nuestra mente que llamamos inconsciente es normal que se confundan los miedos y los deseos.

Otro posible motivo es que nos sintamos muy dependientes emocionalmente de nuestro padre y no nos consideremos capaces de vivir sin él. En este caso, la obsesión se alimenta del terror a enfrentarnos en su ausencia a un mundo sobrecogedor, colmado de retos o peligros insuperables. El tercero es que los temores sean una forma de prepararnos psicológicamente para el penoso día en que muera nuestro padre. Una vez que encontramos una explicación aceptable para nosotros, el nivel de angustia se reduce considerablemente.

¿Puedo superar el miedo al sexo? Tengo 26 años, soy soltera y siento enorme vergüenza a la hora de hacer el amor. Creo que es por miedo al rechazo, por no estar a la altura o porque, simplemente, se rían de mí.

Las situaciones íntimas de intercambio afectivo son terreno abonado para el temor a perder valor a los ojos de los demás. Una vez que nos invade esta aprensión sentimos vergüenza. En estas situaciones la vergüenza nos abruma, nos debilita y nos impide expresarnos y actuar con espontaneidad ante la pareja. En general, la mejor forma de superar el miedo a una situación que no es realmente peligrosa, como la que describe esta joven, es encarándola y dándonos cuenta de que no nos causa ningún daño. Mi consejo para minimizar la timidez que la angustia es que mantenga relaciones con una persona cariñosa y comprensiva que la atraiga, con quien se sienta cómoda y pueda compartir abiertamente sus temores. Y si además tiene sentido del humor, mucho mejor.

Por otra parte, además del componente físico, las relaciones sexuales casi siempre implican cercanía e implicación emocional. Ponen a prueba nuestra privacidad y sentido de vulnerabilidad. Por consiguiente, en un caso así es importante explorar la posibilidad de que la verdadera causa del pudor y la ansiedad no sea tanto el aspecto mecánico del sexo, sino los sentimientos de fragilidad y desconfianza que despiertan en algunas personas las relaciones

íntimas.

Tengo 31 años y me estoy planteando seriamente ser madre, pero me da mucho miedo. No sé si soy de esas personas que están preparadas para formar una familia. Tengo muy buenos amigos pero no tengo pareja. Mi carácter tiende hacia la negatividad, no llevo bien el estrés y no sé si en mi vida va a ser algo realmente positivo el ser madre. Hay gente que me dice que sí, otras personas me aconsejan que me lo piense bien, porque no son más que problemas. La verdad es que no sé si será algo positivo en mi vida o más bien lo voy a vivir como una carga.

El que esta joven se cuestione sinceramente su capacidad para ser madre es un signo de prudencia, reflexión y madurez. No pocas mujeres tienen hijos sin pensar ni un minuto si están preparadas emocionalmente para las responsabilidades de la labor y las irreversibles consecuencias de su decisión. Otras, han idealizado tanto el papel de madre que están convencidas de que no darán la talla, independientemente de sus verdaderas cualidades. He conocido bastantes mujeres en las que la maternidad ha hecho brotar virtudes que no se imaginaban que poseían. Son madres que realmente aman a sus hijos. Este amor es el combustible que las impulsa a vincularse al proceso diario de sustentación de la vida, y que las motiva día y noche a buscar la seguridad y el bienestar tangible de las criaturas. Con el tiempo, no pocas se sienten orgullosas de que, contra los pronósticos pesimistas propios y de los demás, son madres buenas y felices. A menudo, cuando una mujer duda de su capacidad para disfrutar de un hijo es que no recibió suficiente cariño de pequeña. Pero esto no quiere decir que ella no pueda amar y cuidar. También es verdad que la tarea de madre suele ser más gratificante y llevadera si se cuenta con una persona o compañero cariñoso que esté dispuesto a compartir las alegrías y a dar apoyo en los momentos difíciles o abrumadores.

DOLOR E INVALIDEZ

«El dolor físico aviva la preocupación con uno mismo y apaga la empatía».

PAULA F. EAGLE, *Comunicación personal*, 2007

El dolor, como el miedo a peligros reales, forma parte de nuestro instinto de conservación. Nos ayuda desde muy pequeños a prestar atención a las flaquezas y averías de nuestro cuerpo. Sin embargo, es un aliado traicionero. Nos avisa de enfermedades y lesiones corporales pero también puede arruinar nuestras relaciones y nuestra vida.

Si bien la medicina cuenta hoy con poderosos remedios para calmar el dolor, hay sufrimientos crónicos tan intensos e indomables que consumen la alegría y la ilusión de los más entusiastas y socavan su capacidad para relacionarse. Entre los males más despiadados figuran ciertas enfermedades neurológicas muy dolorosas y aflicciones que, sin ser extremadamente dolorosas, causan incapacitaciones devastadoras. Estas dolencias no sólo destruyen el interés en la convivencia de los afectados sino que también distancian a sus seres queridos.

No obstante, es de sobra conocida la increíble fortaleza que poseemos los seres humanos para resistir los males más dolorosos y agotadores. No deja de maravillarme la capacidad de tantos enfermos crónicos y sus familiares para aceptar limitaciones, ajustar sus expectativas a las realidades que les impone su situación y concentrarse en los pequeños deleites posibles del presente en lugar de amargarse por lo que pudo haber sido y no es. También es verdad que la importancia que damos al dolor y a la invalidez no es igual en todos los casos. Depende de cada personalidad, del propósito que asignemos a la vida y, sobre todo, de los vínculos y soportes afectivos. De esta forma, el grado de sufrimiento que resulta insoportable para unos, puede ser tolerable para otros. Veamos seguidamente algunos ejemplos.

Tengo 52 años y sufro dolor crónico neuropático rebelde. Es una enfermedad crónica incurable. No puedo trabajar. A veces me resulta insoportable no poder hacer las cosas que quiero o necesito,

porque cada vez soy más dependiente de los demás. Me da miedo el futuro, el día en que no pueda ni siquiera vestirme por mi cuenta. Por las noches me derrumbo y se me saltan las lágrimas porque me siento impotente. Durante el día mi humor sube y baja constantemente, me sale sin querer la rabia que llevo dentro y mi mujer y mis hijos nunca saben por dónde voy a salir. Son muy cautelosos conmigo para no alterarme, pero eso aún me desespera más.

Es admirable el coraje que tantas personas demuestran a la hora de mantener la armonía en su convivencia, pese a enfrentarse a crueles incapacidades. Muchas se resisten a ser cuidadas incluso por sus seres queridos. Si son personas muy independientes, les resulta particularmente duro y desconcertante aceptar su progresiva dependencia. Sin embargo, es muy importante evitar conscientemente que el dolor y la pérdida paulatina de la aptitud para sortear las tareas cotidianas nos lleven a aislarnos de los demás, justamente cuando más necesitamos su apoyo y aliento. Las calamidades, sean del tipo que sean, son siempre menos amargas si nos sentimos parte de un grupo solidario.

Por otro lado, hemos de tener presente que a la mayoría de las personas nos gusta ayudar al prójimo y nos gratifica aliviar el sufrimiento de nuestros semejantes, en particular si se trata de seres queridos. Intercambiar amor y fidelidad en los momentos de vulnerabilidad siempre es una prueba enriquecedora. Por eso es beneficioso permitir a nuestros familiares y amigos ayudarnos y consolarnos en estas circunstancias tan difíciles. En el fondo, dejar que nos cuiden es un regalo muy especial que les hacemos.

Desde pequeña (ahora tengo 50 años) he vivido las consecuencias nefastas de la bebida en mi padre: cambios de humor repentinos, gritos, lloros, sus caídas y sus múltiples problemas físicos. Mi madre murió hace unos años, pero mi padre, hoy día con 84 años, sigue igual de alcoholizado o peor. Económicamente no me faltó nunca de nada, pero siempre he echado en falta su cariño. Estoy soltera y soy la única de los hermanos que se preocupa por él. La que va a verle casi todos los días soy yo. Me preocupo de si necesita algo, lo acompaño al médico y sufro por él, pero no lo hago de corazón. Creo que no le quiero lo suficiente, lo culpo por haber destrozado su vida y por lo infeliz que me ha hecho. Pienso que no soy una buena hija.

Esta mujer cree que no es buena hija y que no quiere a su padre, pero los hechos dicen mucho más que las palabras. Es perfectamente comprensible que el amor por su padre alcohólico esté gravemente dañado, pues él destruyó muy pronto la relación con su abandono emocional y su egoísmo. El rechazo actual hacia su progenitor, ya anciano, está alimentado por el resentimiento acumulado y, sobre todo, por el reconocimiento, más o menos inconsciente, de que, pese a haberle cuidado durante décadas de forma incondicional, lo más probable es que se vaya de este mundo sin demostrarle cariño ni reconocer lo que ella ha hecho por él. Desgraciadamente, esta hija ejemplar nunca recibió ni recibirá de su padre enfermo el amor que desde pequeña ha anhelado. Un trágico ejemplo de cómo el alcohol se convierte en un veneno mortal de las relaciones.

Mi hermana ha roto mi familia. Es anoréxica, se comporta de manera muy egoísta y se escuda en su enfermedad, aunque se niega a seguir el tratamiento. Nunca ha tenido buena relación con mis padres y eso ha afectado mucho a toda la familia. Mi madre no se atreve ni a hablar con ella, y mi padre sólo sabe criticar. En casa todo son quejas, pero nadie hace nada por arreglar la situación. Estoy desesperada y enfadada porque sólo me siento bien cuando estoy lejos de todos ellos. Me pregunto continuamente cómo podría ayudar.

La única vida que tenemos el poder de cambiar es la propia. Ahí radica la verdadera esperanza, sobre todo si estamos rodeados de personas que pertenecen al grupo de los protestones que no paran de expresar descontento, de exigir atención y reclamar cosas, pero rechazan ayuda y rehusan cualquier sugerencia o propuesta de cambio. En esta situación la mejor estrategia es dejar de participar en la trama paralizante de los «Jeremías» que nos hunden, liberarnos del pesado lastre que nos imponen y comenzar un nuevo capítulo de la vida. La meta es disfrutar del sentido vitalista y esperanzador que supone gobernar libre y razonablemente nuestra existencia.

Soy una chica de 36 años, pero desde que recuerdo sufro siempre altibajos emocionales, aunque no pase nada en mi vida. Vivo un infierno constante en mi propia persona. Me suele dar cada

dos meses. De repente, me pongo muy triste, empiezo a pensar negativamente en una situación con ideas obsesivas y a crear un problema donde no lo hay. Sin embargo, al cabo de un tiempo me levanto un día y noto como que todo empieza a ser otra vez de color de rosa y así hasta que otra vez vuelve a empezar. Sufro yo y las personas que tengo alrededor de mí. Lo peor es que tomo decisiones basadas en mi estado de ánimo y no son las correctas. Ahora tengo una relación con un chico que está harto de mí y de mis cambios de humor, y con razón porque ni yo me llego a comprender. La gente que me conoce dice que el problema es mi carácter, pero yo creo que es algo más que eso. He luchado toda mi vida para estabilizarme emocionalmente, pero no lo consigo.

Cambios drásticos y regulares de estado de ánimo como los que describe esta joven pueden ser consecuencia de un trastorno bipolar. Esta dolencia tiene un componente hereditario y se caracteriza por periodos de tristeza y abatimiento entre los que se intercalan periodos de euforia y exuberancia. En estos casos debemos consultar con un especialista con el fin de dilucidar si este trastorno es el motivo de la inestabilidad emocional. Hoy hay tratamientos farmacológicos eficaces para evitar estas grandes oscilaciones emocionales. Si el trastorno bipolar no fuese la causa del problema, siempre es útil explorar con la ayuda de un profesional las circunstancias que provocan estos cambios de humor y las opciones para manejarlos con el fin de que no perturben las relaciones, el trabajo y las actividades gratificantes del día a día.

Mi marido es hijo único de padres separados. No trabaja. Llevamos diez años casados y soy yo la que trabajo dentro y fuera de casa, pago hipoteca, facturas... Lleva una vida desordenada. Se acuesta tarde. Come a todas horas. Es adicto a comprar y tiene el piso lleno de cajas. No tira nada. Mi casa parece un almacén. Me estoy volviendo loca. He hablado con él y me dice que tampoco le gusta ver la casa así, pero que dónde mete sus cosas. Su madre, por ayudar y no oírme, le ha alquilado un piso para que lleve allí sus cosas. ¿Tiene solución el síndrome de Diógenes?

No es nada extraño que temamos volvernos locos en esta situación, pero quien de verdad ha perdido la cordura es el marido. Es mejor olvidar al abandonado Diógenes, porque sospecho que este hombre sufre de un trastorno obsesivo-compulsivo y necesita la ayuda de un especialista. La incontrolable y permanente compra y acumulación de cosas inútiles es un rito obligado para él ya que, inconscientemente, le calma la ansiedad que lo abruma. Esta compulsión irresistible absorbe la energía, roba el tiempo, destruye las relaciones afectivas e impide llevar una vida normal. En este caso, el paso más conveniente es convencer al esposo, si es posible con el apoyo de la suegra, para que vaya a tratamiento psicológico. Si se niega, la pregunta obligada para la angustiada esposa es: ¿qué hay en mí que me hace tolerar a un marido como éste?

Hace dos años a mi hermano le diagnosticaron un cáncer. Aunque lucha todo lo que puede, es obvio que la enfermedad le está ganando. Ahora, mi abuela, la persona que me ha criado, tiene leucemia. Desde que mi padre murió de cáncer, hace ya diez años, parece que toda mi gente enferma y muere. A veces siento rabia y me entran impulsos de huir. No puedo afrontar algo que me parece tan injusto y triste.

El sufrimiento y la indignación retratados en estas líneas son comprensibles. Las enfermedades crónicas debilitantes que afligen a nuestros seres queridos nos resultan tan dolorosas como injustas y también interfieren con nuestra capacidad para relacionarnos con ellos. Para no dejar que estos infortunios nos roben la felicidad es utilísimos hablar sobre lo que estamos viviendo con otros familiares y con amigos. Debemos buscar consuelo en nuestras relaciones afectivas. La espiritualidad es otra gran mente de alivio y, como ya he mencionado, puede alimentarse de creencias religiosas, de valores humanos y de la naturaleza. Tampoco faltan quienes, como resultado de las desgracias vividas, descubren en ellos mismos aspectos positivos que desconocían, y se convierten en mejores personas.

AUTOESTIMA DAÑADA

«No hay barrera más insuperable en el camino del amor que el sentimiento de que no nos lo merecemos».

NATHANIEL BRANDEN, *Pilares de la autoestima*, 1994

Gracias a la capacidad de introspección, única en los seres humanos, todos podemos examinar y valorar interiormente la representación mental que construimos de nosotros mismos. El concepto de uno mismo se forja aproximadamente durante los primeros veinte años de vida, como resultado de la combinación de elementos que traemos al mundo y de las experiencias que vivimos. También influyen las opiniones que manifiestan de nosotros las personas que consideramos importantes, la evaluación que hacemos de nuestras características físicas, mentales y sociales, así como de nuestros talentos y defectos, éxitos y fracasos.

Todos nos valoramos privadamente de una forma global, pero esta valoración se basa en atributos personales concretos que consideramos importantes. Una autoestima alta no es necesariamente un rasgo positivo o beneficioso. Es importante distinguir la alta autoestima saludable o constructiva, basada en cualidades que fomentan el sano bienestar del individuo y de los demás, de la alta autoestima narcisista o destructiva, que se alimenta del sentimiento exagerado de prepotencia y de poder sobre el prójimo. Por esto, a la hora de analizar la autoestima es importante identificar los elementos que las personas incluyen en su autovaloración y el uso que hacen de ellos.

Afortunadamente la mayoría de la gente se aprecia a sí misma aunque sus razones sean diferentes. Esto es un dato reconfortante, pues la autoestima saludable estimula emociones placenteras y la confianza en uno mismo ayuda a neutralizar los infortunios y es un magnífico lubricante de las relaciones con otras personas. Por el contrario, las autoestimas dañadas reflejan los efectos perniciosos del autodesprecio. El rechazo de uno mismo causa sentimientos de tristeza, desilusión e inferioridad. Fomenta la desconfianza y la inseguridad, y es caldo de cultivo para las relaciones insatisfactorias y conflictivas. De hecho, el odio a uno mismo es incompatible con los vínculos afectivos gratificantes, pues por definición implica que no nos merecemos cariño. Una vez que hemos cimentado esta oscura creencia tendremos que trabajar arduamente para liberarnos de ella. Este trabajo va a requerir el uso de lo que en mi profesión llamamos «funciones ejecutivas».

Las funciones ejecutivas son imprescindibles a la hora de regular nuestros pensamientos, emociones y conductas. Estas facultades se desarrollan poco a poco. Los niños de 3 años ya se dicen así mismos las cosas que deben hacer y las que no, de acuerdo con las instrucciones que reciben de sus padres o cuidadores. Los adultos podemos conscientemente tomar medidas o elegir comportamientos que faciliten nuestro bienestar. Podemos también administrar nuestra energía, planificar estrategias vitales, controlar los impulsos negativos y, en definitiva, programar nuestros actos con miras a alcanzar las metas que nos marcamos. Nuestras funciones ejecutivas configuran una parte muy importante de nuestra identidad particular y social, y dan sentido a la propia competencia.

La mayoría de las decisiones importantes que tomamos implican cierta reflexión y análisis de las diferentes opciones. Por ejemplo, cuando estamos charlando con otras personas, a menudo nos planteamos si expresar nuestra opinión o mejor callar, si quejarnos de algo que nos molesta o soportarlo, si desafiar o alejarnos. Todos hacemos esfuerzos por resistir impulsos inoportunos y controlar nuestras conductas. En este proceso, con frecuencia echamos mano de la memoria para dirigir nuestros comportamientos. Casi todos hemos reconocido alguna vez que hubiésemos podido evitar cometer ciertos errores si hubiéramos tenido en cuenta las consecuencias de decisiones pasadas. La capacidad de gobernar nuestros actos es indispensable para poder relacionarnos en armonía.

Aunque es posible cambiar aspectos que no nos gustan de nuestra forma de ser, no es tarea fácil. De entrada, ser conscientes de nuestras tendencias y rasgos del carácter requiere

una buena dosis de empeño y energía. Además de identificar lo que queremos cambiar y las razones para hacerlo, hay que echar mano de nuestra capacidad de autocontrol. Me refiero a la capacidad de frenar voluntariamente los impulsos que nos salen de forma espontánea e ir más allá de la situación inmediata, mientras perseguimos un objetivo superior. Esta capacidad se debilita por muchos motivos, como por ejemplo el cansancio físico, el estrés excesivo, el dolor, la frustración, los efectos desinhibidores del alcohol y ciertas drogas, algunas enfermedades como la anemia, ciertas alteraciones cerebrales y los estados depresivos.

Para cumplir su misión, las funciones ejecutivas requieren dos elementos básicos: motivación y fuerza de voluntad, ambos imprescindibles para paliar situaciones como las descritas por las siguientes consultas.

Tengo 33 años y no tengo seguridad en mí mismo. No sé cuándo la perdí, pero no siempre fue así. Tengo algunos amigos pero no pareja. Ahora dudo que alguien se pueda enamorar de mí y esto influye en mi vida social y en los estudios. Preparo oposiciones pero la falta de confianza en mí mismo y el sentimiento de que los demás son mejores me impide avanzar. Esta inferioridad me provoca ansiedad e insomnio. Me gustaría cambiar, pero no puedo.

El sentimiento de inferioridad suele ir acompañado del rechazo a uno mismo y de baja autoestima. El hecho de reconocer que tiene amigos implica que este joven acepta que hay personas que sí lo aprecian. Éste es ya un dato favorable. Por lo general, pensamos que no conseguiremos lo que queremos porque en el fondo creemos que no nos lo merecemos. En casos como éste, mi consejo es marcarse metas en la vida social que exijan un esfuerzo razonable y que poco a poco ayuden a la persona a neutralizar la percepción pesimista de las relaciones íntimas de pareja. El termómetro de la autoestima marca más grados cuando nos sentimos «eficaces» en las tareas que nos proponemos.

La dificultad para dormir, la ansiedad y el decaimiento que siente este hombre están producidos por la falta de confianza, por la incertidumbre y por los sentimientos de indefensión que lo abrumen. El hecho de que no haya sido siempre así es un dato reconfortante. Dado que en un momento de su vida tenía fe en sí mismo, explorar esos buenos tiempos y entender las circunstancias que contribuyeron al cambio será de gran utilidad para él. Sin embargo, no siempre es fácil hacer este trabajo de introspección uno solo. En este caso, debemos estar dispuestos a que un especialista nos ayude a examinar nuestra historia y a identificar las medidas a tomar para superar la inseguridad que nos atormenta.

Estoy preocupada por mi forma de ser; soy callada y nada graciosa. A veces me da la sensación de que la gente solo me quiere cuando necesita pedirme algo, ya que siempre estoy dispuesta ayudar a los demás. En la universidad no escuchan mis opiniones, tal vez por mi tono de voz bajo o porque no tengo suficiente carácter. Me expreso mal delante de la gente, me trabuco y se me olvida lo que tengo que decir, me pongo nerviosa al hablar en público. Me siento muy insegura.

De acuerdo con el refrán, «más vale la práctica que la gramática». De modo que esforzarnos en superar la timidez y en expresar las opiniones abiertamente es una práctica beneficiosa. Por el contrario, rendirnos constantemente ante miedos y aprensiones solamente sirve para prolongar la ansiedad social. A esta mujer le conviene marcarse objetivos concretos y alcanzables en las relaciones, con el fin de obligarse a superar poco a poco la barrera del silencio y a ganar control sobre su participación en actividades sociales. Si sentimos que los compañeros del grupo en el que estamos ya nos han encasillado en el papel de persona apocada y vergonzosa «incurable» y no nos escuchan, debemos cambiar de grupo.

En el caso de esta mujer es aconsejable también explorar la posibilidad de apuntarse a un grupo de psicoterapia que la permita hablar de sí misma y de sus temores en un entorno seguro, así como recibir las opiniones y sugerencias de los demás miembros del grupo. Con todo, deberá tener cuidado y evitar tratar de convertirse en alguien que no es. La introversión moderada, la discreción y el saber escuchar son rasgos muy útiles y saludables del carácter.

Soy un chico de 25 años y no sé cómo relacionarme con las chicas. Se dice que en el odio hacia el otro hay un odio a uno mismo, y que lo que detestamos de nosotros mismos es nuestra fragilidad, nuestra vulnerabilidad. Puede que deteste a las mujeres porque las vea más seguras, o puede que

tenga lo que los competidores de elite llaman «miedo a ganar». Lo que sí sé es que las prostitutas no sacian mis deseos. Necesito una relación sincera, no capitalista.

Da la impresión de que la dificultad de este joven para desarrollar una relación íntima gratificante arranca de que le cuesta bajar la guardia al acercarse a las mujeres que le atraen. Como él mismo reconoce indirectamente —con el «se dice»—, rechaza su propia vulnerabilidad e incluso se autodesprecia. En consecuencia, no da a las chicas la oportunidad de conocerle como realmente es.

Para superar la barrera que se interpone en sus relaciones, es importante que comunique con claridad meridiana las propias ilusiones, para que las mujeres que le caen bien capten que lo que de verdad busca es una relación sincera.

En general, cuando nos abrimos a otros descubrimos nuestras propias cualidades como personas y reconoceremos lo que podemos ofrecer a los demás. Además mostramos que somos alguien con quien vale la pena establecer una relación de confianza, intimidad y amor. Hay quienes ven un riesgo en este comportamiento, al temer que sea interpretado como inmadurez o debilidad de carácter. No es cierto. En las relaciones amorosas lo normal es que todos nos sintamos frágiles y vulnerables. Estas emociones son ingredientes naturales del enamoramiento.

Padezco crisis de celos que me hacen sentir desgraciada, insegura y me impiden acercarme a hombres que me atraen. No sé cómo comportarme en estas situaciones. Soy hija única y mi padre llevó durante años una doble vida. Conocí desde pequeña sus engaños y me herían porque tenía la sensación de que otra mujer me estaba robando a mi padre.

Es positivo darse cuenta de que a menudo las raíces de nuestra dificultad en relacionarnos saludablemente con otras personas se encuentran en la infancia. Este es el paso inicial para resolver el problema. La mujer que me escribe está convencida de que al igual que su madre no fue capaz de mantener el cariño de su padre, ella tampoco conseguirá retener la lealtad de su pareja. Inconscientemente está empeñada en corroborar que sus relaciones están destinadas a padecer la misma suerte que la de sus padres. Por eso tiende a buscar y a utilizar como prueba de su teoría cualquier detalle dudoso del comportamiento de los hombres que la atraen, por insignificante que sea, para igualarlos con su padre y su deslealtad hacia su madre. Es fundamental que sea consciente de esta tendencia para poder separar poco a poco a los hombres de su padre. Esto la ayudará a sentirse más segura en sus relaciones de pareja. También es importante que explore la posibilidad de que ella rechaza a los posibles compañeros porque en su interior piensa que, al igual que su madre, no se merece el amor y la lealtad de ningún hombre.

Estoy baja de ánimos. Trabajo y estudio porque quiero, pero me desespera no conseguir mis objetivos en la vida. Me encuentro muy sola y eso me aterra. No tengo amigos y cada vez se me hace más difícil conocer gente. A mi edad, 39 años, la inmensa mayoría tiene pareja, lo que hace más difícil la posibilidad de relacionarme. Al estar tan sola, no tengo con quién salir con lo que me encierro más en mí misma. No sé si tengo algún síntoma de depresión, lo que sé es que lucho para no caer en ella. Estoy muy desorientada; no sé qué hacer, ni por qué padezco este insufrible aburrimiento.

Es comprensible el terror a la soledad. Todos necesitamos estar conectados afectivamente a otros. Sentirnos solos implica sentirnos desamparados, tristes, culpables y desorientados. De hecho, la incomunicación forzosa es una de las torturas más crueles. El miedo a la soledad es especialmente angustiante cuando no conocemos la causa, pues nuestra ignorancia alimenta el sentimiento de indefensión. No me sorprendería si, en el fondo, el obstáculo principal con que se enfrenta esta mujer fuese un profundo temor inconsciente a la intimidad. Por eso, creo que se beneficiaría si explorara esta posibilidad y, de paso, se conociese mejor. Conectarse a sus sentimientos y entender sus motivaciones reforzaría el sentido de control sobre su vida, tan necesario para superar el miedo y el pesimismo que ahora la paraliza. En estos casos en los que se mezclan la soledad, el aburrimiento y la baja autoestima dedicar un par de horas a la semana a alguna actividad de voluntariado suele ser muy beneficioso. Está demostrado que «voluntariar» nutre la autoestima, pues nos ayuda a

percatarnos de lo mucho que podemos ofrecer a otras personas. Además nos saca del aislamiento y nos refresca al compartir nuestro tiempo con gente de buen corazón.

Tengo la sensación de estar inmerso en una rueda de la que no puedo salir. Jamás llego a donde me propongo: hacer deporte, terminar la carrera, formar una buena relación de pareja... El resultado es siempre el mismo: me obsesiono y me decepciono, baja mi autoestima y vuelto a la decepción. No sé cómo evitarlo.

Este hombre describe una tendencia de comportamiento que asegura sus propias derrotas. Esta inclinación es frecuente en gente que teme progresar y alcanzar las metas que se traza. Suelen ser personas que se resignan a sentirse desdichadas y aceptan que lo suyo es fracasar. Aunque parezca una contradicción, temen obtener lo que anhelan. Para salir de la rueda del fracaso deberán empezar por arriesgarse a conseguir objetivos posibles y razonables. Acto seguido, tendrán que luchar contra la voz interna que les critica y les hace sentir mal. Con la práctica debilitarán esa parte suya que recela del éxito.

Tampoco estará de más si reflexiona sobre dos puntos. Primero, cuando esperamos que todo va a fallar, lo más probable es que falle. Por el contrario, si albergamos la esperanza de que resolveremos un problema, tendemos a intentarlo con tesón y aumentamos las probabilidades de encontrar la solución. Segundo, es inevitable que a veces tengamos buenos motivos para sentirnos frustrados con ciertas personas, pero si nuestra disposición hacia los demás en general está continuamente impregnada de suspicacia y derrotismo, tenderemos a apartarnos y a mantenernos distantes de los demás sin darnos la oportunidad de conocerlos.

HERIDAS DEL PASADO

«Los traumas emocionales quiebran los vínculos de familia, de amistad, de amor y de comunidad».

JUDITH LEWIS HERMAN, *Trauma y recuperación*, 1992

Los malos tratos durante la infancia son enormemente destructivos para el desarrollo natural de la capacidad de construir vínculos afectivos saludables. En los adultos, ciertas experiencias aterradoras a manos de semejantes también pueden privarles de la confianza necesaria para establecer relaciones íntimas. Por ejemplo, en las mujeres las secuelas de la violación sexual demuestran que la invasión del cuerpo por la fuerza descompensa el equilibrio físico y emocional hasta el punto de que el 50 por ciento de las víctimas de estos ultrajes son incapaces de volver a mantener relaciones sexuales con normalidad durante dos años. Y entre las mujeres agredidas que tienen que ser hospitalizadas, hasta seis años más tarde una de cada cuatro sufre todavía alguna secuela psicológica como insomnio, miedos nocturnos, cansancio crónico, depresión y aislamiento social. En bastantes supervivientes de agresiones, el trauma se perpetúa a través de recuerdos horripilantes del asalto, que les impide disfrutar de las relaciones de pareja.

Con esto quiero subrayar que hay experiencias abrumadoras, profundamente perjudiciales que desfiguran incluso el carácter más sólido y optimista. Los efectos de ciertos sucesos traumáticos alteran el funcionamiento de nuestro sistema nervioso y moldean negativamente nuestra percepción del mundo. Aunque la gama de desastres naturales, accidentes fortuitos o atrocidades humanas que pueden afectarnos es muy amplia, la violencia humana intencional es sin duda la más maligna. Estas experiencias causan lo que en psiquiatría llamamos trastorno por *estrés postraumático*. Los síntomas más típicos de esta dolencia incluyen la intromisión en la mente de imágenes y recuerdos estremecedores, la repetición inesperada de las sensaciones corporales de terror —como palpitaciones, sudores fríos o ponerse la carne de gallina—, las pesadillas, la ansiedad, la tristeza, las fobias y el aislamiento social.

La mezcla de sentimientos de miedo e indefensión tiene efectos devastadores sobre el estado emocional de los seres humanos. Las personas que se sienten impotentes ante la adversidad y ven que hagan lo que hagan nada cambiará ni mejorará, son más proclives a sufrir secuelas del trauma y, con el tiempo, a adoptar una disposición apática y derrotista, a «tirar la toalla» ante las presiones y los desafíos de la vida.

Además el temor excesivo y prolongado lesiona el sistema hipotalámico-hipofisario-adrenal. Esta especie de eje esencial conecta el hipotálamo, el área del cerebro responsable de regular las emociones y las funciones básicas —como la temperatura, el hambre y el dolor— con la hipófisis y las glándulas suprarrenales. La hipófisis es una glándula fundamental que está situada en la base del cráneo y se encarga de producir, entre otras, las hormonas que estimulan las suprarrenales, segregadoras de adrenalina y otras sustancias que controlan nuestra capacidad de responder al estrés y a los peligros. El miedo persistente también altera el equilibrio de ciertas sustancias transmisoras en el cerebro —como la serotonina y la dopamina—, que modulan el estado de ánimo y cuyo déficit nos predispone a la depresión. Con el tiempo, estas averías arruinan nuestra armonía vital y, concretamente, la capacidad para establecer relaciones afectivas.

La naturaleza de la memoria también nos ayuda a entender los efectos perjudiciales de los traumas. Todos mantenemos desde la infancia dos memorias independientes, una verbal y otra emocional. La memoria verbal es el método habitual de almacenar y evocar los acontecimientos que forman el guión de nuestra vida. El contenido de esta memoria lo expresamos con palabras. Por el contrario, la memoria emocional se encarga únicamente de guardar las imágenes de horror y las sensaciones corporales vinculadas a experiencias de terror. Los recuerdos acumulados en la memoria emocional no están unidos a palabras, los evocamos reviviendo las escenas aterradoras y las sensaciones físicas de miedo. Mientras las experiencias que guardamos en la memoria verbal van perdiendo poco a poco su intensidad afectiva original, los sucesos que se guardan en la memoria emocional no cambian con el paso del tiempo, a no ser que les pongamos palabras.

De todas formas, nuestra memoria autobiográfica es bastante selectiva y subjetiva. Esto nos permite mantener muy vivas unas experiencias, distorsionar otras para adaptarlas al argumento que más nos conviene, e incluso olvidar sucesos pasados, con el fin de preservar nuestra tranquilidad.

Precisamente, el olvido cura muchas heridas de la vida. Por ejemplo, nos ayuda a perdonar los agravios y a recuperar el entusiasmo después de sufrir alguna decepción. Distanciarse de un ayer penoso facilita el restablecimiento de la paz interior, y anima a «pasar página». Para las personas marcadas por fracasos o desilusiones inolvidables, el desafío consiste en explicárselos desde una perspectiva menos personal. En este sentido, es importante aceptar que los conflictos y los desencantos son elementos inevitables de la convivencia.

El problema de quienes se estancan en el ayer doloroso es que terminan viviendo prisioneros del miedo o del rencor, obsesionados con los verdugos que quebrantaron su vida, lo que les impide cerrar la herida. Esta situación les amarra al pesado lastre que supone mantener la identidad de víctima, una identidad que debilita y paraliza. Por otra parte, ser objeto o testigo de agresiones tempranas en el contexto de las relaciones a menudo hace que la persona asuma de forma inconsciente el papel de verdugo o de víctima en el guión de sus vínculos afectivos futuros. Tomar conciencia de este hecho es el primer paso en el camino de la rehabilitación.

Quienes hacen las paces con el pasado, por fatal que éste sea, se reponen y controlan mejor su destino. Es un esfuerzo que vale la pena para superar traumas como los que expongo a continuación en otro muestrario de consultas.

Soy un hombre de 18 años. A los 8 abusaron de mí sexualmente y tuve una mala infancia. A los 16 empecé a consumir drogas, que dejé después de dos años. Hoy soy un joven trabajador de vida tranquila, pero con mi pasado siempre fijo en la mente. No paro de hacerme preguntas, de darle vueltas a las cosas. Creo que es culpa del inconsciente, ya que todo mi pasado y las malas experiencias

están ahí guardadas y día tras día me pasan factura. No puedo vivir con tranquilidad y me aíso de los demás. ¿Acaso soy víctima de mi inconsciente?

La cuestión no es que este joven haya enterrado en el olvido un terrible pasado, sino que su mente está pidiendo a gritos liberarse de las experiencias traumáticas que sufrió de pequeño. No es víctima del inconsciente; es un superviviente de una cruel agresión a su integridad física y psicológica. Ahora que se plantea los penosos sucesos de su infancia y se siente más seguro emocionalmente es el momento de pasar el duelo que no pudo elaborar cuando tenía 8 años. Necesita limpiar de una vez para siempre el vertedero de residuos tóxicos que todavía mantiene en el subconsciente, para romper sus cadenas y comenzar un nuevo capítulo en su vida. La forma más prudente de hacerlo es con la ayuda de un especialista que le apoye incondicionalmente, le oriente y le ayude a ver lo antes posible la luz al final del túnel.

Desde los 6 hasta los 13 años he padecido abuso sexual por parte de un familiar cercano. Ya lo denuncié y él estuvo en la cárcel, pero ahora tengo 17 años y me siento insegura cuando un chico se me acerca. Tengo miedo de tener novio y me siento mal cuando me tocan, aunque sea simplemente en la cara o en la cintura. ¿Qué puedo hacer para superar mi rechazo a los hombres'?

El problema de esta chica es su miedo profundo a las relaciones sexuales. El motivo es que se inició en la sexualidad a través de experiencias humillantes, en lugar de uniones basadas en el amor y el respeto mutuo. El incesto siempre hiere el sentido de seguridad y la autoestima de la víctima. Además destruye el sistema de normas y principios que guían las relaciones entre las personas. Atrapada e indefensa, tuvo que soportar durante años vejaciones denigrantes y, al mismo tiempo, tratar de convivir con un familiar perverso e indigno de confianza. Aunque no será tarea fácil, es aconsejable que hable de sus dolorosas experiencias con una profesional con un doble objetivo. Primero, disminuir la intensidad emocional que todavía provoca en ella el trauma sufrido; y segundo, aprender a separar la sexualidad saludable de los abusos sexuales.

Soy soltero y tengo 38 años. Mi padre es alcohólico y mi madre, hija de alcohólicos y sufridora de maltratos. Mi vida se ha basado en episodios de violencia y humillación desde que recuerdo. Ahora, las relaciones con mis parejas terminan habitualmente de la misma forma: con alcohol y con violencia. Quisiera saber si puedo cambiar. Sé que necesito ayuda.

Sí, con empeño y disciplina se puede cambiar el guión autodestructivo que algunas personas representan, en sesión continua, a lo largo de su vida. Y este hombre ya ha dado el primer paso para hacerlo, al reconocer que necesita ayuda. La adicción al alcohol tiene un componente familiar o genético importante. Aunque esto no quiere decir que todos los hijos de padres alcohólicos también padezcan alcoholismo. Nacemos pero también aprendemos. De modo que los comportamientos destructivos en las relaciones afectivas dependen más de los sucesos vividos y de fórmulas aprendidas que del equipaje genético. Lo más preocupante en este caso es que el abuso de alcohol y las agresiones se estén perpetuando.

Hay asociaciones muy beneficiosas de ex alcohólicos, tanto para los que beben como para sus familias. Participar en estos grupos de autoayuda, en los que uno pueda desahogarse y aprender de las experiencias de otros afligidos por el mismo mal, suele ser muy terapéutico. La meta es acabar, de una vez para siempre, con la cotidiana puesta en escena y repetición del terrible pasado.

Tengo 31 años, soy bastante atractiva físicamente y no he tenido relaciones sexuales plenas desde los veintiocho. Tuve un gran engaño amoroso en el que me sentí un objeto sexual, utilizada, engañada. Nunca he sido capaz de establecer una relación de pareja duradera, pues parece que siempre atraigo al mismo tipo de hombre conquistador, mentiroso, que me habla de amor y compromiso sólo para conseguir sexo. Empiezo a entender que el problema debe de estar en mí, en que atraigo a hombres conflictivos o algo así. No es «normal» haber pasado casi diez años de mi juventud en esta actitud de bloqueo con los hombres, pero insisto en la promesa que me hice a mí misma de no volver a tener sexo si no estaba segura de no estar siendo usada. Llevo una vida normal, con bastante vida social y nadie se imagina esto, debido a mi carácter extrovertido y a mi físico atractivo. ¿Padeceré anorexia sexual?

Esta mujer no padece anorexia sexual. Su problema es que ha elegido inconscientemente representar el papel de «expoliada» en el guión de sus relaciones con los hombres. Hace años sufrió un humillante y doloroso desengaño amoroso y desde entonces sigue prisionera de la misma trama. Es normal buscar relaciones íntimas en las que haya amor y lealtad, y tratar de mantener en armonía la mente y el cuerpo. También es positivo que trate de evitar relaciones que puedan hacerle daño. Pero es evidente que sufre y no está satisfecha con su vida sentimental. Por todo esto, es fundamental que a través de la introspección se observe y analice con detalle las pautas que sigue en sus relaciones afectivas de pareja, especialmente en situaciones de intimidad.

Por lo general, a la hora de relacionarnos todos usamos patrones que están basados en vínculos tempranos. Una vez que entienda por qué atrae a hombres insinceros, «desertores en serie» con tendencias predatorias, podrá comenzar a cambiar el papel de «presa» que lleva representando en los últimos nueve años.

Estoy a punto de dejar a mi novia porque no la aguanto más. Es autoritaria, orgullosa y para ella son más importantes el trabajo y los amigos que la pareja. Le gusta llevar la voz cantante en la relación, no me dice lo que verdaderamente piensa y hasta me ha llegado a amenazar. A pesar de todo la quiero, pero no soy feliz y prefiero dejarla. No puedo darle más oportunidades. Ella fue violada por su padrastro cuando era pequeña, pero no tenemos problemas sexuales. Pienso que tiene un problema con los hombres, porque tontea con ellos, incluso estando conmigo. Me gustaría saber qué es lo que pasa por su cabeza, pero creo que ni ella lo sabe y además se niega a ir a un psicólogo.

La novia de este joven tiene dificultad para disfrutar de la intimidad, tal vez por el abuso sexual que sufrió de pequeña. Aunque las relaciones sexuales entre ellos sean satisfactorias, es obvio que ella no puede compartir sus pensamientos con él. Pienso que su actitud autoritaria o arrogante es una forma de protegerse y de ocultar su vulnerabilidad emocional. Es comprensible que el joven se sienta ofendido o ignorado cuando su compañera trata de controlarle o coquetea con otros hombres. Lo mejor sería que hablaran los dos sin medias tintas y compartieran lo que piensan y lo que sienten. La relación está en peligro, y sólo sobrevivirá si ambos se sienten seguros a la hora de compartir sus mundos interiores. Ella tendrá también que explorar la posibilidad de que algunas de sus actitudes puedan estar relacionadas con el trauma de la infancia.

Si no toman conjuntamente medidas para componer la relación, la ruptura acordada quizá sea el paso más prudente, pues ninguna relación de pareja puede ser gratificante si se vive en un ambiente de rechazo e incomunicación, y además no existe motivación para entenderlo y mejorarlo.

Tengo 25 años y me siento bastante feliz, pero cuando pienso en el colegio o en vivencias de pequeña no recuerdo absolutamente nada, es como si hubiera borrado toda mi infancia, como si mi vida empezase a los 20 años. No sé si tiene que ver con que aquellos años fueron muy dolorosos. Mi padre era alcohólico y maltrataba a mi madre. Es una duda que tengo y no sé si debería buscar ayuda psicológica. Me duele no acordarme de los momentos felices que seguramente he pasado con mis hermanos, abuelos, amigos.

Como podemos imaginar, el motivo de no recordar la infancia es haber sido objeto o testigo de agresiones repetidas que, sin darse cuenta, esta mujer enterró en su inconsciente junto con las experiencias agradables que también tuvo. Esto suele ocurrir cuando la memoria nos protege de un pasado intolerable en el que no podemos desenmarañar lo bueno de lo malo. La mente es sabia y a veces decide qué es mejor para nosotros olvidar o recordar. Por tanto, si no padecemos síntomas que nos impiden disfrutar de la vida cotidiana —ansiedad, depresión, fobias—, como es el caso de esta mujer, lo más prudente es confiar en la sensatez de nuestra mente y en las ventajas de no evocar las penosas vicisitudes del ayer. Y si un día decidimos abrir la caja de Pandora del pasado, lo mejor es hacerlo con la ayuda, el apoyo y la guía de un profesional.

Desde que tengo uso de razón sólo conocí el miedo. De mi infancia recuerdo el maltrato físico y psíquico que recibió mi madre por parte de mi padre, del cual no se habla nada en casa, lo que se justifica aludiendo a que él tiene problemas psicológicos. Desde que terminé mis estudios universitarios

no he sido capaz de hacer nada: ni trabajar, ni seguir estudiando... Mi marido me anima a buscar ayuda, pues estoy bloqueada y deprimida. Necesito ayuda, sí, pero no sé qué terapia debo seguir o qué debo hacer.

Lo mejor que nos puede suceder si nos encontramos en las circunstancias de esta mujer es ser conscientes de que necesitamos ayuda. En este caso, la afligida tiene la ventaja de haber escogido un marido que la quiere y alienta a buscar la solución. El bloqueo físico y emocional que sufre se debe al miedo, la impotencia y el desamparo que experimentó durante los años de infancia, debido a las continuas escenas traumáticas de maltrato que la madre sufrió a manos del padre y que ella presencié. Su objetivo inmediato debe ser liberarse de esos sentimientos dolorosos que ha escondido sin querer en la memoria. Lo mejor es hacerlo en un entorno terapéutico profesional en el que ella se sienta segura. La meta es abrir en lo posible la fuente interior natural de la ilusión, la vitalidad y la armonía. Es normal sentir aprensión ante la posibilidad de revivir en la terapia algunas de las dolorosas emociones vividas en la niñez. Pero ¿no es éste un precio razonable comparado con el enorme coste que supone vivir día y noche prisionera del bloqueo que la atormenta?

TRISTEZA NORMAL Y PATOLÓGICA

«La depresión abre una enorme grieta en el amor».

ANDREW SOLOMON, *El demonio de la depresión*, 2001

Son muchas las personas que conocen de primera mano el poder de la melancolía para corromper sus relaciones y sus vidas. Algunas veces cuesta identificar el motivo del abatimiento. Otras, es fácil asociar el desánimo con sucesos concretos como, por ejemplo, el despido inesperado de un trabajo que valoramos. En ocasiones la causa se encuentra en un trastorno físico. Cualquier persona que haya sufrido anemia, hepatitis o cáncer sabe muy bien el decaimiento de ánimo que producen estas enfermedades.

La distinción entre el sentimiento normal de tristeza y los efectos de un trastorno de depresión que requiere tratamiento especializado, nos plantea con frecuencia un desafío. La capacidad de ponernos tristes es una cualidad natural, como Charles Darwin detectó ya hace siglo y medio, al describir esta reacción común incluso en los primates cuando son separados de sus madres o de compañeros de grupo. Pese a ser una emoción dolorosa, la tristeza y el llanto que causan las desgracias son considerados en todas las culturas una especie de grito de socorro que merece una respuesta de apoyo, de compasión y de solidaridad por parte de los demás. Sin embargo, la amargura y la desesperación que, sin causa aparente, manifiestan las personas patológicamente deprimidas suelen provocar en los demás incompreensión e incluso rechazo y alejamiento de los afligidos.

La tristeza normal tiene tres características: es un estado emocional coherente con una circunstancia dolorosa específica; su intensidad es proporcional al suceso que la provoca, y remite cuando cesa el motivo o la persona se adapta o supera gradualmente la situación. Me explico. La tristeza es una respuesta a una situación concreta de pérdida tanto transitoria como prolongada. Ejemplos comunes de pérdidas incluyen la muerte de seres queridos y la ruptura de vínculos afectivos de intimidad, amor o amistad; el menoscabo de aspectos valorados de nuestra identidad social, como el poder, los recursos económicos, el prestigio, el honor, el respeto; nuestra caída en alguna escala jerárquica importante para nosotros como resultado de fracasos, errores o decepciones en situaciones competitivas; la incapacidad para alcanzar metas que valoramos o conseguir ideales que consideramos esenciales para darle propósito o coherencia a la vida; o sucesos inesperados que ponen en peligro nuestra seguridad o bienestar. Debo aclarar que hay personas vulnerables, ya predispuestas a la depresión, que enferman como consecuencia de estas pérdidas comunes; por otra parte, hay también adversidades y desgracias tan intensas y dañinas que causan trastornos depresivos en personas altamente resistentes.

La segunda propiedad de la tristeza normal es que su intensidad y manifestación son proporcionales a la magnitud y duración de la pérdida. Esto también implica que la persona afectada percibe la circunstancia negativa correctamente y no la distorsiona o exagera. Por ejemplo, creer que nuestra pareja nos ha sido infiel nos produce profunda tristeza, pero si nuestra creencia forma parte de un delirio paranoico sin base alguna en la realidad, la tristeza que sentimos no es normal. Para evaluar la proporcionalidad de la reacción es necesario ponerla en el contexto de los valores del individuo y del significado que dé a los sucesos en cuestión.

El tercer aspecto de la reacción normal de tristeza es que remite o se aplaca cuando la situación que la causó cambia para mejor, o la persona se adapta y la supera emocionalmente. Por ejemplo, la muerte de un ser querido es una pérdida irreversible y la duración de la tristeza que provoca varía de persona a persona, pero con el tiempo se suaviza la pena. Lo mismo ocurre con las rupturas de las relaciones o el despido de un trabajo. No obstante, situaciones graves y persistentes de adversidad, como matrimonios conflictivos, ambientes laborales opresores, enfermedades crónicas y estados de pobreza extrema pueden prolongar la duración de la tristeza normal. Vuelvo a resaltar que las personas con tendencia hereditaria o adquirida a padecer depresión pueden contraer esta enfermedad en respuesta a situaciones estresantes como las que menciono. Por esta razón es conveniente evaluar cada caso detenidamente.

Distinguir la tristeza normal del trastorno depresivo es importante. Aunque puede ser nefasto considerar normal una depresión patológica, diagnosticar como patológica una condición normal también puede ser muy perjudicial. En efecto, lo habitual es que una vez que los afligidos son catalogados de enfermos, la atención se concentre en la enfermedad como una agresión externa y en el tratamiento médico, por lo que tanto ellos como las personas a su alrededor dejan de tomar medidas apropiadas y beneficiosas para entender, cambiar o resolver sus circunstancias. Además corren el riesgo de recibir remedios médicos o psiquiátricos innecesarios o incluso nocivos.

La enfermedad de la depresión da lugar a síntomas graves y evidentes que persisten, como mínimo, durante dos semanas. Las personas deprimidas pierden completamente el interés en actividades y relaciones que hasta entonces les resultaban placenteras. Además de profundamente tristes, se sienten ansiosas, irritables e impacientes con los demás, en particular con los seres cercanos más queridos. A medida que el mal progresa se hunden en la angustia, la amargura y la desesperación.

Los estados depresivos patológicos también alteran el pensamiento. Por ejemplo, fomentan en los afectados las opiniones más desfavorables de sí mismos y la autocrítica mordaz de los fallos y defectos más insignificantes. Estas personas profundamente melancólicas se consideran indignas de afecto, se juzgan culpables de cualquier desgracia, real o imaginaria, y llegan hasta considerarse merecedores de su propia desdicha. Sin tratamiento, las perspectivas de sí mismos, del mundo que les rodea y del futuro se ensombrecen hasta el punto de no verle ningún sentido a la vida e incluso desear estar muertos.

La depresión suele ir acompañada de carencia de energía, pérdida del apetito, insomnio, cansancio, dolores generalizados y falta de interés en las relaciones sexuales. En cuanto al comportamiento, el síntoma principal de la depresión es la falta de motivación para llevar a cabo las tareas cotidianas, incluidas las más básicas como comer o asearse. Se pierde interés en todo, excepto en rumiar desprecio hacia uno mismo y autocríticas mordaces. La depresión también mina la sensación de controlar razonablemente el día a día y consume el vigor y la confianza que se necesita para superar los retos cotidianos. Al perder la esperanza, los afligidos rechazan por imposibles las oportunidades que se les presentan, por favorables que sean.

La depresión obstaculiza seriamente la comunicación y las relaciones con otras personas. Como ya he mencionado, los deprimidos son incapaces de compartir y extraer placer de la compañía de los seres queridos, por lo que se apartan. Paralelamente, al irradiar continuamente amargura y agotamiento, los demás se distancian de ellos. En definitiva, la

melancolía apaga el escenario de las relaciones de cariño, la parcela de la vida de la que la mayoría de las personas extraen los momentos más satisfactorios.

Un hecho que ha influido en la proliferación de la depresión es que su diagnóstico es cada día más preciso, no sólo por parte de los especialistas sino por los propios afligidos, sus familiares y amigos. Otro factor es que en los últimos veinte años la depresión ha empezado a ser aceptada como una enfermedad más y los afectados buscan ayuda profesional más abiertamente que antes. Hasta hace poco la visita a un psiquiatra se interpretaba como prueba de locura o, cuando menos, un signo de debilidad de carácter o de fracaso personal. Hoy la ayuda psicológica no marca como antes. Además la aparición en los últimos años de medicamentos antidepresivos muy eficaces y con pocos efectos secundarios también ha servido de incentivo para que las personas deprimidas busquen ayuda.

Hoy sabemos que la depresión es independiente de la edad de la persona. Los niños de 6 y 7 años pueden ya ser atormentados por este mal. Y entre los adolescentes la depresión se diagnostica con progresiva frecuencia. Hace menos de un siglo no había adolescencia, se pasaba de la infancia a la edad adulta a los 7 u 8 años. Hoy los jóvenes crecen con más derechos, más libertad y más conocimientos, pero también con más conciencia de la incongruencia entre sus aspiraciones y las oportunidades a su alcance para conseguirlas, lo que a menudo provoca en ellos hastío.

El suicidio es la secuela más amarga del pesimismo maligno. Según la Organización Mundial de la Salud, en el año 2005 se suicidaron en el mundo alrededor de 2.250 personas al día. Por cada persona que se inmoló, veinte lo intentaron sin éxito. No obstante, el suicidio está rodeado de una espesa nube de tabú y a menudo se esconde o se disimula, por lo que los datos oficiales no reflejan la verdadera magnitud del problema. Pero incluso cuando la autodestrucción no forma parte del curso de la depresión, las personas deprimidas suelen morir tempranamente. Este hecho se debe, en parte, a que se preocupan menos por su salud y sufren más accidentes.

Desafortunadamente aún no se ha descubierto el remedio perfecto de la depresión. La mejor forma de defendernos es descubrir lo antes posible sus signos premonitorios y tomar inmediatamente medidas curativas. La detección temprana y el tratamiento precoz de las depresiones pueden ahorrar a los pacientes meses de pesimismo maligno y salvar muchas vidas.

Se calcula que por lo menos una cuarta parte de los afectados de depresión no recibe tratamiento. Por definición, la persona deprimida carece de motivación para buscar ayuda. Y los familiares no son a menudo conscientes de que el decaimiento de ánimo es un trastorno que debe ser diagnosticado y tratado por profesionales. En el caso de las personas mayores, es común pensar que el apagamiento emocional es «normal» en la vejez. Cuando se trata de niños y jóvenes, la tendencia es achacar su decaimiento a las vicisitudes normales del desarrollo.

En los últimos quince años los tratamientos farmacológicos de la depresión han avanzado mucho. En general, dos de cada tres enfermos responden favorablemente a la medicación antidepresiva y sólo uno de cada diez necesitará tratamiento durante toda la vida. Otra buena noticia es que la mayoría se beneficia de la psicoterapia, sobre todo en combinación con fármacos antidepresivos. Una intervención eficaz es la que se conoce como psicoterapia interpersonal. Esta terapia, que no suele exceder de dieciséis sesiones, se concentra en el presente, concretamente en la autoestima del paciente y en sus relaciones con otras personas.

Los breves relatos que incluyo a continuación ilustran las diversas formas en las que se manifiesta la melancolía.

Tengo 49 años y llevo más de un año con una gran depresión que entre otras cosas surgió por una infidelidad de mi marido. El lo reconoció, cortó la relación con la otra mujer y apostó por mí. Yo le he perdonado. Aunque me resultó muy duro, en las vacaciones de verano llegué a una serie de convicciones firmes e inamovibles acerca de la importancia de fortalecer mi matrimonio, pero cuando

volví a la rutina diaria no conseguí ponerlas en práctica. Intenté en dos ocasiones pedir ayuda profesional y no resultó. Me siento muy inútil, no sé cómo seguir. Lo único que pienso es en acabar con mi vida, ya que mis hijos y mi marido no se merecen tener al lado alguien como yo.

Aunque esta mujer afirma haber perdonado a su marido, su decisión ha sido más racional que emocional. Piensa que lo ha absuelto, pero su estado de ánimo refleja que no se ha liberado de los sentimientos amargos de humillación, rabia y abandono que le provocó la traición. Es normal que nos resulte difícil aprender a confiar de nuevo en la pareja infiel y permitarnos volver a amarla como antes. Resistirnos a perdonar a quienes nos dañan intencionadamente es humano y normal. Pero si queremos restaurar nuestra alegría y paz interior, no tendremos más remedio que liberarnos del lastre que supone estar continuamente resentidos y concentrar las energías en reconstruir nuestra vida.

En este caso la herida ha sido profunda y me temo que, inconscientemente, la esposa ha vuelto en contra suya el rencor que en un principio dirigió hacia su marido. Es preocupante el largo tiempo que lleva deprimida, por lo que debería consultar con un especialista con el fin de explorar la viabilidad de reconstruir su relación matrimonial, y evaluar la posibilidad de que lo que comenzó por una reacción de tristeza normal se haya convertido en depresión. Ahora, con respecto a la idea de acabar con su vida, diré sin rodeos que cuando tenemos hijos renunciamos al derecho de quitarnos la vida. Sencillamente los daños que les causamos son tan espantosos como injustificables.

Tengo 21 años y desde que tenía 18 sufro depresión, que antes ha sido más profunda. Ha habido momentos en que no me podía ni mover del asiento. Por las mañanas me cuesta levantarme, no tengo ganas de hacer nada, siento mucha tensión y tristeza. Cuando llega la noche, sobre todo en invierno, me siento destrozado por dentro. No quiero hablar con nadie. Incluso con mis amigos, sin motivo me entra una agresividad brutal. Cuando les comento a mis padres que quiero cambiar las cosas, sólo me dicen que primero acabe mis estudios. A veces pienso en el suicidio, pero lo descarto para no dañar a mi familia. Busco algo diferente, pero no veo nada. Me siento enfermo del alma, herido por dentro, amargado por este problema.

Este joven describe con exactitud todos los síntomas de una depresión grave, el veneno que oscurece y desfigura nuestra autoestima, nos roba la esperanza y consume el anhelo de vivir. La respuesta más probable a la pregunta de por qué no ha buscado ayuda, pese a tres años de sufrimiento, es que la misma indefensión que forma parte de la melancolía no le ha dejado ver la posibilidad de liberarse de esta terrible dolencia. En este sentido, es muy positivo que me haya escrito la carta con su consulta. Aunque se sienta enfermo del alma, su enfermedad no es del alma, sino de esa parte del cerebro que regula nuestro estado emocional. En un caso así el paso a dar es acudir a un profesional sin perder ni un día más. Hoy tenemos buenos remedios para curar o aliviar el penoso estado que lo consume. Además de medicamentos antidepresivos es importante considerar la psicoterapia. El objetivo es cambiar progresivamente las percepciones y pensamientos negativos que no tienen base real, y explorar la posibilidad de haber relegado al olvido conflictos pasados que no se han resuelto, pérdidas que no se han superado y rabias que no han amainado.

Finalmente no es buena idea tomar decisiones importantes mientras juicio y estado de ánimo estén oscurecidos por la indefensión y la tristeza. En este caso, mi consejo es seguir con los estudios. El momento para cambios importantes será cuando se haya recuperado una dosis razonable de energía, entusiasmo y esperanza.

Mi hija de 20 años tiene la autoestima por los suelos: con frecuencia se hunde y llora, y me dice que lo único que desea es morir. Hablamos y consigo calmarla, hasta volver a la «normalidad», pero vuelve a recaer. Ella me cuenta que siempre se está autojuzgando, y cuando está con sus amigos cada minuto es una auténtica lucha por agradar a los demás. A veces disimula y parece feliz, pero en el fondo, dice, siempre está triste y sin ganas de vivir. Me siento responsable de su problema y aunque hace tres años inició sesiones de terapia con una psicóloga, las abandonó porque piensa que esta persona es indiscreta y puede revelar a otros lo que ella le cuenta. No le gusta sentirse así pero no tiene fuerzas para luchar ni ilusión por intentar cambiar nada.

La relación entre esta madre y su hija es muy buena. El alto nivel de confianza y

comunicación que mantienen no suele ser frecuente a la edad de la hija. El primer paso que debe dar la madre es quitarse de la cabeza la idea errónea de que es responsable de la situación de su hija. Su apoyo y sus consejos serán más eficaces y duraderos si están limpios de culpa. Pese a que la joven manifiesta síntomas de depresión, también presenta signos de buen pronóstico, como el que mantenga buenas relaciones de amistad y que en el pasado aceptase terapia —aunque desafortunadamente la experiencia no fuese positiva—. Su falta de ilusiones y, sobre todo, su deseo de morir apuntan a la conveniencia de volver a buscar ayuda especializada. Pero antes de centrarse en los posibles factores psicológicos que puedan estar causando su estado emocional o considerar la opción de un medicamento antidepresivo, es importante descartar una posible causa física de su abatimiento, como, por ejemplo, anemia o hipotiroidismo.

Me siento cansada, desmotivada y con la sensación de que he dado tanto a las personas que ya no merece la pena hacerlo, porque nadie da tanto por uno. Siento que aunque me quede sola adoptando una actitud egoísta, no me importa. Tengo 35 años y me considero una persona fuerte; por eso continúo, pero he pasado por momentos muy duros. Me pregunto si esto es una depresión. Llevo un tiempo viviendo una situación delicada en casa. Me enamoré de mi primo hermano y mi familia me ha puesto las cosas difíciles. Seguimos con la relación, pero tengo miedo de perder todo por continuar con él. Vive lejos, en México, y tenemos que tomar una decisión sobre nuestra vida.

El angustiante estado de ánimo de esta joven responde al difícil dilema de afrontar su vida sentimental y a la incompreensión y rechazo que recibe de sus familiares. Una vez que tome una determinación se sentirá mejor. El desafío ante ella es identificar y elegir el camino que más le conviene. Es fundamental meditar sin prisas la decisión. También lo es sopesar con detenimiento —aconsejo hacerlo por escrito— las ventajas y los inconvenientes, a corto y a largo plazo, de mantener la relación romántica con un primo hermano. Es importante considerar todos los aspectos: desde las implicaciones prácticas de vivir en otro país, a los arraigados prejuicios sociales y tabúes que existen en todas las sociedades hacia las uniones entre parientes cercanos.

También recomiendo asesorarse sobre los posibles riesgos que se corren de que los hijos, si se decide tenerlos, vengan al mundo con malformaciones genéticas. Si no nos sentimos preparados o con la fuerza emocional suficiente para esclarecer nosotros mismos estas cuestiones, lo mejor es buscar el consejo de personas sensatas y objetivas con quienes podamos sincerarnos. Por último, en este caso, para compensar la falta de apoyo de los padres, esta mujer debería acercarse a amigos que la animen y escuchen sin juicios preconcebidos.

Hace dos años mi marido se suicidó. Estábamos a punto de separarnos. Tengo dos hijos (13 y 16 años) y no saben la causa de su muerte. Sé que debería decírselo pero no sé cómo ni cuándo. El mayor pregunta cosas, pero no me atrevo a contárselo. El pequeño va mal en el colegio, está desmotivado y me preocupa, porque cuando me enfado con él me dice que está desesperado, no lo soporta más y que un día es capaz de matarse. ¿Les cuento a mis hijos el suicidio de su padre?

El suicidio de un padre es siempre una experiencia devastadora, el más cruel de los abandonos. Y lo que es peor, los hijos o se culpan a sí mismos de la pérdida, o nunca se perdonan que no pudiesen evitarlo. Mantener el secreto o mentir no es aconsejable y plantea un gran obstáculo en la relación con los hijos. Mi consejo es esperar a que surja el tema de la muerte del padre o ellos pregunten sobre las circunstancias que la rodearon. Cuando los adolescentes de padres suicidas preguntan es que están preparados para escuchar la respuesta. Y si pasa el tiempo y no surge la ocasión, debemos elegir el momento apropiado para hablar. Es importante asegurar a los hijos que la trágica decisión de su padre no tuvo nada que ver con ellos, y darles todo el tiempo que necesiten para hacer preguntas y expresar sus sentimientos. No hay que sorprenderse si reaccionan con rabia por no habérselo dicho antes. En cuanto a las amenazas de «matarse» del pequeño, lo más prudente es consultar con un especialista. La depresión tiene un componente familiar. Hay que asegurarse de que el muchacho no está deprimido.

Soy una chica de 29 años y he sufrido varias crisis de ansiedad junto con depresión. He estado en

tratamiento con un psiquiatra, que me quitó la medicación hace seis meses. Ahora estoy embarazada y parece que vienen otra vez las crisis. Estoy pasándolo mal y tengo miedo de que no salgan bien las cosas.

Si tenemos miedo a recaer en el estado de angustia que un día nos afligió y nos impulsó a buscar ayuda, debemos volver a consultar con el profesional que nos trató con éxito entonces. Es muy importante evitar la depresión después del parto. Aunque no conocemos la causa exacta de la depresión posparto, se piensa que el motivo más probable son los drásticos cambios hormonales que se producen en la madre a raíz del alumbramiento. Esta depresión afecta a la madre, puede alterar los vínculos maternos con el bebé y producir trastornos en el recién nacido, como retraso en el desarrollo mental y físico de la criatura y problemas de comportamiento. Resulta muy duro llevar a cabo las múltiples tareas maternas cuando la mujer se siente melancólica. Y es mucho más gratificante para el bebé relacionarse con una madre que se muestra razonablemente apacible y alegre. La mayoría de las madres que sufren depresión posparto mejoran o se curan con el tratamiento, pero es importante atajar este mal cuanto antes.

ALERGIA A LA PROXIMIDAD

«Soy una roca, soy una isla. He construido una fortaleza en la que nadie puede penetrar. No necesito amistad; la amistad causa dolor. Y una roca no siente dolor; y una isla nunca llora».

PAUL SIMON y ART GARFUNKEL, *Soy una roca*, 1965

Las características de las personas que tienen dificultad para sentirse cómodas en la intimidad y desarrollar vínculos afectivos estables, varían. Unas manifiestan rasgos de lo que en psiquiatría llamamos temperamento esquizoide. Son individuos que desde la adolescencia muestran una tendencia general al distanciamiento social y a restringir la expresión de los sentimientos en el plano de las relaciones. No tienen amigos íntimos o personas de confianza y suelen preferir actividades solitarias. Otro grupo más reducido pero con enorme dificultad para relacionarse está compuesto por personas que sufren trastornos infantiles del desarrollo neuropsicológico del tipo del autismo pero más suaves —como el síndrome de Asperger, descrito por el psiquiatra austríaco del mismo nombre—. Una vez adultos, los afectados gozan de una inteligencia normal o incluso superior, pero carecen de los atributos emocionales necesarios para establecer relaciones afectivas. Sin ser conscientes de su condición, no «conectan» ni sienten empatía por los sentimientos de los demás. Tampoco expresan físicamente lo que sienten, tienden a no mirar a los ojos a sus interlocutores y muestran comportamientos excéntricos. Con frecuencia suelen tener gran dificultad para identificar, entender y describir con palabras las emociones, tanto las propias como las de los demás. Este problema fue bautizado hace tres décadas con el término *alexithymia* —del griego *alexi* (falta de palabras) y *thymos* (emoción).

Por otra parte, todos conocemos gente extremadamente reacia a implicarse en relaciones o a comprometerse porque necesita «guardar las distancias por miedo a complicarse la vida». Algunos veneran la autonomía personal y tratan a toda costa de no depender de nadie o de que nadie dependa de ellos. La realidad, sin embargo, es que esquivan la cercanía de otras personas porque les aterra la posibilidad de que sus ideas, emociones o conductas puedan ser influidas por otros y, sobre todo, porque la proximidad afectiva y entrañable los descompone. Esto me recuerda la frase de Charlie Brown, el personaje de la tira cómica *Cacahuetes*: «Adoro a la Humanidad, lo que no soporto es la gente».

Dentro del grupo que huye de la intimidad incluyo a quienes padecen anorexia sexual. La anorexia sexual es un estado obsesivo que mueve a la persona a invertir toda su energía física, mental y emocional en evitar las relaciones sexuales. La vida de los afligidos está dominada por el terror a todo lo relacionado con el sexo, por profundas dudas sobre la propia sexualidad y por la aversión al placer sexual. A menudo estas personas mantienen una percepción distorsionada

de su aspecto físico y de las funciones corporales. Por lo general, las historias personales de estos fóbicos del sexo contienen experiencias dolorosas de abuso o explotación sexual, pero ellos no son conscientes de la relación entre aquellos sucesos antiguos y su obsesión actual por eludir las relaciones íntimas a toda costa.

A continuación vuelvo a narraciones auténticas de personas que me escribieron para consultar sobre sus dificultades para convivir íntimamente en pareja.

Tengo 31 años, soy médico y me gustaría formar una familia, pero cuando expreso este deseo mi compañera siempre me pide tiempo para pensar. Pese a que somos felices cuando estamos juntos y llevamos saliendo casi seis años, ella no quiere formalizar la relación. Tiene muchos problemas en su familia. Es la hija mayor y se siente responsable de su padre y sus hermanos porque se ha erigido ella misma en cabeza de familia desde que su madre murió, cuando ella era una adolescente. Esto nos ha llevado a muchas discusiones. Sé que está pasándolo mal, pero a mí me cuesta entender su postura. Ahora me ha pedido tiempo porque necesita estar sola y tranquila. Dice que no me preocupe, que no tiene nada que ver conmigo. ¿No es un pensamiento extremo?

Es comprensible que necesitemos un cierto sosiego y tiempo para reflexionar antes de tomar una decisión importante, especialmente si nos sentimos agobiados con problemas familiares como el descrito. Pero también sabemos que hay personas que expresan su dificultad para comprometerse a una relación íntima pidiendo continuamente respiros o plazos para pensárselo antes de dar el paso. La tendencia a demorar indefinidamente la decisión es una forma de huir de vínculos afectivos que se perciben como una carga estresante. Estos enamorados morosos cuanto más sienten que la pareja se aferra a ellos y más dependiente la ven, más se distancian. En el caso del hombre que me escribe creo que, dadas las dificultades familiares reales de su compañera, sería un gesto razonable y generoso concederle el tiempo que pide. Es importante que ella vea que él es comprensivo y no está compitiendo con su familia. Si además él muestra interés por los parientes de ella y se ofrece a ayudarles si lo necesitan, mucho mejor. No obstante, si la actitud dubitativa e indecisa de la compañera persiste, la pregunta que hay que hacerse es si es ésta la persona con la que queremos compartir nuestra vida.

Pienso que con sus 40 años mi pareja tiene el «síndrome de Peter Pan». En diez años —más cuatro de amistad— no ha querido ni plantearse vivir conmigo. Vivo sola y desde hace dos meses todo se ha roto pues, según dice, hemos sido felices pero ya no se siente querido y no disfrutamos como antes... ¿Debo luchar por él y por esta relación? Todo esto se me está haciendo durísimo.

A la pareja de esta joven le atterra la intimidad. Sospecho que él se queja de que no se siente querido o de falta de espontaneidad porque no puede afrontar emocionalmente la cercanía y la dependencia mutua que necesita a estas alturas la relación para sobrevivir. Lo más probable es que guarde las distancias por miedo a ser absorbido, a ceder el control de su día a día o, incluso, a perder su identidad. Lamentablemente, han pasado catorce años y esperar más tiempo no es la solución. El rumbo del barco de la vida de la joven frustrada está en sus propias manos, así que ha de ocupar el asiento del timonel. Su destino depende de ella misma. Y no debe olvidar que la pasividad es contagiosa y que Peter Pan nunca creció.

Me siento un bicho raro de cara a la sociedad, porque tengo 21 años y sigo siendo virgen. Mis amistades dicen que lo soy porque quiero, y porque tengo miedo. Sé que tienen parte de razón, porque cada vez que cumplo años, tengo más miedo de decírselo a un chico, no sea que se vaya a reír de mí porque lo sigo siendo. Y además todo el mundo habla de lo mismo y yo no sé dónde meterme, solo tengo ganas de irme y echarme a llorar.

Compartir nuestro cuerpo con otra persona es un acto muy íntimo y personal. Sólo nosotros controlamos la decisión de con quien tenemos relaciones sexuales. Pero es muy importante encontrar la pareja con la que uno se sienta, además de atraído sexualmente, cómodo y seguro. Por lo que cuenta esta joven, es obvio que se avergüenza y se angustia por ser virgen a su edad. Algo que además ha convertido en un humillante y hasta deshonroso estigma social. Mi consejo es que trate de apartar los sentimientos de vergüenza y temor que la agobian y paralizan, y centre su atención en las circunstancias que explican su virginidad y los motivos por los que da a este hecho tanta importancia. Por ejemplo, ¿ha considerado la

posibilidad de que sienta aversión hacia el coito o al acto sexual en concreto?, ¿teme quedarse embarazada?, ¿es posible que lo que la retrae sea la falta de confianza en las parejas que elige o la incomodidad que siente en situaciones de intimidad?

Además quizá sería provechoso explorar la posibilidad de haber tenido alguna experiencia sexual dolorosa o incluso traumática en el pasado, así como indagar abiertamente en su orientación sexual. Una vez que sea consciente de la causa de sus temores y entienda racionalmente el significado que da a la virginidad, se sentirá más tranquila y segura, y se harán evidentes los pasos que deberá tomar para superar su vergüenza y ansiedad.

Tengo 32 años, pareja desde hace siete, un trabajo bien remunerado, casa propia. Lo que diríamos una vida fácil. Al vivir en la costa, gran parte de mi vida transcurría de noche, de copas y de otras cosas. Tras sufrir una crisis de ansiedad decidí cambiar, ser una persona sana, dedicarme a mi casa, a viajar y hacer yoga y taichí. Al principio todo fue bien, pero ahora soy una persona inestable que sufre pequeñas depresiones. Echo de menos esa vida loca que llevaba antes.

Esta joven debería preguntarse si realmente echa de menos esa «loca» vida nocturna de antes o si busca algo que falta en sus relaciones afectivas o en alguna otra parcela importante de su vida. Es verdad que uno puede pasar muy buenos ratos saliendo por la noche de copas, alternando alegremente con gente que nos cae bien. Pero tengo la sensación de que aquí se trata más de escapar que de disfrutar, ya que sus impulsos se alimentan de sentimientos de inseguridad, tristeza y abulia.

Cuando nos sentimos desmotivados, descorazonados y vacíos, ayuda bastante analizar con calma nuestra situación. Yo aconsejo coger papel y lápiz, encerrarse en una habitación apacible y, con calma y sinceridad, trazar tres columnas. En la primera, anotar por orden de prioridad las metas que deseamos alcanzar. En la segunda, identificar lo que hemos conseguido y lo que nos queda por alcanzar en cada una de las metas. En la tercera, escribir los pasos que creemos necesario dar para lograr los objetivos incluyendo, si es posible, el tiempo que necesitaremos para conseguirlos. Si no nos sentimos con fuerzas para hacer este ejercicio, pidamos a alguien maduro y juicioso en quien confiemos que nos ayude a hacerlo. Doy casi por seguro que una vez completada la tarea, salir por la noche de copas ocupará un lugar muy secundario en la lista, si es que aparece entre las aspiraciones vitales y afectivas de esta joven.

Llevo dos años enamorada de un hombre al que conocí en un ciberforo. Hemos estado en contacto regularmente a través de correos y ciber cámara, pero cara a cara nos hemos visto solamente una vez. Nuestra relación es apasionada y sensual, pero sólo la vivimos a través de Internet. El no muestra interés en verme en persona. Siento que estoy enamorada sin querer estarlo y sin saber por qué, de alguien que no me quiere. Me es imposible mantener una relación normal con otro hombre, porque este enamoramiento absurdo me bloquea emocionalmente mente, hasta el punto de que estar en contacto con él se ha convertido en una obsesión. Una parte de mi mente me dice que un día u otro se dará cuenta de que soy el gran amor de su vida y entonces será él quien me busque a mí. Los meses pasan y no consigo librarme de este estado emocional totalmente negativo. Reconozco que es absurdo tener este sentimiento hacia una persona que no me corresponde. No sé qué hacer, pero debo controlar el rumbo de mi vida y alejar esta dependencia.

No son pocos los que, como esta joven, se enamoran en algún momento de un fantasma y se aferran a amores que son pura fantasía. A través de Internet cualquiera puede ser lo que quiera ser y ocultar su verdadera identidad. En los ciberforos se puede transformar el amor en sexo, poder, dominio, comprensión, amistad... en cualquier cosa. Es cierto que en el espacio virtual se forjan relaciones positivas. En este caso, sin embargo, el apasionamiento que conecta a la pareja se alimenta principalmente de atracción sexual a distancia. En sí, este estado de seducción no debería ser un problema, pero hay casos en que sí lo es, al tener un impacto negativo en la estabilidad emocional, sobre todo cuando se convierte en una práctica obsesiva, incontrolable y adictiva.

Llegados a este punto es aconsejable preguntarse por qué no encontramos satisfacción afectiva en nuestra tangible vida cotidiana. Hallar la respuesta a esta cuestión es importante, no vaya a ser que el día que nos despertemos de este mal sueño nos percatemos también de que

hemos perdido la oportunidad de disfrutar de un amor real.

Mis padres nunca nos han ofrecido ni a mi hermana ni a mí ningún afecto, y como resultado buscamos el apoyo en unos amigos que nos quieren de verdad. El problema es que yo no siento lo mismo por ellos; no tengo sentimientos fuertes a pesar de todo lo que hacen por mí. Me siento muy culpable, realmente no sé si es que no me gustan como personas o por ser dura de corazón. Me ponen nerviosa, me irritan y me cansan, pero no puedo darles la espalda ya que son los únicos que me quieren y apoyan. Sé que mis sentimientos son realmente egoístas, ¡pero es lo que siento! Me pregunto por qué no les profeso algo más fuerte con lo bien que se portan conmigo. Me frustro por no sentir algo más.

Es muy triste no haber recibido nunca cariño de nuestros padres. Quienes crecen sin el amor de sus padres, de mayores suelen estar convencidos de que no son dignos de amor. No pueden aceptar el afecto que otras personas les ofrecen y, al mismo tiempo, les resulta difícil sentir afecto hacia los demás. No es por ser egoísta; la verdad es que esta mujer no se estima a sí misma, no se valora. La ansiedad, el cansancio y la culpa que experimenta cuando sus amigos hacen cosas por ella son la forma de expresar su resistencia a abrirles la puerta del corazón. Además inconscientemente teme que si se dejara querer por los amigos o se permitiese quererles tendría que cambiar las bases fundamentales sobre las que ha construido su vida emocional. Pero precisamente de eso se trata. Para superar la frustración y angustia que la abruma tendrá que renunciar a la opinión negativa que alberga de sí misma. Deberá convencerse de que sus padres erraron y ella es digna de amor. En lugar de amedrentarse ante la duda de si el cariño de sus amigos es sincero, le conviene practicar la gratitud hacia ellos, aunque al principio le suponga un esfuerzo superar la desconfianza que siente.

Mi familia suele decirme que no tengo motivos para estar tan triste. Estoy sana, tengo un buen trabajo, una buena vida, una casa, un coche, viajo... Realmente, en lo que es salud y trabajo no puedo quejarme, pero todo se me hace nada porque en el fondo me siento sola y no logro encontrar estabilidad emocional. Tengo 42 años y de las tres o cuatro parejas que he tenido la que más me ha durado ha sido seis meses. Eso me mina. Después de algún tiempo de meditación y de cursillos de autoconocimiento no averiguo dónde está el problema, y me aterra pensar que yo sea el problema y que esté condenada a ser una solitaria el resto de mi vida. Intento avanzar como puedo, pero a medida que cumplo años la carga es mayor. No sé cómo resignarme a vivir con este estigma.

Los griegos inventaron la palabra *estigma* para referirse a las marcas indelebles que grababan en la piel de los esclavos y los criminales, con el fin de identificarlos públicamente y marginarlos. Esta mujer no tiene nada de qué avergonzarse y mucho menos motivo para autodespreciarse. Mi impresión es que la dificultad que describe se debe a que le dan miedo las implicaciones del emparejamiento amoroso. Aunque no rehuye abiertamente a los hombres, sí le inquieta su cercanía emocional. De momento, en lugar de obsesionarse y paralizarse con la idea de tener que encontrar compañero a toda costa, sería más eficaz proponerse un plan progresivo que primero la estimule a buscar y disfrutar de relaciones afectivas en general. Por ejemplo, con familiares, con amigos o con grupos de personas con quienes comparta valores o proyectos. Una vez que se sienta cómoda compartiendo su mundo afectivo con otras personas le será más fácil entender y, si se lo propone, trabajar para superar poco a poco su temor a la intimidad romántica.

IV

Espinas de pareja

«Amaos el uno al otro, pero dejad que en vuestra unión crezcan los espacios y que los vientos del cielo dancen entre vosotros... Hasta las cuerdas del laúd están separadas, aunque vibren con la misma música».

JALIL GIBRAN, *El profeta*, 1923

En el momento de la fusión del óvulo con el espermatozoide, todos quedamos genéticamente destinados al grupo de *ellos*, constituidos por células que portan la pareja de cromosomas XY, o al grupo de *ellas* que albergan la pareja XX. Encargados de configurar nuestro sexo genético, estos pares de cromosomas fueron bautizados hace un siglo por sus siluetas parecidas a las letras correspondientes del abecedario. De todas las fuerzas naturales que afectan normalmente nuestra vida, ninguna influye en tantos aspectos como el sexo al que somos asignados.

Aunque alguna vez he escuchado a personas atezadas por algún conflicto con el sexo «contrario» preguntarse si no viviríamos todos mejor si nuestra especie fuese sexualmente homogénea, existen abundantes motivos de peso para alegrarnos de que las cosas están mejor como están: con dos sexos diferentes. De entrada, gracias a la variedad de nuestro material genético nos adaptamos mejor a las presiones del ambiente y nuestro sistema inmunológico fabrica defensas más efectivas contra las enfermedades. Por otra parte, las diferencias entre hombres y mujeres contribuyen positivamente a la convivencia. Estas diferencias obedecen a factores genéticos, hormonales, psicológicos, educacionales y sociales. Gracias a ellas se explican, entre otras cosas, que los hombres, en general, sean físicamente más agresivos y puntúen más alto en actividades visuales y espaciales, mientras que las mujeres manifiesten mayor preferencia por temas de relaciones y tengan más fluidez verbal, mejor destreza manual y memoria para localizar objetos. No hay que ser un lince para darse cuenta de que las dotes y habilidades típicas —aunque no exclusivas— de cada sexo se complementan.

La capacidad para ligarnos amorosa o emocionalmente a otra persona también forma parte de nuestro equipaje genético, es una necesidad vital, una vocación universal y, para muchos, hasta una condición indispensable para alcanzar la felicidad. Afortunadamente y para bien de todos, a la hora de buscar pareja no nos sentimos atraídos por las mismas personas. Los rasgos de los demás que nos encandilan dependen de la representación mental de pareja que hayamos configurado a medida que crecíamos. Este patrón, que archivamos en la memoria, se forja a base de características físicas y psicológicas de personas que fueron importantes para nosotros durante la infancia y parte de la adolescencia. Bajo su influjo nos sentimos atraídos por alguien determinado, bien de forma repentina a través de un «flechazo», bien después de conocernos y tantearnos durante algún tiempo. La variedad de gustos disminuye la probabilidad de enfrentamientos competitivos y favorece la diversidad genética y la mejora de la especie.

Algunas parejas todavía acuden a los ideales de amor perfecto e inagotable para describir sus relaciones. Esta creencia en la relación pura, ultraidealizada o mágica, firmemente arraigada en la imaginación popular, alimenta enormes expectativas e inalcanzables paraísos de profunda intimidad emocional, total comprensión, infinita satisfacción sexual, absoluto apoyo incondicional y perfecta igualdad. Sin embargo, se trata de una imagen fantasiosa que es el caldo de cultivo para la desilusión posterior.

Cada día son más las parejas que reconocen el gran esfuerzo cotidiano indispensable para mantener una buena unión. Resaltan especialmente la importancia de la honestidad, la generosidad, la energía y el entusiasmo para preservarla. Además consideran factores claves para lograrlo la sexualidad, la amistad, la participación de la mujer en el mundo laboral, la limitación del número de hijos, y la colaboración activa del hombre en las labores domésticas, y en el cuidado y educación de los niños.

La unión por amor de dos personas adopta con el paso del tiempo formas diferentes. Por lo general, en las primeras etapas, casi todas las parejas viven intensamente el amor romántico. Sin embargo, para algunos enamorados la satisfacción de la unión final no es tan emocionante como el frenesí pasional que acompañó a la conquista de la persona deseada. Parece que el amor los cegó, pero la conquista de la persona amada les «restauró la vista». Estos sentimientos contradictorios ilustran la complejidad del amor de pareja. Como decía Osear Wilde: «Hay dos tragedias en la vida: la conquista de la persona amada' y la pérdida de la persona amada».

Posteriormente, en las relaciones de pareja suele predominar el cariño, la comprensión y la amistad. Se refuerzan los lazos de apego, la confianza, la seguridad y los intereses mutuos. Con todo, una buena dosis de atracción sexual es uno de los factores que preservan la unidad de la relación. En nuestra cultura la sexualidad es, precisamente, un aspecto altamente valorado de la calidad de vida. Con todo, estudios epidemiológicos de la población general indican que alrededor del 15 por ciento de los varones presenta algún tipo de problema sexual. Dada la popularidad de los medicamentos para facilitar la erección en hombres impotentes, estos porcentajes no son de extrañar. En general, los hombres que padecen disminución sexual están más inclinados a culparse a sí mismos que a achacar su problema a la relación de pareja. Las mujeres, en cambio, tienden a cargar la culpa en la relación. Con todo, el factor psicológico que más frecuentemente merma el deseo y la satisfacción sexual de las mujeres es padecer un concepto desfavorable de sí mismas.

El amor de pareja produce en nosotros un estado de exclusividad, de prioridad. Sentirnos la persona más importante en la vida de otro ser es uno de los ingredientes fundamentales de la unión de la pareja. La mayoría de las personas que se emparejan ansían amar y ser amados, y persiguen la reciprocidad incondicional.

Nunca he conocido una pareja de recién casados que no declarase abiertamente su amor con signos evidentes de la sinceridad de su declaración. Sin embargo, el amor no es la única razón que justifica las relaciones de pareja. En la decisión de formalizar una unión como el matrimonio influyen también otras aspiraciones, como el deseo de compañía, de seguridad económica, de tener hijos, o incluso el afán de satisfacer las expectativas familiares o de la sociedad.

Las relaciones de pareja no están libres de la influencia del poder, pues en todas las situaciones en las que se establecen prioridades —y en las relaciones amorosas siempre las hay— se busca un equilibrio de poder. Las parejas felices logran este equilibrio, y muchas uniones se corrompen precisamente por el dominio abusivo de una persona sobre la otra.

La fidelidad se considera en casi todas las sociedades una expectativa básica de las relaciones de pareja y su carencia casi siempre erosiona la calidad de la relación. De hecho, la infidelidad es la causa más frecuente de la ruptura del matrimonio. Aunque en las culturas occidentales suscita una gran dosis de rechazo y censura, una considerable proporción de parejas practica a escondidas las relaciones extramaritales.

Se puede afirmar que no existe sociedad libre de enamorados obnubilados por el pavor a la infidelidad de su media naranja. Y no transcurren muchos minutos sin que se imponga la fuerza bruta a causa de los celos, «ese monstruo de ojos verdes que desdeña la carne de la que se alimenta», como advirtió William Shakespeare por boca del intrigante Yago en la tragedia de *Otelo*. La semilla de los celos se nutre del derecho ancestral de poseer en exclusiva al ser que deseamos. Los sentimientos de posesión son inevitables en las personas que se aman. Todos hablamos de *mi* compañera, *mi* novio, *mi* mujer o *mi* marido. Sin embargo, con demasiada frecuencia el amor pasional desata anhelos irracionales de control y dominio —«¡me perteneces!», «¡soy todo tuyo!»—. Estos impulsos primarios forman la cara siniestra del amor, porque niegan la autonomía de la pareja, corrompen la confianza, y conducen forzosamente al sufrimiento y a la metamorfosis del cariño en rencor. La necesidad disparatada e insaciable de tener en propiedad absoluta a otra persona no tarda en transformarse en sospecha de traición, terror al abandono, obsesiones paranoicas y hasta conductas violentas.

Todas las parejas, incluso las que rebosan de felicidad, exigen un continuo ajuste para remontar las presiones, los conflictos, las crisis y los cambios que emergen inevitablemente a través del tiempo. Estos replanteamientos son necesarios por las vicisitudes del envejecimiento y por los acontecimientos esperados o inesperados que se producen en la vida de los enamorados, como el nacimiento de un hijo, la pérdida del trabajo, el cambio de situación económica, las enfermedades y los problemas o exigencias de padres ancianos.

Los siguientes ejemplos reales de diferentes vicisitudes en la convivencia en pareja pueden ayudar a poner en un contexto más próximo los conceptos que he expuesto.

He entrado en el correo electrónico de mi marido para curiosear algo sobre un amigo común, pero la sorprendida he sido yo al constatar que mi marido escribe a un amigo contándole sus aventuras sexuales imaginarias. Su amigo es el típico «machote» que liga con todo el mundo, o al menos eso dice. Aunque confío en mi pareja, no dejó de dolerme la situación. Reconozco mi error al espiar su correo privado, pero necesito saber si estos inventos o fantasías son normales entre hombres. Creo que se debe a un complejo de inferioridad, y lo hace para deslumbrar a una persona a la que admira mucho. Llevamos veintidós años juntos y estoy segura de que siempre me fue fiel, pero ahora temo que quiera cumplir sus fantasías.

Invadir la intimidad de la pareja es un gran error y puede tener consecuencias peligrosas. En muchos países hay un dicho para calificar ese desliz: «La curiosidad mató al gato». En cuanto a las dudas y angustias que ahora siente esta esposa son el precio a pagar por no haber sabido frenar sus impulsos indiscretos. Muchos hombres comparten sus fantasías sexuales o imaginarias conquistas románticas con sus amigos, como si fuesen hechos reales, para impresionarles. Es una forma más de practicar nuestra primitiva competitividad. Es verdad que, a menudo, esta tendencia a presumir de ligón se alimenta de sentimientos de inferioridad. No obstante, aunque sea un viejo signo masculino de inmadurez o inseguridad, no suele tener consecuencias trascendentes. Dado que la convivencia duradera con su marido ha regalado a esta buena mujer años dichosos y continúa contribuyendo a su satisfacción con la vida, mi amable sugerencia es que se preocupe menos por la necesidad de fanfarronear de su compañero y más por su propia inclinación a fisgonear.

Soy muy cariñoso con mi pareja pero inconscientemente hago comentarios sarcásticos que la humillan. Esto me suele pasar cuando algo va mal y, aunque sé que le estoy haciendo daño, reacciono más tarde. Me siento muy mal conmigo mismo por decir cosas que realmente no siento, hasta que le pido perdón, algo que me cuesta. Estas situaciones no se repiten muy a menudo, pero cuando suceden son marcas que nos quedan grabadas. Tengo miedo de perderla si me sigo comportando así. He intentado contenerme muchas veces, aunque casi siempre se me va de las manos.

Todos debemos reflexionar seriamente sobre los pensamientos y las emociones que nos impulsan a hacer comentarios agrios, humillantes o crueles hacia nuestros seres queridos. Si hay algo en nuestra pareja que verdaderamente provoca en nosotros estas agresiones verbales, es fundamental sentarnos cuanto antes para analizar detenidamente el problema y encontrar la solución. Existe el peligro real de que las heridas que producen en la pareja nuestros arrebatos se hagan crónicas, incurables y terminen arruinando la buena relación. En este caso concreto, el hombre irreflexivo y propenso a humillar tendría que preguntarse si alberga realmente algún motivo para devaluar a su pareja, o la utiliza de simple pelota de entrenamiento de boxeo, cuando el verdadero origen de su rabia y la diana de sus improperios es otra persona o incluso él mismo. No me sorprendería si descubrimos que en realidad lo que aviva su impulsiva causticidad tenga que ver con ciertas experiencias pasadas ajenas a su pareja. Me refiero a problemas en sus vínculos afectivos de la infancia o la adolescencia, como la relación con sus padres. A menudo estas experiencias tempranas nos marcan y se convierten, para bien o para mal, en el patrón que nos sirve de modelo para construir nuestras relaciones.

Tengo 37 años. He tenido una relación de pareja pero desde que me quedé embarazada y tuve un hijo, el padre se desentendió. Yo no quiero exigirle nada, pues soy económicamente independiente y no quiero que me reclame derechos en el futuro. No sé como esto podrá afectar a la vida de mi hijo. ¿Cómo enfocar mi maternidad en solitario para que no lo perjudique?

No es nada fácil ser madre en solitario. Sus buenas razones tendrá esta mujer para no reclamarle al padre lo que es su obligación. Con todo, deberá asegurarse de que el pequeño no se culpe a sí mismo del distanciamiento paterno. Los verdaderos protagonistas y responsables de la situación familiar son la madre y el padre. El hijo, en este caso, es el testigo más afectado. Con independencia de la relación que mantengan el niño y su padre, es importante que, dentro de lo posible, el pequeño albergue una idea positiva del padre. Por otra parte, todas las criaturas se benefician del contacto con un modelo paterno cariñoso y racional, si bien éste no tiene que ser necesariamente el padre biológico, pues la estampa paterna también se construye con la contribución de otros hombres importantes de la infancia y de cualidades que

las criaturas captan de su entorno social. En el caso del varón, una imagen favorable de padre ayuda a los niños a aprender a modular los impulsos agresivos y a forjar su representación mental de futuro padre. Con todo, no perdamos de vista que pese a los retos que supone la maternidad en solitario la mayoría de las madres que educan solas a sus hijos disfrutan de niños sanos y felices.

Mi pareja es un hombre separado desde hace dos años y tiene un hijo pequeño que vive con la madre. Todo ha sido para él muy doloroso; por ahora él quiere mantener nuestra relación en secreto porque tiene miedo a la reacción de su ex mujer y a perder su trabajo por la responsabilidad económica que tiene para con su hijo. Vivimos juntos la mayor parte de la semana y yo me ocupo de la casa. Salimos y hacemos cosas, pero a la cara de sus familiares y amigos yo no existo. Mi familia tampoco sabe nada, excepto mis hermanas. Yo no puedo soportar más esta situación. Lo quiero y lo necesito, pero no sé como aguantar para vivir disimulando; me estoy viniendo abajo física y psíquicamente, y me he vuelto celosa, controladora y posesiva a pesar de que él no mantiene relación con su ex. No sé si debería acudir a un especialista.

Muchos secretos se convierten en venenos muy tóxicos. De hecho, causan más daño que los hechos que decidimos en primer lugar guardar en secreto. Intuyo que éste es el caso de la mujer. Francamente, si su compañero está separado desde hace un par de años y viven juntos la mayor parte del tiempo, no veo la utilidad ni la sensatez de mantener la relación en el reino del misterio. Consultar a un especialista nunca viene mal para entender nuestros sentimientos en los momentos difíciles que nos depara la vida. No obstante, en situaciones como esta, mi consejo es que como primer paso la pareja comunique amablemente al compañero que impone la ley del silencio que, o se encienden las luces del escenario del romance o ella se verá tristemente obligada a desaparecer entre bastidores. Por cierto, no nos extrañemos si, en la realidad, estas intensas relaciones amorosas hayan sido desde muy pronto secretos a voces.

Le escribo como último recurso, porque ya no se quehacer. Tengo 21 años y llevo tres con mi novio. Al principio todo era perfecto, discutíamos lo necesario y nada más. Ahora las cosas son muy diferentes, él se ha vuelto progresivamente celoso. Cuando ve que tengo números desconocidos en el móvil coge y llama para ver quién era y lo que quería. Cada vez que salimos por separado me hace un interrogatorio de hasta dos horas para tener todo claro y controlado, a pesar de que no hay nada extraño. Se empeña en buscar infidelidades y es hasta capaz de inventárselas. No confía en mí y lo reconoce, a pesar de que jamás le he dado motivos para ello. Si sigo con él es porque esto vapor rachas y la verdad es que los momentos en que estamos bien soy feliz. Lo que no tengo tan claro es si esos momentos deben costarme tan caros.

El novio de esta mujer padece celos patológicos. Desafortunadamente para los dos, este trastorno se agrava con el tiempo. Las personas celosas se hacen progresivamente más inseguras y desconfiadas y, al no ser conscientes de su problema o negarlo, no aceptan ayuda. La necesidad de poseer y controlar absolutamente a la pareja, la sospecha irracional de traición y el terror obsesivo a perderla envenenan la relación amorosa, porque socavan la individualidad de cada uno e imposibilitan la libre reciprocidad. Como la pareja no puede aliviar este trastorno caracterológico del novio, la opción más segura y prudente es separarse. Sin embargo, no resulta nada fácil cortar los lazos que unen a una pareja como esta. Por una parte tendrán que superar los sentimientos positivos que todavía albergan. Por otra, la reacción del compañero celoso puede ser implacable, pues lo más probable es que piense que ella le engaña o que un rival se la ha arrebatado. Los celos graves —como los que describe esta joven— configuran un estado de ánimo miserable que puede conducir a la violencia pasional. Por eso, cuanto antes se sacuda el yugo y se libere de la opresión paranoica, mejor. Mientras tanto, es beneficioso compartir la situación y reforzar los vínculos afectivos con familiares y amigos que ofrezcan apoyo y, si fuese necesario, protección.

Tengo 33 años y estoy divorciada. Desde hace dos años vivo con un hombre del que estoy enamorada y con quien he pensado casarme. El es veintitrés años mayor que yo. Este hombre estuvo enrollado con mi madre hace unos treinta años, después de que ella se divorciara de mi padre. Su historia duró una semana. Esto lo sabía y pensaba que no sería impedimento. Lo he hablado con él y me dice que no puede cambiar el pasado. Lo he hablado con mi madre y me dice que no fue nada

importante, que cómo iba a imaginar que él acabaría conmigo cuando entonces yo tenía menos de 2 años. Sin embargo, a veces me muero de celos. No soporto a mi madre en mi casa, incluso, últimamente, no quiero verla. Estoy atormentada porque de repente me invade el pensamiento de mi madre con él y me enfurezco.

Es muy buena señal que esta mujer haya intuito la ' irracionalidad de la hostilidad hacia su madre por haber tenido una breve relación con su compañero actual cuando era una cría de 2 años ¡hace casi un tercio de siglo! Ambos aseguran que su viejo «rollo» fugaz no tuvo la mínima trascendencia. La insignificancia del evento se hace aún más evidente cuando se tiene en cuenta el tiempo que llevan viviendo juntos y el hecho de que piensen seriamente en casarse. Esto me hace sospechar que los sentimientos de celos y de rabia en contra de su madre tienen su origen en otro argumento. En concreto, estas son mis conjeturas: no me sorprendería que las verdaderas semillas del tormento se nutran del papel que ella piensa que su madre desempeñó en el divorcio de sus padres. Inconscientemente, quizá culpe a su madre de la carencia de padre. Pese al afecto y atención que recibe de su compañero, ahora teme que su madre pueda ser otra vez la causa de que él un día la abandone. Sea como fuere, en estos casos conviene consultar con alguien que nos ayude a clarificar las raíces de la ansiedad con el fin de neutralizar el resentimiento injustificado hacia otros y poder disfrutar sin trabas de la pareja, en lugar de vivir amargados por la sospecha y la inseguridad. Hay que evitar que fantasías infundadas destruyan la relación.

Mi necesidad de ayudar a los demás por delante de mis propias necesidades, e incluso a personas desconocidas que probablemente no se lo merezcan, me ha provocado muchos problemas en mi relación de pareja. Además me está produciendo un enorme cansancio emocional. Y es que hasta cosas irrelevantes me causan pesar y me impulsan a ayudar. En mi familia hemos llegado a pensar que esta actitud mía es en gran medida el motivo de que hayamos pasado por una etapa de dificultades económicas y casi perdiéramos nuestro negocio después de quince años. Tengo un marido y unos hijos maravillosos, pero quisiera ser algo más egoísta.

Las personas que se preocupan continuamente de los demás tienen dificultad para atender sus propias necesidades. El remedio para el cansancio emocional que describe esta mujer no pasa por aumentar el egoísmo, sino por disminuir los «debería», ese impulso excesivamente rígido que nos hace pensar que estamos obligados a ser, sentir y comportarnos de una forma idealizada que no es realmente posible. Hasta la madre Teresa de Calcuta sabía responder con un «¡no!» a las exigencias poco razonables de los demás y no dudaba en remachar con firmeza sus prioridades. Para esta esposa generosa, satisfacer abiertamente sus propios deseos placenteros será una tarea saludable y beneficiosa, un mensaje reconfortante para el marido y un buen ejemplo para los hijos.

Tengo 32 años y la vida me sonríe. Soy consciente de ello: mi marido me adora, mi familia es maravillosa, sin problemas de salud, tengo buenos amigos y un trabajo bien pagado. Sin embargo, no disfruto el día a día, me frustro con facilidad y suelo ver un montón de pegas. Mi pareja es todo lo contrario, a él siempre todo le parece bien. Empiezo a pensar que me busco problemas porque tengo una vida estupenda. En el lado profesional, por ejemplo, yo quiero hacer algo reconocido socialmente y mi marido piensa que debería hacer algo que me guste. Vero no sé lo que me gusta, lo que sí sé es que quiero hacerlo todo bien.

Las dificultades de esta mujer no se deben a tener una vida estupenda y risueña sino al hambre insaciable de perfección. La vida le sonríe pero el perfeccionismo la abrumba. Su obsesión con hacerlo todo bien le hace ver defectos —reales o imaginarios— en todo lo que hace. Está tan concentrada en lograr resultados que sean reconocidos por los demás que no le queda energía para disfrutar de su trabajo. No es consciente de lo que verdaderamente le gusta porque ignora los posibles aspectos gratificantes de la tarea y sólo ve los objetivos impecables que anhela, evalúa su vida en términos absolutos de todo o nada.

Ningún ser humano es perfecto. El perfeccionismo aplicado a uno mismo es causa segura de desencanto, amargura y frustración. Y si sólo esperamos perfección en los demás nos convertimos en candidatos prioritarios a la desilusión y al fracaso en nuestras relaciones. Estos casos desafortunados siempre me traen a la memoria la sabia advertencia que el filósofo

inglés Bertrand Russell hace en su libro *La conquista de la felicidad*: «Quienes dejan de irritarse continuamente por el polvo que no han limpiado o las patatas que no han cocinado en su punto, notarán que la vida es mucho más agradable».

Llevo casada trece años. Tengo dos hijas y hasta ahora mi matrimonio había transcurrido con normalidad. Hace dos años me reencontré con una amiga de la que no sabía desde hacía mucho tiempo, y con la que había tenido buenas relaciones. Me he enamorado de ella. Lo que fue un encuentro casi casual ha acabado convirtiéndose en una relación muy profunda. Es mi amante. Me he dado cuenta de que soy lesbiana, y que lo que me da ella no me lo ha dado mi marido. Quiero romper con todo y vivir con ella, pero no quiero perder a mis hijas. Creo que soy una cobarde.

Nuestro capital de amor y en quién lo invertimos no son siempre consecuentes con nuestros compromisos matrimoniales a largo plazo ni con nuestras obligaciones familiares o responsabilidades hacia nuestros hijos. La disyuntiva a la que se enfrenta esta mujer es muy dura y es comprensible que se sienta abrumada por las dudas. Esto no significa ser cobarde. Lo que necesita es aclarar sus sentimientos. Esta tarea va a requerir esfuerzo, tiempo y una buena dosis de introspección. Para empezar, deberá pensar serenamente cuáles son sus prioridades. Dónde sitúa en la escala de valores a las hijas y al marido —que no jugaron ningún papel en la nueva situación— y cuánto valora sus deseos y necesidades. No pocas personas cambian varias veces su orientación sexual a lo largo de los años o disfrutaban de relaciones bisexuales. Es importante tomarse el tiempo necesario para ordenar ideas y emociones antes de tomar la decisión. Hay que tener en cuenta que el amor pasional a menudo nos obnubila y distorsiona la realidad. En esta situación tan delicada, contar con los consejos de alguien discreto y de confianza, a quien respetemos por su sensatez y tolerancia, nos puede ayudar a desahogarnos, a analizar las dudas y a esclarecer nuestras opciones.

He tenido una relación con una persona de mi mismo sexo. La verdad es que congeniábamos muy bien a pesar de nuestra diferente edad. Yo soy mayor de edad y él no lo es. Sabía que a pesar de que los dos estábamos de acuerdo, podríamos meternos en algún problema si nos descubrían. Al principio era lógica la euforia inicial, pero con el paso de los meses me di cuenta de que sólo me quería para autosatisfacerse sexualmente. Yo intentaba no culparlo o justificarlo diciéndome a mí mismo que era un crío. Ahora pienso mucho en él, y nos vemos cuando él quiere. Creo que me merezco otra persona con la que compartir más momentos, que me preste más atención y me deje prestársela a él, cosa que en esta relación es imposible. Quiero olvidarme de él pero no puedo dejar de acceder a sus chantajes y caprichos, pues al fin y al cabo ha sido mi primer amor, para bien o para mal.

Las relaciones afectivas de pareja tienen más probabilidades de florecer entre personas que comparten intereses y valores. En este caso, el que uno sea mayor de edad y su pareja un menor plantea ciertamente un grave problema. Por algo hay leyes que prohíben estas uniones. Los menores, sean niños o niñas, no tienen la capacidad de dar 'un consentimiento informado, por lo que existe un serio peligro de que la relación esté contaminada y estemos ante un caso de explotación o de abuso. La otra realidad es que este hombre está enfangado en una lucha de poder con su amante. En verdad, es una relación en la que no percibo ni una pizca de amor. Por todo esto, lo mejor es borrar y cuenta nueva. Mi consejo es que se concentre en entender las raíces de esta relación desafortunada para no tropezar con la misma dolorosa piedra en el futuro.

Desde hace ocho meses vivo un conflicto amoroso. Llevo casado veintitrés años y nunca le había sido infiel a mi esposa. Es una historia muy larga pero el caso es que ahora me estoy viendo con la mujer que siempre deseé aunque, por diferentes circunstancias, el destino me unió a quien hoy es madre de mis hijos. Mi esposa y yo nos llevamos bien, porque ante todo existe un mutuo respeto, y ella sabe todo cuanto hago con este casi amor platónico que acabo de recuperar. Soy una persona religiosa, creyente y practicante. Aunque tengo claro que jamás me separaré, otra fuerza arrastra mis sentimientos, porque con esta mujer —por cierto separada— me siento muy bien, sobre todo escuchado y elogiado. Y ahora ella se ha enamorado de mí. A veces me siento culpable y deshonesto porque soy de dos mujeres, pese a que la única relación que mantengo con la nueva es puro diálogo. Mi esposa me escucha y dice que respeta mis sentimientos y que me quiere tanto que desea lo mejor para mí y nunca me prohibiría hacer algo que me gusta.

Aparentemente este hombre casado está luchando en su interior con el dilema ético de tener un romance en estos momentos de su vida. Aparte del bien y del mal de esa relación por el momento platónica, lo que verdaderamente le preocupa, aunque no sea totalmente consciente de ello, es el significado y las consecuencias de la posible ruptura de su matrimonio, para él y su familia. Por cierto, la actitud comprensiva y paciente que su buena esposa demuestra ante los desahogos y revelaciones sobre su amiga es admirable. En cualquier caso, debería tener en cuenta que, en lo que atañe a compartir con otros aquello que amamos y consideramos nuestro, la transigencia y magnanimidad humanas no suelen ser inagotables. En las tramas románticas incipientes como esta siempre trato de recordar a los protagonistas encandilados dos cosas. Una, que «el césped del jardín vecino siempre nos parece más verde que el nuestro». La otra, que a no ser que la actual pareja se convierta en un ser insoportable, la ruptura siempre supone un proceso devastador para ellos y para sus hijos. Por ello, les animo a reflexionar sosegadamente y elegir entre estas dos opciones: continuar el rodaje de su aventura sentimental pero preparándose seriamente para la separación o, como alternativa, cortar por lo sano el idilio y concentrar la energía en mejorar la relación matrimonial.

De mi primera pareja tuve dos hijos. Tras un divorcio, desde hace siete años mantengo una relación «estable» con un hombre también divorciado y con una hija. Al principio no establecimos compromisos de futuro. Sin embargo, mi entrega, ilusión y expectativas crecieron desproporcionadamente, frente a la prudencia y cautela en los sentimientos de mi nuevo compañero. Poco a poco me fui desencantando, pues veía cómo lo que yo representaba en su vida dejó de ser «lo mejor que le había ocurrido» para convertirse en algo poco más que cotidiano. Tras mucho tiempo de análisis, mi gran duda es si el fallo consiste en el desequilibrio entre nuestros sentimientos, o bien en mi excesivo nivel de exigencia, al pretender una reciprocidad matemáticamente exacta, es decir mi deseo de sentirme tan incondicionalmente amada como lo hago yo. Por otra parte, mi edad me frena de cara a un posible cambio: mis hijos ya son independientes y me preocupa la soledad afectiva.

Todas las relaciones evolucionan con el tiempo, adoptan prioridades diferentes, cambian. La reciprocidad matemática exacta que pretende esta mujer no es razonable ni conveniente. De hecho, las expectativas de equilibrio perfecto son una fuente segura de frustración y una amenaza para cualquier relación. No hay síntoma más claro de que algo falla en una pareja que empieza a computar, por ejemplo, el número de platos que lava cada uno, o las veces que se levantan de la cama por la noche para reconfortar al bebé que llora en la cuna. El deseo de ser incondicionalmente amada es muy humano pero, por definición, inalcanzable. Dialogar con la pareja y compartir sentimientos sin recriminarse mutuamente quizá ayude a los dos. Pero en casos como éste mi consejo es diversificar las abundantes parcelas de satisfacción con la vida. Fomentar vínculos con nuevas amistades, disfrutar de actividades fuera del hogar, participar en tareas de voluntariado. Y, sobre todo, no exigirle al amor de pareja cargar con todo el peso de nuestra felicidad.

Mi marido y yo nunca hemos tenido problemas a la hora de relacionarnos sexualmente. Unas veces era él quién tomaba la iniciativa y otras era yo; es más, a él le gustaba que fue-rayo quién lo hiciese. Hace cinco años empecé a notar que me rehuía cuando le proponía tener relaciones. Le pregunté si le ocurría algo o si tenía algún problema, si había dejado de quererme, pero él me decía que no le pasaba nada. Cada vez era más largo el tiempo sin contacto sexual, así que en una ocasión que discutimos, le recordé que llevábamos ocho meses sin ningún tipo de contacto, y que eso no era normal en una pareja, a lo que él me contestó «y más que vas a estar». De esto han pasado tres años, y aunque seguimos durmiendo juntos, no se acerca a mí para nada, me ha propuesto que nos separemos de mutuo acuerdo, pero dice que de su casa él no se va: si me quiero separar yo, que vaya al abogado. No entiendo su actitud.

La frecuencia de las relaciones sexuales en el matrimonio suele disminuir con los años. Esta tendencia es normal. Pero la situación de esta esposa va más lejos: no existe comunicación. No hablan de sí mismos, ni comparten nada significativo de sus mundos. El marido ni siquiera intenta expresar cómo se siente y se resiste a explicarle los posibles motivos de su abulia sexual. Ante la desesperada amenaza de separación se inmuta tanto como un muñeco inanimado. En un caso así yo recomiendo acudir conjuntamente a un consejero matrimonial para intentar entender la causa de la incomunicación y la hostilidad sorda que

están matando la relación. Aunque no me extrañaría si él descartara de plano la propuesta. Mientras tanto se me ocurren tres preguntas para ella: ¿Qué te hace seguir aferrada al matrimonio? ¿Cuánto tiempo podrás soportarlo? ¿Qué puedes hacer para mejorar la calidad de tu vida en general?

Mi marido miente continuamente. No por infidelidad, sino por cosas tontas. Jamás reconoce la mentira y desconfío de él, pues nunca sé si está diciendo la verdad. Tenemos dos hijos y acabar con una relación de dieciocho años me duele mucho. Pero cada día me cuesta más trabajo quererle y relacionarme sin indignarme con él.

Las personas mienten por miedo a las consecuencias de decir la verdad. Aunque mentir para evitar un castigo o conseguir un beneficio concreto es una práctica universal, puede ser que en este caso el marido pertenezca al grupo de «embusteros patológicos» que mienten continuamente e incluso se creen sus propias mentiras. Tal vez tema mostrar facetas de sí mismo que considera humillantes o signos de debilidad. A la esposa le parece que miente por cosas tontas, pero para él son cosas importantes. Su objetivo no es sólo ocultar o fingir, sino engañarse a sí mismo. El problema es serio y pone en peligro el matrimonio y, por tanto, el futuro de ambos y el de los hijos. Por esto, ambos deberían recurrir sin demora a un especialista para evaluar el problema del marido y los efectos que causa en la relación.

Tengo 42 años y llevo casada quince, pero estoy con mi marido desde los dieciocho. No he tenido ningún otro novio ni he conocido íntimamente a otro hombre. Desde hace un tiempo siento la necesidad de escaparme de casa y vivir una aventura romántica. Tengo dos hijos y si no me voy es por ellos. Me pregunto continuamente si debo saciar mi necesidad o me voy a arrepentir por el resto de mis días. Mi marido y mis hijos no me hacen feliz, necesito escaparme. No sé qué debo hacer.

Esta mujer está ante una penosa disyuntiva. Por una parte tiene un compromiso de lealtad con su marido y sus hijos. Por otra, se lamenta de no haber vivido otras aventuras amorosas antes de casarse. Pero ha de recordar que esa fue su decisión. Antes de actuar por impulso se deben examinar pausadamente los motivos de la infelicidad familiar y a renglón seguido sopesar las consecuencias de la aventura romántica para las relaciones con su marido, con sus hijos, para su propia estabilidad emocional y para su futuro. Los romances fuera del matrimonio son muy complicados emocionalmente. Para el cónyuge burlado la infidelidad de la pareja es siempre causa de resentimiento, humillación y desconsuelo, muchas veces irreparable: de hecho, es el motivo más frecuente de ruptura.

¿Se siente preparada para encarar tan peligroso desafío? Dice que no le satisface ser esposa y madre, pero ¿ha explorado nuevas actividades con el fin de añadir más satisfacción a su día a día? Por ejemplo, en el campo del ocio, del trabajo o de relaciones sanas y gratificantes con amigos. Si le gustara leer, le aconsejaría las biografías de personas que han pasado por crisis como la tuya. Otro consejo es explicar y analizar la situación con una persona madura de su confianza. En definitiva, lo más importante es que esta esposa entienda la causa de su desgana y que explore las posibles soluciones. La opción de romper ya la tiene. La de escapar, no es aconsejable.

Cada día soporto menos a la familia de mi marido. Llevamos juntos doce años casados y más de seis de noviazgo, y al principio era más llevadero, pero con los años se está convirtiendo en una situación insostenible. Estoy harta de desplantes, de que sus padres no me valoren y de ofensas que me cuesta explicar. Y lo peor de todo es que mi marido no ve nada. Jamás valora mis esfuerzos por llevarme bien con ellos, sólo me critica cuando no le parece bien lo que hago o digo.

Es triste vivir atrapada en una unión matrimonial empapada de rechazos y de abusos. En estas condiciones es aconsejable que la mujer medite y comprenda su tolerancia ante el constante desprecio del marido y los suegros. Quizá esto le permitirá entender mejor las causas de su inacción, lo cual la ayudará a distanciarse y protegerse emocionalmente de ellos cuando la ignoran o de-valúan como persona. En estas circunstancias adversas es igualmente importante acometer actividades fuera de la relación de pareja que nos hagan sentirnos valiosos, que nos ayuden a mantener una autoestima saludable. El matrimonio no puede ser la única fuente de satisfacción con la vida. Otra opción a considerar sería que marido y mujer acudieran juntos a un terapeuta especializado en problemas familiares para despejar la situación, mejorar la relación y, si es posible, salvarla.

Mi pareja tiene un hijo de 10 años que vive con su madre. Durante nuestros seis años de relación se han visto poco, dos días cada seis semanas. Aunque es un buen chico, siempre se me hacía un mundo cuando venía a casa, pero sabía que no me podía quejar porque podría tenerlo más a menudo. Hace ocho meses que nos hemos casado, somos felices y estamos intentando tener un hijo. El problema es que parece que, de repente, a mi pareja le ha entrado el «amor de padre»: ha tenido a su hijo en casa una semana en vacaciones y ahora pretende tenerlo cada quince días. Sin hablarlo conmigo. Estoy muy angustiada. No me apetece nada que ahora su hijo venga tanto tiempo a casa, y lo que más temo es que algún día se venga a vivir con nosotros.

Mi advertencia a esta esposa es que no caiga en la trampa —aunque sea una tendencia muy humana— de competir por el amor de su marido con el hijo de éste; que evite convertirse en una mujer tacaña en el tema del afecto y lo comparta con el muchacho. ¡Hay amor de sobra para todos! Cuando el modelo de la rivalidad y la competición suplanta al modelo del cariño y la generosidad, todas las relaciones se envenenan. Por otra parte, me temo que al final de la disputa es muy posible que sea ella la perdedora. Pues en rencillas amorosas como ésta, «la sangre casi siempre pesa más que el agua».

LA DECISIÓN DE ROMPER

«Cuando tienes que elegir y no eliges, ésa es tu elección».

WILLIAM JAMES, *Principios de psicología*, 1918

Es de sentido común que cuando las relaciones de pareja se formalizan públicamente en el matrimonio canónico o civil adquieren una nueva dimensión o identidad que se refleja sobre todo en un rosario de expectativas de convivencia amorosa, dichosa, segura, fiel y duradera. La mayoría de las personas hace oficial su unión de pareja casándose y celebrando un acuerdo de amor cuyo objetivo fundamental es la búsqueda de la felicidad. Precisamente por esta creencia generalizada de que la unión de pareja es un paso esencial para conseguir una existencia feliz, muchas parejas desilusionadas con el resultado de su relación deciden un día romperla. De hecho, los actuales valores socioculturales que ensalzan la calidad de vida y la felicidad, contribuyen al elevado índice de divorcios que se producen actualmente en los países de Occidente.

Hoy los hombres y las mujeres consideran el matrimonio un paso esencial para lograr el bienestar y más del 95 por ciento demuestra este sentimiento casándose. Al mismo tiempo, cada día son más las parejas que aceptan la ruptura de una relación que se ha convertido en fuente permanente de insatisfacción y de disputas. Por lo general, los hombres tienden a sentirse más contentos en sus matrimonios con el paso del tiempo, mientras que para las mujeres es lo contrario. Quizá esto explique el interesante dato estadístico de que a partir de los 40 años dos tercios de las separaciones y de los divorcios sean iniciados por ellas. La creciente y elevada tasa de rupturas matrimoniales es un factor a considerar a la hora de entender las complejas vicisitudes de la familia de nuestro tiempo y, por cierto, España es el país con la mayor tasa de divorcios de la Unión Europea, 3,16 por cada mil habitantes en 2006. En este país anualmente contraen matrimonio unas 220.000 parejas y se producen alrededor de 145.000 rupturas. También es verdad que gracias a la prolongación de la esperanza de vida, más matrimonios que nunca celebran sus bodas de oro.

Mi experiencia profesional me ha demostrado que quienes deciden romper su relación de pareja no hacen más que aplicar el remedio final a una dolencia insufrible e incurable. Lo que de verdad buscan es el retorno al saludable estado del emparejamiento feliz. Con todo, romper una unión en la que floreció y se marchitó el amor supone una *elección* espinosa, un enorme reto. He podido comprobar también que se producen menos rupturas inesperadas que muertes repentinas: la gran mayoría de las parejas se plantea la separación o el divorcio después de un largo y doloroso proceso plagado de frustraciones, desencantos, tristeza, rabia, culpa, miedo, duda, incertidumbre y hasta odio. Por lo general suelen transcurrir muchos meses

o incluso años, desde que abrigan los primeros pensamientos de separación hasta el momento en que deciden romper para siempre. Para las parejas con hijos la decisión es aún más dura, pues el futuro bienestar de los pequeños es un motivo adicional de preocupación para los padres.

Se dice vulgarmente que el matrimonio es una lotería, excepto que si no te toca no puedes romper y tirar el billete así como así. A continuación ilustro este complicado proceso con varios ejemplos de situaciones reales, que han compartido conmigo lectores de *Psychologies* en busca de ayuda.

Vivo en una constante sensación de fracaso y ansiedad, lucho por un matrimonio que no me conviene, pero estoy muy enamorada y creo que debo seguir, no por la actitud de mi pareja sino por mi hijo de 12 años, que lo está pasando muy mal.

Después de una infidelidad que él no reconoce como tal pero que existió y no ha conseguido olvidar, dice quererme y querer estar conmigo, pero no lo demuestra. Mi dependencia emocional me impide tomar una decisión adecuada. ¿Cuál sería la solución menos traumática para todos?

Esta mujer no nos aclara el tipo de infidelidad a que se refiere, pero afirma estar muy enamorada de su marido. Aunque él dice que la quiere, que desea estar con ella y ser parte de la familia, ella no se siente querida. Los dos necesitan sentarse a dialogar sosegadamente sobre cómo incrementar la intimidad y la comunicación para mejorar la calidad de la relación en el día a día. Si ella se siente traicionada, es mejor que se lo diga. Al mismo tiempo tendría que pensar en cuáles serían los requisitos que la permitirían perdonarle. Si bien hay transgresiones que son muy difíciles de perdonar, el precio que a menudo pagamos por no hacerlo es vivir ofuscados con las ofensas de nuestros seres queridos y con los ajustes de cuentas, lo que nos impide reconciliarnos y recuperar la paz interior. La solución menos traumática para todos, incluyendo a su hijo, es que hablen con sinceridad, analicen su situación, aclaren el problema y traten genuinamente de resolverlo entre los dos.

Llevo casada veintitrés años. Sacrifiqué mi carrera en pro de la de mi marido y para tener la posibilidad de criar a mis dos hijos ya adolescentes. En este momento sé que él tiene una amante, pero aún no he dado el paso de dejarle para proteger a nuestros hijos. He hablado con él y me ha dicho que ha dejado de quererme, que está conmigo únicamente por ellos. Temo que si me separo mis hijos se quedarán sin su padre. ¿Qué puedo hacer?

La disyuntiva en la que se encuentra esta esposa es palpable. Pregunta si tiene derecho a separarse; me imagino que se refiere al derecho a liberarse de una relación que la hace infeliz. Naturalmente que lo tiene. Pero no hay que ignorar que la separación o el divorcio, aparte de las consecuencias familiares, sociales, económicas y para algunos también religiosas, es un proceso personal amargo y doloroso. Es cierto también que la ruptura es lo único que nos permite salvarnos de una unión desgraciada. No obstante, antes de emplear un remedio tan drástico conviene asegurarse de que el mal que aflige al matrimonio no tiene solución. Hay personas a quienes les ayuda consultar con un profesional experimentado con el objetivo de expresar y entender sus sentimientos, desahogarse, encontrar explicaciones y explorar alternativas.

En caso de acabar en separación, ayuda saber que, con el tiempo, la mayoría de las parejas que rompen se adaptan bien a su nueva vida, forman nuevas uniones gratificantes y consideran acertada su decisión. En cuanto a los hijos de esta edad, si ambos padres valoran su felicidad, evitan utilizarlos como arma durante y después de la ruptura, y les aseguran que continuarán sintiéndose queridos y apoyados por ellos, casi todos terminarán ajustándose a este determinante y significativo cambio en sus vidas.

Llevo con mi esposa diecinueve años; de ellos, doce casados. Tenemos dos hijas, de 4 y 8 años, y durante el último año y medio me vengo preguntando si será peor para ellas afrontar el divorcio de sus padres o que su padre siga atrapado en una relación que no le satisface. Ya no estoy enamorado. Lo que más ha pesado en que no haya tomado aún la decisión es el posible sufrimiento de mis hijas, pero calculo que tampoco será muy bueno para ellas crecer y llegar a la adolescencia con este modelo de relación. Pienso que si yo soy feliz mis hijas lo serán también.

Otro ejemplo estremecedor del angustioso dilema que plantea la separación cuando hay hijos de por medio. Este hombre se siente desgraciado con su pareja y se considera con derecho a buscar la felicidad en otra relación. Por otra parte, le preocupa el posible sufrimiento de las hijas y reconoce la necesidad de protegerlas. La pregunta es: ¿se hace más o menos daño a los hijos manteniendo o disolviendo un matrimonio desdichado? Cada caso es diferente. En general, a la edad de estas niñas, son muy pocos los hijos que esperan que sus padres se separen y menos los que están preparados para este trance. Excepto salvedades, los pequeños no perciben la ruptura de sus padres como una segunda oportunidad y muchos sienten que la separación les ha robado su infancia y destruido el andamiaje familiar que les servía de apoyo. A todos los niños les gusta ver a sus madres y padres felices, pero si esto no es posible, como mínimo necesitan sentirse seguros y queridos.

Vivo en una constante angustia en estos momentos de mi vida. Tengo 31 años y tras una relación de ocho con mi pareja, de 48 años, decidimos irnos a vivir juntos. Pero en tres años de convivencia me doy cuenta de que no es la persona que yo pensé que era. Lleva sin encontrar trabajo todo este tiempo y cuando hablo de tener hijos me dice que no es el momento porque no tiene un trabajo estable. Nunca habla de nosotros sino de dinero y cosas materiales, y lo peor es que hacemos el amor tres veces al año y sólo cuando ha bebido más de la cuenta. Se pasa el día fumando y sentado frente al ordenador haciendo traducciones puntualmente y por las tardes se toma su dosis de vino o cerveza. Estoy perdiendo lo mejor de mi vida. Es un hombre pasivo, frío, dependiente, pero le quiero y nos llevamos bien como amigos. ¿Debería dejarle? No tengo valor para hacerlo, pues estoy viviendo en su casa y económicamente no sé si podría alquilarme una vivienda con mi sueldo.

Da la impresión de que esta mujer depende de su compañero tanto como él de ella. Pese a la lista de inconvenientes y miserias que describe, vive atada a él porque no puede deshacer los nudos de la simbiosis afectiva, la dependencia económica, la rutina y la resignación. El problema es que cuanto más perduramos en una relación con alguien que nos ignora o rechaza, más socavamos nuestra autoestima y menos capaces nos sentimos de protegernos y dar los pasos adecuados para liberarnos. Si nos ponemos en la piel de esta mujer y su patética coyuntura, el primer paso que debemos dar es quitarnos de la cabeza la idea de que la relación anémica que vivimos «es lo que hay». A continuación debemos esforzarnos en conseguir cierta autonomía, vincularnos a personas que nos valoren, y embarcarnos en proyectos que estimulen en nosotros el sentido de la propia valía personal y profesional.

Paralelamente, miremos a nuestro mundo interior y averigüemos por qué pensamos que no podemos sobrevivir por nuestra cuenta, o por qué sentimos que no nos merecemos amar a alguien distinto que nos corresponda. Este ejercicio mental nos ayudará a tomar conciencia de la situación, a descubrir nuestras opciones y a afrontar el miedo y la desesperanza que nos impiden escapar del cautiverio en que nos encontramos.

Descubrí que mi marido mantenía una relación con otra mujer desde hacía ya dos años. Fue muy duro. Yo estaba dispuesta a dejarlo marchar si se había enamorado de ella, pero él dijo que a la que quería era a mí. Ha pasado un año y seguimos viviendo juntos, pero no puedo dejar de pensar en las mentiras, en los desprecios que sufrí durante ese tiempo. No me siento lo suficientemente querida por él como para olvidar cuanto ha pasado. Si le reprocho que no demuestre lo que significo para él, me dice que no sabe hacerlo. ¿Tan difícil es? ¿Acaso no siente nada? Tengo un mar de dudas. Él nunca ha sido cariñoso, detallista, amable, más bien todo lo contrario. Sin embargo, su otra pareja me confesó que nadie la había hecho sentir como mi marido. Tengo 38 años, dos hijos maravillosos y veintitrés años dedicados a él y a la familia. Me pregunto cuándo me tocará ser feliz.

No recomiendo esperar a que nos toque la lotería de ser felices. Esta esposa tiene que proponérselo y tratar activamente de curar la herida de la traición, para superar así la falta de cariño y de confianza que hace tambalear su matrimonio. Volver a encender la llama del amor requiere que quien la extinguió diga «lo siento», exprese remordimiento sincero y muestre afecto real. Si esto no ocurre, el dilema ante esta mujer será más complicado y penoso: tendrá que sopesar las ventajas e inconvenientes de mantener la relación, y las consecuencias para ella y para los hijos. Repito, no es nada aconsejable dejar que la felicidad dependa exclusivamente del matrimonio.

Me siento sin fuerzas para volver a empezar. Llevo bastante tiempo prisionera de las circunstancias. No vivo mi vida como quiero. Tengo 43 años y estoy casada desde hace veinte, pero me siento mucho más joven. Mi problema es que he dejado de querer a mi marido. Sin embargo, no puedo abandonarle. El tiene 60 años y sólo quiere que estemos juntos las veinticuatro horas del día. En estos momentos soy yo la que lleva la economía de la casa. Mi vida es un desastre total.

En estas circunstancias es normal que la esposa se sienta abrumada por la rabia y la impotencia, causadas por el estado prolongado y extremo de dependencia mutua en que se encuentra. Aunque a primera vista piensa que es «el otro» el parásito de la relación, si reflexiona detenidamente sobre su papel se daría cuenta de que también ella se ha atado al otro. De hecho, sin darse cuenta

ha permitido que se desarrollen vínculos simbióticos y angustiantes entre los dos. Por eso, es importante deshacer cuanto antes esos nudos subyugantes y participar activamente en proyectos sociales y ocupaciones gratificadoras que no incluyan al cónyuge. Seguro que la media naranja protestará enérgicamente e interpretará su audaz comportamiento como simple abandono. Hay que decirle que lo hace para liberarse del resentimiento y la opresión que siente, por el bien de los dos.

Con 39 años y quince de matrimonio, acabo de descubrir el problema de mi infelicidad matrimonial: ni uno solo de mis sueños o proyectos personales se ha cumplido, pero he conseguido que se cumplan todos los de mi esposo: matrimonio, casa, hijos, negocio propio... hasta un barco. Ni uno solo de estos sueños era lo que yo deseaba. Ahora no sé cómo romper la telaraña que yo misma he tejido. Tampoco creo que haya logrado la felicidad de él, ni un desarrollo personal adecuado de mis hijos.

Cuando no se menciona con ilusión ni un solo proyecto personal suele ser porque algo muy profundo, de lo que no queremos hablar, nos lo impide. ¿Por qué enumera sólo los logros de la pareja si no los valora, e incluso no le agradan? ¿Sabe cuáles son sus propias ilusiones? Es importante que esta mujer piense que sus metas no tienen que ser ideales imposibles, sino objetivos alcanzables con un esfuerzo razonable. Si conoce sus deseos, lo mejor es coger papel y lápiz y hacer una lista. Seguidamente, escribir los pasos que ha de dar para poder conseguirlos. Pero si no sabe cuáles son sus ilusiones, tendrá que considerar dos posibilidades. Una, que la sensación de derrotismo precede al matrimonio. ¿Cómo explicarse haber ayudado durante años a la pareja a alcanzar todas sus ambiciones sin compartirlas y sin rechistar? ¿Es complacer a otros y olvidarse de sí misma un rasgo de su personalidad? La otra posibilidad podría ser que su reciente desengaño y frustración sean consecuencia de una depresión. En cualquiera de los casos, debería analizar y esclarecer estos puntos o buscar ayuda profesional para dilucidar la causa última de su infelicidad y emprender de inmediato el camino de la liberación.

Como ilustran agudamente estos relatos, la decisión de romper un matrimonio implica a menudo un proceso casi agónico, pero rehuir la decisión es también una forma de decidir. No pocas parejas evitan cuestionarse la viabilidad de su relación y, por tanto, no buscan remedios que les ayude a salir del pozo de la infelicidad. Su inercia se suele alimentar de dudas, miedo, inseguridad y pesimismo. Es verdad que los divorcios y las separaciones tienen muchos de los ingredientes clásicos de las tragedias, pero una gran parte de los sufrimientos que ocasionan reflejan realmente el deseo de supervivencia, de enriquecimiento vital y de desafío a la apatía y al derrotismo.

Muchas rupturas que he presenciado no significan la muerte del amor ni el derrumbamiento del hogar, sino la ilusión por encontrarlos de nuevo. Reflejan cambio, pero también continuidad. Un final y también un principio, con un túnel de por medio. Porque la necesidad humana de relación amorosa es arrolladora.

SECUELAS DEL DIVORCIO

«Con el final de su matrimonio, los divorciados pierden la estructura sobre la que habían modelado la definición de sí mismos».

ROBERT S. WEISS, *La separación matrimonial*, 1975

Entre las numerosas crisis o sucesos traumáticos de la vida, la ruptura del matrimonio ocupa el segundo lugar en la lista de las causas de mayor sufrimiento y estrés. Sólo la muerte del compañero en una pareja feliz es superior en tormento a la ruptura. Como consecuencia, las parejas rotas tienen una mayor predisposición a sufrir toda clase de enfermedades físicas y mentales, desde ataques de corazón a depresión.

Lo mismo que ante la muerte de un ser querido, las parejas que se fracturan pasan por un periodo de duelo antes de sentirse liberadas y poder abordar otras relaciones con posibilidades de éxito. Las parejas rotas tienen que enfrentarse con una multitud de retos para los que muchas de ellas no se encuentran preparadas. Por ejemplo, la nueva situación económica suele ser peor que la anterior. En muchos casos además está el cuidado de los hijos.

La mayoría de los matrimonios que se rompen tienen hijos. Sin embargo, excepto los pequeños que sufren abusos crueles o abandono a manos de sus progenitores, los hijos perciben la ruptura como la pérdida del soporte cotidiano, material y emocional. En los primeros momentos, los hijos pueden experimentar dificultades de diverso orden. Por ejemplo, hay criaturas que sufren un retroceso en su desarrollo normal, se muestran ansiosas, o tienen problemas de rendimiento o de conducta en el colegio. Otros se tornan introvertidos, se encierran en sí mismos y se aíslan. Para los adolescentes la ruptura de los padres a menudo supone una injusticia, un agravio, por lo que su reacción suele ser de indignación y rebeldía.

En cualquier caso, el sentimiento que predomina entre las parejas recientemente rotas es el rencor. A veces, el odio es tan virulento que ellos mismos llegan a asombrarse y a cuestionar su sano juicio. Sin duda, las parejas más desafortunadas son aquellas que, abrumadas, son incapaces de enfrentarse a la nueva situación: se sienten solas, paralizadas, indecisas o acaban corroídas por el resentimiento y el revanchismo más cruel.

Por otra parte, hay que tener muy en cuenta las obligaciones y responsabilidades prácticas que las parejas de divorciados contraen, derivadas de los compromisos legales que asumen para el mantenimiento de los hijos, los derechos de visita o la pensión otorgada al ex cónyuge. A veces estas ataduras duran años, y en ciertos casos son vitalicias.

A medida que tratan de adaptarse a su nueva condición, las parejas que rompen intentan explicarse lo ocurrido. En este proceso, unos acusan al cónyuge, otros se culpan a sí mismos y los hay que lo achacan todo a circunstancias irremediables. Pero todos construyen poco a poco su guión, su propio argumento de la película. Tanto si la historia se ajusta con fidelidad a los hechos como si se trata de justificaciones, excusas y racionalizaciones, el relato autobiográfico de cada cual es fundamental para poder superar el trance.

Después de transcurrido un tiempo casi todas las parejas rotas logran reconstruir razonablemente sus vidas y reconfiguran su existencia con otras uniones afectivas gratificantes. Como ocurre con sus progenitores, los niños de padres separados o divorciados en su mayoría acaban superando la dolorosa crisis. También, al igual que los adultos, los hijos necesitan su tiempo para elaborar mentalmente su propia explicación de lo ocurrido. Explicación que para ser provechosa deberá tener a los padres de protagonistas y a ellos de meros espectadores, aunque hayan sido los presentes más afectados.

Incorporo seguidamente algunos ejemplos esclarecedores de preocupaciones comunes relacionadas con las rupturas matrimoniales.

Mi matrimonio acaba de romperse de una forma bastante desastrosa y con muchas discusiones. Tenemos una hija de 6 años que está sufriendo todo en primera fila y no podemos evitarlo. Soy maestra pero estoy muy perdida porque me cuesta controlarme y evitar esas escenas. Hasta ahora la situación ha sido fuerte y, aunque ya se van calmando los nervios, necesito consejo para estar a la altura con la niña. Hemos roto de la peor manera y los dos nos hemos dado cuenta, pero el daño ya está hecho. Ella está pasándolo mal y me cuesta saber cómo actuar ante sus reacciones. Sé que debo ser paciente, pero no sé si es mejor que se entere de todo. Estoy desorientada.

Es normal que la niña se sienta triste, insegura y temerosa, incluso que tenga comportamientos preocupantes. En este caso, lo ideal sería que el padre y la madre juntos le explicaran a la pequeña con cariño, sinceridad y palabras sencillas que la separación no tuvo nada que ver con ella. Los niños tienden a culparse a sí mismos por la ruptura de sus padres y es esencial evitar que alimenten esta idea. Conviene animarlos a que exterioricen y cuenten lo que sienten, escucharlos atentamente y responder a sus preguntas con comprensión y claridad. No obstante, a los 6 años no es necesario ni conveniente darles más detalles del conflicto de los que ellos preguntan y entienden. No menos importante es asegurar a los hijos repetidamente y con firmeza que los dos van a continuar queriéndoles y protegiéndoles, aunque vivan en casas diferentes. A poder ser, es preferible que los niños sigan en el mismo colegio y mantengan sus relaciones con los amigos de siempre. Es cierto que todos tendrán que adaptarse a una infancia diferente de la que esperaban. Pese a todo, la mayoría de los hijos de padres separados superará razonablemente la ruptura.

A raíz de separarme del padre de mis hijos, mi hija de 19 años se fue a vivir con él. Ella no estaba por la labor de mantener un orden en horarios o estudios, quería hacer su vida y encontró ayuda en su padre que la apoya en todo, especialmente en lo material, porque en lo relacionado con la educación, ha sido nefasto. Durante los últimos tres años que ha vivido con su padre hemos mantenido una comunicación mínima. Hace unos meses se independizó. He intentado muchas veces contactar con ella pero aún no lo he conseguido. Siempre está ocupada. Me siento impotente, amargada, obsesionada, pues no puedo dejar de pensar en ella. No sé qué puedo hacer.

Una función tradicionalmente paterna suele ser ayudar a los hijos a separarse poco a poco del hogar e independizarse. Imagino que el ex marido de esta madre preocupada por el distanciamiento de su hija ha fomentado la autonomía en la joven. Quizá una complicación haya sido que esta influencia paterna coincidió con la separación. Mi impresión es que la hija quiere establecer con firmeza su individualidad y teme que «reconectar» con su madre pueda interferir con tales deseos. Es posible que haya además otras razones para su distanciamiento. Con todo, si la madre aceptara su independencia como un signo positivo de madurez y crecimiento, aumentarían las probabilidades de mejorar la relación madre-hija. En estos casos es preferible esperar a que los hijos nos llamen o llamarlos cuando tenemos algo concreto que decirles. Más importante aún: esta madre debería dedicar más tiempo a sí misma, invertir en sus relaciones con los demás —aparte de los hijos— y fomentar sus aficiones.

Si le sobra tiempo sería beneficioso que considerase alguna actividad de voluntariado. Está científicamente demostrado que sólo una hora de voluntariado a la semana hace maravillas. En concreto, las personas que practican actividades de voluntariado, aunque sólo sea una hora a la semana, sufren menos ansiedad, duermen mejor y superan con mayor acierto las circunstancias desfavorables de su vida cotidiana que quienes no las practican. Recordemos una vez más la receta de Simone de Beauvoir: «Dedicaos a personas, grupos o causas. Sumergíos en el trabajo social, político, intelectual o artístico. Desead pasiones lo suficientemente intensas que os impidan cerraros en vosotros mismos. Apreciad a los demás y vivid una vida activa de proyectos con significado».

Tengo 28 años y he comenzado una relación con una madre separada que tiene un hijo de trece meses, la relación es fantástica, pero ¿cuál debe ser mi actitud hacia el bebé?, porque el padre no está ausente del todo.

Cuando transmitimos cariño a un niño nunca nos equivocamos. Es maravilloso sentirse vinculado afectivamente con el hijo de nuestra pareja, y que queramos protegerle como si fuese nuestro. Forjar lazos seguros, estimulantes y entrañables será muy bueno y gratificante para ambos. Por otra parte, una actitud tierna y responsable hacia el pequeño no es incompatible en absoluto con la relación que el padre biológico mantenga con su hijo. Cuantos más adultos quieran al bebé, mejor para él. De hecho, contar con dos modelos positivos de hombres adultos es magnífico para el crecimiento saludable de un niño. Al mismo tiempo, es importante que este hombre no olvide que la relación romántica con la madre es la razón de ser de sus vínculos afectivos con el crío. Insisto en esto para que no perdamos de vista que aunque esta relación es un trío, la suerte de la relación de pareja va a determinar el trato con el hijo de ella.

Estoy divorciada. Mi ex marido nunca me paga la manutención del niño y sólo se lo lleva fines de semana alternativos. El niño, que tiene 8 años, me ve como «la mala», como la que ha roto la pareja. Me desprecia y se muestra muy agresivo y contestón. Se transforma cuando está conmigo.

Ser madre divorciada es una empresa difícil. Si además el padre es un hombre irresponsable, egoísta y empeñado en envenenar la relación del hijo con su madre, la tarea puede convertirse en una misión insufrible. Intuyo que este niño no se atreve a expresar sus sentimientos de rabia a su padre porque teme que éste desaparezca para siempre. Por el contrario, percibe que su madre, con la que vive, no le va a abandonar, por eso no tiene el menor reparo en descargar su frustración y agresividad contra ella. Los hijos pequeños de padres divorciados necesitan oportunidades para soltar esa presión emocional. En cuanto a los ex que no cumplen con sus obligaciones como padres, una clara opción es consultar con un abogado y conseguir ayuda de los tribunales.

Soy una de tantas madres separadas que intenta educar sola a sus hijos, pero choco con que la otra persona adulta, el padre, destroza todo mi trabajo. Gasto energías, fuerzas, intentando dar una buena educación a mis hijos. El, sin embargo, los «compra» con dinero, libertad de horarios, etcétera, olvidándose de la educación y los valores. No sé cómo actuar, me pone a los niños en contra, sin ver el mal que les puede hacer a ellos. Como es lógico están confundidos; y yo ya no doy más de mí.

El día a día de la madre separada que educa sola a sus hijos está cargado de arduos retos. Además, si las conductas contradictorias del padre pulverizan su labor educativa, es comprensible sentirse dolida, insegura, agredida, abrumada y hasta dispuesta a tirar la toalla.

En estos casos es fundamental no criticarse a sí misma por la labor maternal y reconocer que una da todo lo que puede para ser una buena madre. Por otra parte, deduzco que el padre, aparte de su método de educación permisivo o incluso anárquico, parece un hombre generoso, interesado por el bienestar de sus niños, y ellos le quieren. Lo recomendable pues es hacer lo posible por alcanzar un poco de sosiego y reunir fuerzas para tratar este tema a fondo con el ex compañero. El mensaje principal —y conviene transmitirlo con el mínimo de hostilidad posible— es que, por el bien de los niños, es importante sumar fuerzas y abordar juntos su educación. Coincidir en que la responsabilidad de los hijos es de ambos y no es justo ni bueno hacerles creer que las estrictas reglas de comportamiento son impuestas exclusivamente por la madre.

Si después de intentar esta coordinación el padre no coopera, el paso siguiente sería involucrar como catalizador a una tercera persona, razonable y madura, o conectar con un experto en estas cuestiones que goce de la confianza de ambos. Lo importante es resolver cuanto antes el conflicto entre madre, padre e hijos.

Tengo 17 años y mis padres están separados desde que tenía once. Lo he ido superando con el paso del tiempo, pero ahora cada uno vive con sus respectivas parejas y yo estoy con mi madre. El problema es que con la pareja de mi padre la relación es desastrosa; ella me odia, no me deja subir a su casa y se pone histérica cuando sabe que mi padre se ha visto conmigo. Con la pareja de mi madre, simplemente nos ignoramos. Me siento apenada y culpable porque en ocasiones pienso que ellos serían más felices si yo no estuviera en medio.

Como he repetido muchas veces, todos los hijos de padres divorciados en algún momento se sienten erróneamente responsables de la ruptura de sus progenitores. Sus sentimientos de culpabilidad además van unidos a la idea, igualmente equivocada, de que sus padres serían más dichosos sin ellos. Por tanto, lo primero que debería hacer esta joven es aceptar el hecho de que ella no socava la felicidad de sus padres. Por el contrario, ha sido la separación de ellos y las circunstancias posteriores —incluidas las actitudes hostiles de sus respectivas parejas y la incapacidad de sus padres de protegerla— las que le han amargado la vida. A muchos hijos les aliviará saber que es más fácil culparse injustamente de la situación que admitir estos sentimientos de rabia, normales por otra parte, hacia los padres, especialmente cuando se teme perder el apoyo que reciben de ellos. Los hijos de divorciados no deben permitir que sus padres y sus nuevas parejas determinen su propia autoestima y el valor que dan a la vida. Paralelamente, es saludable que se relacionen con personas que los aprecian y valoran, y que inviertan energía en actividades gratificantes que les hagan sentirse bien, independientemente de los padres.

La hija de mi compañera tiene 16 años y su conducta desborda a su familia y está afectando nuestra relación: la niña hace lo que le da la gana, siempre se sale con la suya, o bien negociando o bien haciendo promesas de que a cambio hará esto o lo otro y que luego no cumple. No se centra en los estudios, nos exige dinero casi a diario y si no se le da, su actitud es agresiva. Cuando le interesa es agradable y cariñosa, pero no hay dos días iguales. Su madre y su padre (divorciados) y yo vivimos con angustia e indignación cada conflicto que se presenta. Necesitamos ayuda para afrontar estos problemas y perder el miedo a ponerle límites a la niña.

La adolescencia es normalmente un periodo tumultuoso de fuertes cambios físicos y mentales. Hoy, nuestros hijos adolescentes crecen con más libertad y más opciones, pero también son más propensos a los cambios de talante, a la impaciencia, a la desmoralización, y a ver la vida como una apuesta de «todo o nada». Es probable que el motivo principal de las conductas manipuladoras de adolescentes, como la de este caso, sea que los jóvenes de esta edad se enfrentan a la necesidad de independencia y, al mismo tiempo, al miedo a romper la vinculación con sus padres. El hombre que nos consulta se encuentra en medio de una situación bastante complicada. Es comprensible que se sienta cansado y utilizado por las demandas y los comportamientos extemporáneos de la jovencita. El hecho de que sus padres estén separados complica la situación, porque puede contribuir a sus sentimientos de inseguridad a medida que trata de afrontar los avatares de la vida por sí sola.

Lo normal es que los progenitores vayan soltando cuerda, dando más autonomía a sus hijos adolescentes conforme éstos muestran más responsabilidad y madurez. Sin embargo, en el caso de padres separados suele ser más difícil mantener este equilibrio. Con esto no quiero decir que la joven que nos preocupa no supere este periodo de transición, sino que este proceso se presta a inseguridades y retos más arduos. Lo lógico sería que los padres se sentaran sosegadamente con la hija, la escuchasen y trataran de entender por qué actúa como actúa. El padre y la madre deberán acordar cómo responder con coherencia a los comportamientos y manipulaciones de su hija, decidir de mutuo acuerdo y explicarle a la joven los límites que crean conveniente imponerle y las razones para hacerlo. Al mismo tiempo, es fundamental que le manifiesten y aseguren su cariño y apoyo en el camino de la madurez y la autonomía.

Hace dos años que estoy separada y en este tiempo me he reencontrado con un querido amigo de la facultad. Ahora está casado y tiene un hijo. Estuvimos enamorados y, aunque nunca tuvimos una relación, siempre nos ha unido un cariño muy especial. Estamos descubriendo que seguimos enamorados. Procuro contenerme, no somos amantes, pero él dice que «quiere acabar sus días junto a mí» y va a separarse. Aunque no quiero intervenir, me preocupa mucho lo que le espera a esa familia, ya que yo pasé por algo parecido con mi hija de 4 años. Hay que afrontar la situación, todos debemos hacerlo, pero ¿existe algún consejo que beneficie a todos? ¿Puede programarse un divorcio para que sea lo menos doloroso posible?

En las tramas de divorcios alguien siempre sale malparado. Con independencia de las motivaciones que conducen a los matrimonios a separarse, la verdad es que no existen separaciones amistosas. La ruptura de la pareja es una de las experiencias más amargas que pueden sufrir las personas. Mi consejo a esta joven —y a quienes se encuentren en una situación similar— es que a menos que esté decidida a aceptar la responsabilidad de causar dolor a otros, y considere que está preparada física y emocionalmente para enfrentarse a un periodo impredecible de tensiones y tormentos, se aparte del amigo de los años de estudiantes, ya casado. Ahora bien, si está decidida a encararse a la ruptura y a asumir sus consecuencias, le recomiendo hablar con alguien con personalidad madura de su entera confianza sobre los preparativos, los avatares y las implicaciones de colaborar en la ruptura de otro matrimonio.

Llevo dos años divorciada. Después de uno de infidelidades, de falta de respeto y humillaciones, decidí terminar definitivamente con mi matrimonio. Ahora él vive con otra persona y, según parece, le va fenomenal en todos los aspectos.

Yo tengo problemas económicos y una nueva relación en la que no veo mucho futuro. Mi problema es que sigo sintiendo rabia, y tal vez envidia, porque les vaya tan bien. En el fondo me gustaría que les fuera mal. No quiero tener esos malos pensamientos, pero no sé cómo quitármelos de encima.

Reconocer sin tapujos estos sentimientos de rabia y envidia hacia nuestra ex pareja y el daño que estos nos causa, ciertamente requiere valentía y sinceridad con uno mismo. La opción de la revancha, sin embargo, no es útil. Como se dice, «el ojo por ojo termina dejándonos ciegos a todos». La venganza nos encierra en un estado emocional autodestructivo que llega a absorber toda nuestra energía psíquica, nos mantiene atados al verdugo y mina nuestras posibilidades de pasar esa página tan amarga de nuestra vida. En este caso, la mujer necesita comprender por qué, después de dos años de escapar de una persona que la maltrataba, todavía alimenta esos pensamientos obsesivos que cortocircuitan su felicidad. Estoy seguro de que la ayudaría hablar con una persona de su confianza que haya pasado por una situación similar, o se dirija a un profesional, con el fin de disminuir la intensidad emocional que provocan los sucesos del ayer y liberarse de una vez para siempre.

¿ Qué afirmarí a de un ex marido —maltratador— que quiera seguir hundiendo a la ex mujer, años después de la separación, teniendo nueva pareja y envenenando siempre que puede a los dos hijos cuando están con él en contra mía por un profundo odio? Hacia el exterior parece buena persona. Yo, sin embargo, estoy sufriendo este maltrato. No me salva ni estar lejos, ni demostrar ser muy buena madre. Me quiere quitar los niños del todo, que no tenga contacto con ellos, que los niños no quieran estar conmigo, que me olviden y me odien a través de sutiles ataques.

El odio es el combustible perfecto de muchas tragedias humanas. Esta mujer sufre las consecuencias penosas del rencor y del revanchismo que obsesiona al ex marido. No es de extrañar que los comportamientos hostiles del hombre pasen inadvertidos ante la luz pública. La violencia entre los matrimonios rotos y la intoxicación engañosa de los hijos por padres divorciados, con el fin de ajustar cuentas, suelen estar rodeados de una coraza de disimulo y silencio. Por supuesto, los hijos sufren en su carne estas situaciones conflictivas. Pero los ex maridos no tienen el poder suficiente para hacer que los hijos rechacen a sus madres, sobre todo cuando se trata de madres razonablemente buenas. Los niños son lo suficientemente perceptivos para distinguir entre la verdad y las manipulaciones de sus padres. Con todo, esta mujer debe tratar de reforzar el papel de madre, buscar el apoyo de familiares que merezcan su confianza, unirse a personas que estén pasando por circunstancias parecidas y compartir las preocupaciones con ellas. Por último, no hay que descartar la posibilidad de buscar consejo y protección legal.

Llevo dos años divorciada y tengo un niño pequeño que acaba de cumplir 8 años. Hace unos meses he conocido a un hombre y lo cierto es que los dos nos encontramos muy bien en pareja, hasta el punto de habernos planteado la posibilidad de irnos a vivir juntos. Él también está divorciado y tiene tres hijos. El problema es que mi hijo no lo acepta, ni a él ni a sus hijos, y no sé cómo hacerle entender las cosas.

Como ya he dicho en muchas ocasiones, ningún niño está emocionalmente preparado para afrontar el divorcio de sus padres. La adaptación a este penoso acontecimiento y la superación de los efectos del cambio en su vida requieren cariño, seguridad, apoyo, comprensión y tiempo. Concretamente, el pequeño de este caso tiene motivos para resistirse y protestar. Para empezar, el nuevo arreglo no le ha sido nada ventajoso, al menos de momento. Desde que su madre se divorció —y quizá antes— él la ha poseído en exclusiva, pero ahora no tiene más remedio que compartirla con su nuevo compañero y sus tres hijos —para él seres extraños, entrometidos y molestos. Es muy probable, dada su edad, que gran parte de su enfado se deba a que tiene miedo de que el intruso «rapte» a su madre o lo destrone a él. Por esto, la intervención más eficaz durante este periodo de transición es prestar al hijo atención extra. Con palabras sencillas, asegurarle que ella siempre será su madre, que él continuará siendo la persona más importante para ella y que nadie la apartará de él.

Aunque no sabemos cómo el divorcio ha afectado a la relación paterna, es importante reafirmarle que su padre no va a ser sustituido por el nuevo compañero de su madre. Repito un dato reconfortante: la mayoría de hijos de padres que se separan, pero que continúan proveyéndoles cariño y apoyo, y no los utilizan como arma, superan positivamente el duro trance del divorcio.

V

Dinámicas de familia

«He aprendido que las personas se olvidan de lo que dices, también se olvidan de lo que haces, pero nunca se olvidan de cómo las haces sentirse».

MAYA ANGELOU, en una entrevista publicada en *Readers Digest* en 1995

La familia constituye el compromiso social de confianza más firme, el pacto más resistente¹ de protección y de apoyo mutuo, el acuerdo más profundo de amor que existe. Sin embargo, el hogar familiar es también un ambiente pródigo en contrastes y contradicciones. Nos ofrece el refugio donde cobijarnos (de las agresiones del mundo circundante y, simultáneamente, nos enfrenta a las más intensas pasiones humanas. La casa familiar es el caldo de cultivo donde se desarrollan las relaciones más generosas, seguras y duraderas y, al mismo tiempo, el escenario donde más vivamente se manifiestan las hostilidades, las rivalidades y los más amargos conflictos entre hombres y mujeres, o entre mayores y pequeños. De hecho, los seres humanos tenemos mayor probabilidad de ser maltratados física y mente en nuestro propio hogar que en ningún otro lugar del planeta.

La familia se transforma pero nunca desaparece. La familia nuclear, reducida, autónoma y migratoria, compuesta solamente de la pareja y uno o dos hijos, es cada día más frecuente. Entre los nuevos hogares en auge también se encuentran los matrimonios sin hijos, las parejas de hecho que habitan juntas sin casarse, los segundos matrimonios de divorciados que agrupan a niños de orígenes distintos, los hogares monoparentales, y las uniones homosexuales. La sociedad se inclina cada día más a reconocer la diversidad y legitimidad de estas relaciones basadas en la elección libre, en el amor y en el compromiso sellado por sus protagonistas.

Los avances sociales experimentados en las últimas décadas por el sexo femenino han permitido a la mujer penetrar en el reino de la economía, de los negocios, de las profesiones y de las decisiones políticas controladas tradicionalmente por los hombres. Paralelamente, la mujer también ha desafiado al varón a participar en las labores familiares y a adaptarse a una nueva y más equitativa dinámica de pareja. Pese a estos avances la mayoría de las madres se enfrentan, tarde o temprano, al desafío de compaginar su misión hogareña de madre con sus intereses profesionales u ocupaciones. Dilema que a menudo se torna en un reto amargo y que refleja la enorme complejidad que supone ser madre en nuestro tiempo. Y es que todavía abunda la imagen idealizada de madre omnipresente, eternamente generosa y sufrida. A este concepto fantasioso contribuyen los mitos que rodean al llamado instinto maternal, esa fuerza natural e irresistible propia de los genes femeninos que, presuntamente, equipa a todas las mujeres con el talento natural para ser buenas madres.

La realidad, sin embargo, es que las aptitudes necesarias para ser una buena madre no dependen ni de ideales ilusorios ni de fuerzas instintivas, sino de ciertos aspectos temperamentales de la persona, de las circunstancias que la rodean y de fórmulas y comportamientos que en su mayoría se aprenden. De hecho, algunas mujeres aprenden estas técnicas y conductas mejor que otras, y no hay razón alguna para que los hombres no las puedan aprender también. En gran medida, la enorme dureza con la que tantas madres de hoy se juzgan a sí mismas es debida a que la imagen materna idealizada de *superpadre*, que pone en circulación nuestra cultura y que ellas han asumido, no permite el término medio: una madre *razonablemente* buena.

En el seno de la familia todavía el padre sigue brillando por su ausencia. Esta es la razón por la que cunde -*el hambre de padre*, ese deseo profundo de conexión emocional con el padre que experimentan tantos jóvenes en nuestra sociedad. Tanto los niños como las niñas necesitan el modelo paterno para consolidar su identidad y desarrollar sus ideales y sus aspiraciones, aunque éste no tiene que ser necesariamente el padre biológico.

Afortunadamente, cada día son más los hombres que optan por un papel más activo y tangible en la familia, un papel que los convierte en padres más hogareños, expresivos, afectuosos y, en definitiva, más humanos.

Pese a que el hogar familiar es el escenario de actitudes y conductas tan divergentes como la generosidad y la mezquindad o la seguridad y la violencia, todas las familias albergan expectativas idealizadas de mantener entre sus miembros relaciones puras y equilibradas, basadas exclusivamente en el amor y la felicidad. Quizá esta característica fuese lo que movió a Leon Tolstoi a afirmar en la primera frase de su famosa novela *Anna Karenina* (1874) aquello de «todas las familias felices se parecen, pero cada familia desdichada es infeliz a su manera».

PADRES E HIJOS

«La decisión de tener un hijo es trascendental. Supone decidir para siempre vivir con tu corazón revoloteando fuera de tu cuerpo».

ELIZABETH STONE, *La oveja negra*, 1989

Hasta hace menos de un siglo la niñez se consideraba un periodo breve que desembocaba abruptamente en la «mayoría de edad». Pese a la autonomía moral que «el uso de razón» significaba, los niños eran objetos de utilidad. Los padres no dudaban en emplearlos para su propio beneficio material, lo que no resultaba difícil pues eran poco costosos, carecían de derechos y suponían mano de obra barata a partir de los 7 años. Desde entonces la calidad de vida y trato de los niños ha mejorado profundamente. Las criaturas han dejado de ser una propiedad útil y se han transformado en los seres de mayor valor sentimental para sus progenitores. Los hijos nunca han crecido tan seguros y saludables como ahora.

Pese a la mejora espectacular que han experimentado los niños y los adolescentes, el desequilibrio entre los deseos que albergan y los recursos de que disponen para conseguirlos plantea un importante desafío a los jóvenes de nuestro tiempo. Es un hecho globalmente reconocido que el distanciamiento crónico entre aspiraciones y oportunidades es una de las causas más frecuentes de la frustración, la desidia y el derrotismo juveniles. En este sentido, no puedo pasar por alto dos fenómenos preocupantes: el alto consumo de alcohol y drogas entre adolescentes y el aumento en la incidencia de la depresión.

En la actualidad las edades de mayor consumo de alcohol y drogas se concentran entre los 16 y los 25 años. Aparte de las enfermedades y los accidentes asociados con estas sustancias, el estado de «ausencia» que producen en este periodo fundamental del desarrollo de la persona tiene consecuencias futuras nefastas. La razón es que para que los seres humanos podamos madurar nuestra capacidad de superar los inevitables desafíos y adversidades de la vida, necesitamos aprender a vivir. Los efectos del alcohol y las drogas interfieren con este aprendizaje, sobre todo en los jóvenes, porque sus redes neuronales y su personalidad están en proceso de maduración y desarrollo. Otro objetivo en el proceso de aprender a vivir de los adolescentes es ser conscientes de las consecuencias de sus comportamientos. Aprender de las experiencias nos ayuda a cambiar y madurar. Mas para poder aprender necesitamos lucidez, motivación y una buena memoria. Tres cualidades que son incompatibles con los efectos de estas sustancias.

La probabilidad de que chicos o chicas menores de 28 años sufran de sentimientos profundos de desesperanza, tristeza y apatía es hoy el doble que la de sus padres y el triple que la de sus abuelos. En Europa y Estados Unidos, desde 1987 el número de recetas médicas de antidepresivos prescritas a este grupo de jóvenes se ha cuadruplicado.

A pesar de estos datos preocupantes numerosas investigaciones que tratan de cuantificar la felicidad y su reparto entre diferentes capas de población apuntan una elevada satisfacción con la vida en general de la juventud.

Y es que en ningún otro momento los adolescentes han sido tan respetados y protegidos. También es cierto que nunca los jóvenes han manifestado tanto interés por

educarse y conocer, ni han reivindicado tanto su derecho a forjar el destino de la sociedad, ni han demostrado tanto altruismo ante las calamidades.

No me cabe la menor duda de que la cohesión familiar, la sociabilidad, el compañerismo y la proclividad al «idealismo solidario» son los principales factores que contribuyen al alto nivel de satisfacción con la vida de nuestra juventud. Aceptar este hecho no implica negar los retos, las adversidades y los males que se cruzan en su camino.

En el 80 por ciento de los hogares españoles conviven padres e hijos. Sin embargo, el estudio de las relaciones de los padres con sus hijos es difícil. La razón es que los sucesos de la vida en el hogar suelen rodearse de un muro protector de secreto y de silencio que sólo a veces se derriba, como en los relatos que inserto seguidamente.

Hace dos años perdí a mi hijo de 11 años a causa de una leucemia. A los pocos meses mi marido nos abandonó a mi hija y a mí, tanto física como emocionalmente. Tampoco nos ayuda económicamente. El motivo que él aduce es que soy mala y culpable de su infelicidad. Ahora vive con su madre enferma y no trabaja desde que mi hijo falleció. He hecho todo lo que está en mi mano por ayudarle, pero estoy desesperada luchando ante la situación con todos los recursos de que dispongo. No sé qué más puedo hacer que no haya hecho ya.

Perder un hijo es una experiencia devastadora que divide a la humanidad en el grupo de los que la han vivido y el de los que no. Además este terrible infortunio suele tener efectos ruinosos sobre el matrimonio. La relación siempre se resiente y a menudo se rompe, abatida por el sufrimiento y la recriminación mutua. Aunque el marido de esta consultante ahora la rechaza y la culpa de la desgracia, no me extrañaría que él también se sienta responsable y fracasado, por no haber sido capaz de evitarla. En un futuro es posible que él recobre la razón y la sensatez que ha perdido, pero el riesgo que corre este esposo y padre ausente es que para entonces la reconciliación con su mujer y su hija ya sea irrealizable.

La realidad es que la muerte de un hijo siempre supone un aviso aterrador: ser buenos padres no es suficiente para proteger a los hijos. Ante estas desgracias nos beneficia concentrarnos en ganar más control sobre nuestra vida cotidiana. Por ejemplo, hacer una lista de nuestras prioridades y desarrollar un plan de acción realista que nos permita alcanzar poco a poco nuestros objetivos, incrementar nuestra autonomía y satisfacer nuestras necesidades. Es importante fortificar las relaciones con personas queridas y comprensivas. Con el tiempo, muchos de los afligidos hallarán una respuesta y se liberarán del dolor y la confusión que les atormentan. Y es que las defensas naturales y los antídotos de la desesperación que albergamos los seres humanos en la mente no descansan hasta que logramos superar estas incomprensibles tragedias.

Tenemos un niño de 9 años. Hemos notado con el paso del tiempo que está cambiando su forma de comportarse con nosotros. De naturaleza siempre tranquila, hemos apreciado que cuando le regañamos o disentimos de algún comentario o comportamiento suyo, reacciona contestándonos, sacando un genio que pensábamos que no tenía e intentando quedar por encima de nosotros. No sé a qué pueda deberse esa actitud.

Los niños cambian con la edad. La nueva actitud desafiante es una señal de que están tratando de demostrar su progresiva independencia ante los padres. Esto es positivo y normal. Es comprensible que cuando se le regaña y saca su mal genio contestando de malas maneras, los padres se enfaden. Pero la expectativa de que los padres ordenan y mandan mientras que los hijos de 9 años obedecen sin rechistar no es realista, ni tampoco un signo saludable del carácter del pequeño. Más que reprenderle por algo malo que haya hecho, se debe dialogar con él. Por ejemplo, preguntándole por qué lo hizo, escuchando sus argumentos y explicándole las razones de preocupación paterna y las eventuales consecuencias negativas de su comportamiento. Los padres no tienen que sentirse amenazados o indignados si él cuestiona su opinión o autoridad. Al enfrentarse, está probando su propio sentido de independencia y confianza en sí mismo. No sería de extrañar que les sorprendiera con un buen argumento.

En definitiva, se trata de hablar, escuchar y comprender. Si se aprende a conversar y a razonar con el hijo cuando tiene 9 años, y se gana su confianza, resultará mucho más fácil navegar por los años turbulentos de su adolescencia.

A nuestro hijo de 18 años le gustaría que su amiga durmiera en casa. Nosotros no estamos de acuerdo (aunque eso no quiere decir que ella no pueda venir a nuestra casa cuando quiera). Por su parte, nuestro hijo se ha cerrado en banda y no acepta una respuesta negativa. Queríamos saber si actuamos correctamente al negarnos, o si de lo contrario, al decirle que no, podemos perjudicar nuestras relaciones. No sabemos si mantenernos fieles a nuestras ideas o ceder por él.

A casi todos los padres les resulta incómodo saber que sus hijos adolescentes son sexualmente activos. El hecho de que los hijos propongan que su amiga duerma en casa significa que son chicos abiertos y sinceros. No son pocos los muchachos y muchachas que no se atreven ni a insinuar este tema a sus padres, lo que no quiere decir que no tengan relaciones sexuales a hurtadillas, dentro y fuera del hogar. Dado que la abstinencia sexual no es una opción entre la mayoría de los jóvenes de 18 años, deberíamos hacernos las siguientes preguntas: ¿Si no practican el sexo con su chica en casa, en qué otro sitio lo harán? ¿En el coche? ¿En el parque? ¿En algún lugar peligroso? Sobre todo, es recomendable hablar con los hijos sobre la sexualidad, escucharles sin enjuiciarles y compartiendo sosegadamente sus objeciones. No es fácil. Pero si logramos ganar una modesta parte de su confianza y comprensión, tendremos más probabilidades de persuadirles del valor romántico de las relaciones sexuales, de la entrega emocional que suponen, y de la responsabilidad de protegerse de embarazos o infecciones. Paralelamente, es muy posible que el diálogo estimule un acercamiento entre nuestras ideas y las suyas. Esto es sin duda positivo. No hay que olvidar que son muchos los «adolescentes» que viven en casa de los padres hasta los 30 años.

No obstante, si verdaderamente sentimos que ceder a los deseos de los hijos supone una grave trasgresión de nuestros principios, hay que decirles que no estamos de acuerdo. Pero sin cerrarse en banda y manteniendo la comunicación. No sería sorprendente que con el tiempo se llegase a un acuerdo.

Mi hija de 30 años siempre tuvo un comportamiento estupendo. Hace dos años empezó a hacerse más introvertida. Una mañana se marchó y desde entonces se niega a volver. Sin embargo, me manda correos en los que dice que quiere estar con nosotros y que nos quiere mucho. Pero también cuenta que en casa vivía una situación de miedo terrible. Me temo que no podré recuperarla.

Es posible que la hija se fuese de casa porque sentía que necesitaba distanciarse y ser independiente, pero no supo o le daba miedo expresar sus sentimientos. Probablemente, en los tres años que lleva viviendo por su cuenta no ha sabido cómo negociar el término medio entre dependencia y autonomía del hogar familiar. Después de tanto tiempo creo que, por el equilibrio emocional de la madre, le conviene aceptar que su hija necesita vivir aparte. Incluso sería conveniente que la madre se lo dijese expresamente, que le indicara que comprende que quiera mantener su independencia. Es probable que esta expresión de aceptación tranquilice a la hija y la ayude a sentirse bien con su estilo de vida. No me extrañaría que éste fuera el primer paso en el camino hacia la reconciliación.

Soy separada con dos hijos de 21 y 23 años. Por razones de trabajo me tuve que trasladar de ciudad, y ellos se quedaron solos, porque están estudiando. Dejarlos me causa mucho remordimiento, pero no tuve opciones. Me preocupan, me siento ansiosa, triste y no duermo bien. Ya llevo casi dos años así y no sé cómo mentalizarme.

Sospecho que estos jóvenes están bien. Como adultos, tener la responsabilidad de cuidarse a sí mismos es una experiencia positiva que les ayudará a madurar. Los hijos no sufren, pero la madre sí porque los echa de menos, se siente sola, culpable y teme perderlos como perdió a su marido. Esa es la causa de su ansiedad y tristeza. Por otra parte, esta situación le ofrece la oportunidad de enfrentarse a lo que significa vivir sola. Es muy probable que sus hijos un día formen su propia familia y vivan en su propia casa.

Esta mujer deberá aprender a programar el día a día y adaptarlo a su nuevo estilo de vida y disfrutar de lo que la nueva ciudad ofrece. La ayudará salir de casa, hablar con las personas de su entorno laboral y social, forjar nuevas amistades, hacer ejercicio físico con regularidad —buen antídoto contra el estrés y la apatía— y obligarse a practicar tres o cuatro actividades que la hagan deleitarse con esas pequeñas cosas que nos refrescan y alegran la vida.

Mi hijo tiene 14 años. Hace una semana, tras encontrar unas revistas para gays en su cuarto y hacerle mi marido y yo varias preguntas, nos dijo que se reconocía homosexual. Yo siempre he pensado que sería capaz de aceptar una situación así o parecida, pero ahora veo que sufro mucho al pensar en el rechazo que va a recibir de la familia, de los amigos y, sobre todo, de esta sociedad. Mi madre siempre ha sido mi pañuelo de lágrimas, pero esto no se lo puedo decir porque ya sé cómo piensa al respecto (es muy religiosa). Los primeros días no dejaba de llorar y ahora siento una tristeza enorme que me acompaña a todas horas (aunque delante de mi hijo aparento llevarlo bien). Mi marido también está sufriendo mucho, aunque no lo exterioriza, y a pesar de que estamos de acuerdo en apoyar a nuestro hijo en todo lo necesario, le ha dado por investigar en su cuarto, en su móvil y correo electrónico. No sabemos cómo afrontarlo.

Es cierto que no es nada fácil ser homosexual en este mundo. Y no conozco a nadie que haya elegido ser homosexual teniendo otra opción. Mi consejo a los padres es que hablen con su hijo y le expliquen con serenidad y afecto que entienden su orientación sexual y lo que implica socialmente. Es importante asegurarle que su cariño y respeto por él como persona no han cambiado ni cambiarán y hacerle sentirse lo más querido posible. Dado que sólo tiene 14 años, es conveniente que los padres hablen con él sobre cómo protegerse de posibles relaciones explotadoras con hombres mayores de edad, y lo animen a esperar a tener relaciones sexuales hasta que madure lo suficiente para poder tomar decisiones responsables y bien informadas. La actitud afectuosa, comprensiva y tolerante de los padres hacia él y su orientación sexual les va a facilitar seguir de cerca la vida del joven y mantener su confianza. Al mismo tiempo ayudará al hijo a adaptarse saludablemente a ser homosexual.

Llevo veintidós años de matrimonio. Tengo dos hijos adolescentes, los dos con problemas de alimentación: uno, con anorexia, y otro, con bulimia. El bulímico empezó una carrera y al segundo año se cambió a otra; ahora nos dice que quiere hacer otras cosas. No se centra. Con 14 años nos dijeron que tenía un coeficiente de inteligencia de 137, pero es vago. No sabemos qué hacer con él.

Los trastornos de alimentación siempre afectan profundamente a toda la familia. Es muy oportuno buscar la ayuda de un terapeuta que facilite la comunicación entre estos hijos con problemas y los padres. Esta actividad sin duda ayudará a entender las motivaciones de los hijos y dará a los padres la oportunidad de compartir sus sentimientos con ellos. Es muy probable que los jóvenes tengan problema para expresar sus emociones y las manifiesten con conductas provocativas. Es también conveniente entender qué significado dan a la comida. Es posible que sus conflictos sean formas de reclamar atención, de apagar su frustración y de evitar separarse de sus padres o aceptar las responsabilidades propias de adultos. Toda la familia se sentirá mejor cuando rompan el hielo que los separa.

Tengo un hijo de 30 años y una hija de 16. No he sabido imponerme nunca y no he sido capaz de castigarlos por muy mal que se hayan portado. Al mayor ya lo tengo fuera de casa, pero la pequeña es un desastre. Es incapaz de recoger su habitación y el baño. No siente el más mínimo respeto hacia los demás, no hay forma de corregirla ni con gritos, ni con suspensiones de salidas. No sé manejarla, se me ha ido de las manos. No tiene interés por nada. Estoy angustiada por no saber cómo actuar. Tengo miedo. Le doy todo porque no sé decirle que no. Tenemos graves conflictos con su padre, pues tampoco sabe llevarla y sólo se limita a amenazarla con pegarla (cosa que no hace). Pienso que he fracasado como madre.

No resulta nada fácil tolerar que los hijos adolescentes se enfaden con nosotros o incluso te odien cuando les dices «¡no!». Pero el 80 por ciento del trabajo de los padres durante el confuso periodo de la adolescencia es precisamente imponer límites. Y los hijos lo saben. De hecho, los jóvenes de la edad de esta muchacha si no se les exige cumplir con las reglas del juego de la vida a menudo acaban por pensar que no te importan, que pasas de ellos. Esta chica es consciente de que los padres no saben utilizar su autoridad. En parte, su rebeldía es una forma de decirles que hagan su trabajo como es debido. Los niños necesitan aprender pronto que hay normas de convivencia y que sus decisiones y comportamiento tienen consecuencias. La rabia que expresan cuando ven su libertad de acción restringida es pasajera y se neutraliza con la seguridad de encontrarse protegidos. Si los padres son incapaces de ejercer la autoridad que les corresponde, mi consejo es que todos los miembros de la familia acudan juntos a una especialista en terapia de familia.

Mi hijo exhibe un doble comportamiento. Tiene 7 años y un alto grado de impulsividad. Se mete en líos en el colegio (travesuras, distorsiona las clases, molesta a sus compañeros). Hablamos con él para hacerle reflexionar; incluso lo llevamos al psicólogo, pero su comportamiento no mejora. Lo curioso es que en casa se porta muy bien.

Dado que el niño se porta muy bien en casa y sus dificultades se limitan al entorno escolar, sería conveniente que el matrimonio fuera al colegio a informarse detalladamente de la situación y de los factores que contribuyen a su comportamiento impulsivo. En estos casos aconsejo que los padres hablen con los profesores, les pidan su opinión, les pregunten si el pequeño tiene problemas de aprendizaje, si es distraído o hiperactivo. Al mismo tiempo, es fundamental saber cómo son las relaciones con sus compañeros, y asegurarse de que no es objeto de ningún tipo de acoso. Una vez que se obtenga esta información, el paso siguiente es consultar a un especialista en temas infantiles con experiencia en problemas de conducta. Los padres pueden sentirse optimistas, pues con tratamiento a esta edad temprana del desarrollo neurológico y emocional, el pronóstico es muy favorable.

Soy la madre de un chico de 12 años, que estudia primero de la ESO con buenas notas. Es un niño alegre, extrovertido y muy abierto para hacer amigos. Aún y así tiene problemas para pertenecer a un grupo. Lo está pasando mal porque los que eran sus amigos lo están dejando poco a poco de lado. Le dicen mentiras para no quedar con él mientras ellos salen al cine o van a otros sitios. Está sufriendo él y sufrimos como padres porque no sabemos cómo ayudarlo. Es un chico muy sensible y no se merece lo que le está pasando. El a veces se resigna y otras reacciona con rabia porque no entiende esa situación.

A la edad de este muchacho las tensiones y las tramas entre compañeros de grupo son tan amargas como ineludibles. Por lo general se trata de «dolores del crecimiento», de intrigas pasajeras que forman parte de los avatares de la adolescencia. Estos enfrentamientos, complots y zancadillas son pruebas difíciles para los pequeños protagonistas pero, al mismo tiempo, les ayudan a conocerse mejor, a construir el concepto de sí mismos, a practicar los mecanismos de defensa y a madurar sus dotes personales y sociales. En estos casos, el sufrimiento de las madres es comprensible, pero en principio su papel no debe ser intervenir directamente sino observarles, escucharles con comprensión, darles apoyo y orientarles suavemente sin enjuiciarles. Es también recomendable que estos jóvenes agobiados y marginados por sus compañeros pasen más tiempo con su padre. En estas circunstancias la presencia del modelo paterno estable y firme puede ser muy beneficiosa. Por otra parte, es bueno animar a estos chicos a desarrollar sus intereses o talentos personales; por ejemplo, la música, el deporte o el arte. Si se entristecen, se aíslan y su abatimiento interfiere con el sueño, el apetito, el aprendizaje u otras tareas cotidianas durante dos o tres semanas continuadas, lo más prudente es tomar cartas en el asunto y consultar con un profesional psicopedagogo, para descartar la posibilidad de que el muchacho esté sufriendo acoso escolar o depresión.

Tengo un hijo de 13 años. Durante su infancia y su incipiente adolescencia ha tenido siempre problemas de conducta. En clase le han llamado la atención desde que estaba en primaria. No se controlaba, molestaba, hacía ruidos... En definitiva, incordiaba. Después de una verdadera peregrinación por pediatras, psicólogos y psiquiatras, finalmente hace un año le diagnosticaron el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Lo estamos tratando con medicamentos; así como con un psicopedagogo. Mejoró mucho y durante bastantes meses tuvo un comportamiento excelente, pero últimamente ha dado marcha atrás. Se rebela más de la cuenta, sobre todo cuando se le lleva la contraria. Parece que a medida que avanza en la adolescencia se siente más inseguro, le falta autoestima y empieza a identificarse con ciertos amigos poco recomendables. Me enfado y no sé cómo actuar. Hasta los castigos, como dejarle sin sus actividades favoritas, le dan igual. Me comentaron que usted también fue un niño hiperactivo.

Las madres como la de este niño merecen ser felicitadas por identificar pronto el problema de sus hijos y buscar ayuda con tenacidad. Demasiados padres no son conscientes de la causa de los comportamientos impulsivos de los pequeños, por lo que no saben qué medidas tomar para minimizar sus dificultades y los daños a la autoestima que suelen provocar. Por otra parte, esta alteración neuropsicológica sólo fue incluida en el catálogo oficial de trastornos del desarrollo en 1994, por lo que, desafortunadamente, a menudo pasa

desapercibida incluso ante profesionales competentes. Hoy se calcula que cuatro de cada cien niños sufren alguna variedad de TDAH. Aparte de los efectos de este trastorno debemos tener en cuenta que la adolescencia es un periodo normalmente tumultuoso.

En el caso de este muchacho, es muy posible que su repetida actitud rebelde e impetuosa esté relacionada con los retos adicionales de este periodo de natural inestabilidad. No obstante, si los padres y sus educadores son pacientes y comprensivos, y asisten a estos niños con tratamientos razonables, a medida que avanza la maduración natural del cerebro las probabilidades de entrar en el mundo adulto habiendo encontrado su propio equilibrio personal son muy altas. Además yo aconsejo a los padres contactar con asociaciones que se dedican a apoyar a los familiares y a divulgar los avances que se están consiguiendo en este campo. Los niños afectados deben participar en la consideración de las diferentes opciones de tratamiento. Los *colegios* y los profesores deben implicarse también en la búsqueda de soluciones.

Una fórmula eficaz para fortificar la autoestima de estos pequeños es estimularles a canalizar su energía en actividades como el deporte, la música o el arte. Un consejo para los cuidadores: tomaros tiempo libre, descansos, y diversificad los momentos agradables en vuestras vidas.

Por último es cierto que yo padecí TDAH de pequeño. Entonces, este trastorno del funcionamiento de la parte del cerebro que regula la energía física y la atención no se conocía. Durante mi adolescencia fui muy travieso y tuve una dosis alta de problemas en el colegio. Pero, como en tantos casos, también tuve mucha suerte. Gracias a una madre cariñosa y benevolente que me convenció de que no era un «niño malo», y a la ayuda de muchos ángeles de carne y hueso que me rescataron en mis peores momentos, superé poco a poco esta espinosa discapacidad.

Mi hija, de 14 años, no tiene autoestima alguna. Se siente inferior, enseguida se viene abajo con los problemas y no está a gusto consigo misma, pero tampoco quiere modificar sus hábitos para mejorar su físico. La ayudo y apoyo muchísimo, intento hacerle ver el lado positivo de las cosas, alabo lo que hace bien, pero no sé quemas hacer. ¿Acudir a un psicólogo?

Muchos chicos y chicas de 14 años pasan por periodos de baja autoestima. Son contados los adolescentes de nuestro tiempo que se libran de sufrir cambios de humor inesperados, inseguridades de todo tipo, frustraciones a causa de ideales insatisfechos o luchas de poder con los padres y compañeros. La mayoría supera estos avatares casi inevitables del crecimiento. En caso de duda, la utilidad de acudir a un especialista es para eliminar la posibilidad de que las dificultades de los hijos se deban a un proceso depresivo que requiera tratamiento. También convendría descartar un serio conflicto en el colegio o en su grupo de amigos.

Casi todos los adolescentes están empeñados en subir la dura cuesta que lleva a la independencia. Esto explicaría que la hija no sea receptiva. Es fundamental compartir con ella actividades entretenidas o desenfadadas, evitar discusiones que conduzcan a juicios de valor o a «sermones» sobre cómo mejorar su carácter. Muchas chicas de su edad están abiertas a escuchar a mentoras como una tía cercana, una prima mayor, o una profesora del colegio. Las madres deben reconocer que son buenas madres y que están haciendo todo lo que razonablemente pueden para apoyar y ayudar a sus hijos. Al mismo tiempo, deberán aceptar que no tienen mucho control sobre sus estados de ánimo, sus actitudes y sus comportamientos. Las madres no son seres todopoderosos.

He comprendido el significado de la palabra adaptación desde que emigré de mi país. Hace dieciocho años que vine a España con mi marido desde Argentina. Tenemos tres hijos, que han nacido aquí. Pero siento una profunda tristeza, desarraigo, no me integro, no soy de aquí ni soy de allá... como dice la canción. Tengo 45 años, trabajo y disfruto de la estabilidad maravillosa de este país, pero echo de menos a mis amigos, la geografía y las costumbres de mi tierra. Me gustaría mucho volver (a pesar de que la situación en Argentina no ha mejorado mucho), para terminar con este malestar que también afecta a mi marido. El problema es que la decisión implica modificar la vida y el futuro de nuestros hijos.

La nostalgia y el desarraigo son muy frecuentes en los inmigrantes. Yo mismo emigré a Nueva York hace cuarenta años y también tengo momentos en los que no me siento ni de aquí ni de allá. A veces donde mejor estoy es en el avión, yendo y viniendo. Dice esta mujer que no se integra, pero también afirma que disfruta de su trabajo y de la estabilidad maravillosa que le ofrece España. La ayudaría esclarecer estos sentimientos contradictorios y preguntarse si verdaderamente cuando vivía en su país nativo se sentía tan adaptada como se imagina. ¿No habrá idealizado la vida pasada? Después de todo, algo nos impulsó a emigrar. Es razonable que a estos padres les preocupe el futuro de sus hijos nacidos y educados en España. Sería beneficioso que se reunieran padres e hijos y tuvieran una charla larga, tranquila y franca sobre cómo ve y vive cada uno la situación, qué deseos alberga y qué opciones contempla. El objetivo: llegar a una solución familiar en la que todos participen, aunque algunos tengan que transigir.

HIJOS Y PADRES

«Los niños empiezan queriendo a sus padres; a medida que se hacen mayores los juzgan; a veces los perdonan».

OSCAR WILDE, *El retrato de Dorian Gray*, 1985

Una de las consecuencias más importantes de la evolución de la familia y del profundo cambio en la concepción de infancia ha sido la aparición de la adolescencia. La adolescencia no es sólo el periodo más nuevo del ciclo de la vida humana sino que a menudo se alarga más allá de los 20 años. La formación educativa y la situación económica y social empujan a los hijos a una cada vez más larga convivencia con los progenitores. En España, por ejemplo, datos oficiales indican que casi tres millones de jóvenes entre 25 y 34 años todavía viven con sus padres.

Curiosamente algunos de los papeles polémicos que protagonizan los jóvenes de hoy brotan de los avances que han experimentado en todas las facetas de su vida. Por ejemplo, la rebeldía de los adolescentes o las reivindicaciones de la juventud no existían cuando el trabajo era obligatorio desde la infancia, ni las tensiones entre hijos y padres planteaban un reto cuando los niños eran esencialmente un patrimonio paterno sin derechos y su educación era un privilegio.

Todavía son muchos los especialistas y los profanos que creen incorrectamente que los padres son la única fuente de influencia significativa sobre los niños, controlan su desarrollo, diseñan su futuro y son los responsables de sus virtudes y defectos. Esta perspectiva es tan simplista como errónea, aunque entiendo que para algunos resulte conveniente, pues ante niños problemáticos sus progenitores casi siempre pasan a ser blancos fáciles de alcanzar y de culpar. El error es que la noción unidireccional o causa-efecto padres-hijos niega el papel real que los niños y adolescentes desempeñan como actores sociales por derecho propio, ignora los efectos que ejercen los hijos sobre la vida, la identidad y la autoestima de sus padres, así como sobre el funcionamiento de la comunidad en la que crecen. De hecho la juventud actual moldea a la familia y a la sociedad en general.

No hay duda de que nuestros jóvenes forman un colectivo visible, pletórico de curiosidad y de idealismo, gran consumidor de todo tipo de información y muy activo. Y aunque entre todos podemos hacer su camino más llevadero, en realidad no controlamos su destino. En palabras del poeta libanés Jalil Gibran en *El profeta*: «Nuestros hijos son los hijos y las hijas del anhelo de la vida, ansiosa por perpetuarse... Podemos darles nuestro amor, pero no nuestros pensamientos, porque ellos tienen sus propios pensamientos... Podemos esforzarnos en ser como ellos, mas no tratemos de hacerlos como nosotros. Porque la vida no retrocede ni se detiene en el ayer».

Pero esto no es todo. Hoy los hijos evalúan abiertamente la competencia de sus progenitores como individuos y como padres. La sociedad occidental es particularmente receptiva a estos juicios de valor. La divulgación de los estudios sobre las características

psicológicas saludables y patológicas de los padres y la proliferación del conocimiento de los ingredientes que forjan las buenas o malas relaciones entre padres e hijos, sirven de base y estímulo de estas valoraciones.

Por otra parte, la combinación de la alta esperanza de vida con el bajo índice de natalidad es la causa de que cada día más hijos se enfrenten con la responsabilidad total de tomar, por sí solos, decisiones sobre el futuro de sus padres ancianos. En España, concretamente, unos siete millones de personas tienen más de 65 años y la proporción de la población que ya supera los 85 aumenta a mayor velocidad que todos los demás grupos. Esta nueva demografía a menudo plantea a los hijos el reto de convertirse en cuidadores y protectores de sus padres, justamente las personas por las que ellos fueron cuidados y protegidos desde que vinieron al mundo.

A continuación, expongo algunos relatos que ilustran los conflictos entre hijos y padres, vistos desde la perspectiva de los primeros.

Tengo 20 años y la verdad es que ya no sé qué hacer; cada día me llevo peor con mi madre, nunca logro satisfacerla con nada, ni limpiando ni estudiando; siempre me critica todo, me hiere con sus palabras y siempre acabo pareciendo yo la mala. Con mi padre también me llevo mal, nunca contradice a mi madre. Tengo una relación de pareja, pero mis padres no lo aceptan. Nunca me han apoyado en nada; idolatran a mis otros dos hermanos (soy la mediana) y siento que jamás podré hacer nada bien para ellos, llevo así ya muchos años.

Esta joven se siente atrapada. Lo que más me preocupa es que las constantes críticas y humillaciones en casa puedan dañar gravemente su autoestima. Por esto, es importante que el concepto de sí misma que está construyendo en esta edad tan crucial no acabe siendo el simple reflejo de las opiniones tan negativas de sus padres. Deberá protegerse y no permitir que le cuelguen el estigma cruel de «nunca hago nada bien». Dado que las chicas como ella no tienen muchas posibilidades o incentivos para vivir independientes de sus padres, la única opción que le queda es centrarse en su formación, no desaprovechar sus talentos —que estoy seguro de que no le faltan—, y programar su futura autonomía. Igualmente importante es pasar el mayor tiempo posible con sus amistades haciendo cosas que le gusten, que valore y que la hagan sentirse «realizada». La idea es aprender a descubrir quiénes somos y cuánto valemos entre personas que nos aprecian y nos respetan.

Tengo 21 años, soy una chica normal, activa que estudio y trabajo, pero tengo un grave problema. Necesito demasiado a la gente, a mis amigos. Si no tengo plan un sábado me entra ansiedad, y si el domingo tampoco salgo de casa, lo paso muy mal. Hay gente que dice «me quedo en casa viendo una película y tan tranquila», pues yo no puedo, y si lo hago una vecita me dice «no tienes con quién salir, no tienes a nadie, estás sola». Llevo como un marcador en mi cabeza, que me dice que si no tengo con quien estar, no valgo nada. El que necesite tanto el estar con gente puede que sea porque hace unos diez años que no veo a mi padre por desinterés suyo, y casi no me he criado con él. Lo relaciono con que soy insegura y siempre tengo un hueco afectivo que llenar.

La inseguridad y el miedo a la soledad que siente esta joven son síntomas típicos de *hambre de padre*. La carencia de padre es también la causa de la confusión, la angustia y la rabia que la invaden cuando está sola. Su padre desapareció de su vida sin despedirse, sin que pudiesen hacer las paces ni reconciliarse. En la soledad, se alza ante esta hija abandonada un mundo colmado de retos. Lo peor es que, inconscientemente, para ella sólo ese padre ausente puede ayudarla a superarlos. Por eso, su recuerdo siempre es un momento de vacío y de añoranza; evoca un enorme agujero en el que ella busca desesperadamente a alguien que por no estar presente, está presente. Intuyo, por la forma de expresarse, que esta mujer es perspicaz, goza de una excelente capacidad de introspección y habilidad para desenredar sus sentimientos. Estos son signos fiables de ser una buena candidata para beneficiarse de la psicoterapia. En estos casos, mi consejo es acudir a un profesional para que nos guíe en la tarea de esclarecer las raíces de la dependencia esclavizante del reconocimiento de los demás y, sobre todo, para que nos ayude a superar el doloroso abandono paterno.

Tengo 17 años y mi situación familiar no es nada buena. Mi madre me atribuye las culpas de la mayoría de las discusiones que mantiene con mi padre. Me echa en cara que cuando discuto con ella lo

hago para que mi padre y ella se enfrenten y se enfaden, cosa que no es cierta. Me incomodan mucho esas situaciones. Mi madre siempre ha querido más a mi hermano pequeño (ella misma lo ha dicho cuando creía que yo no la escuchaba), y sólo ve mis defectos. A menudo me mira y me habla con rabia, siempre piensa mal de mí y no porque yo le haya dado motivos. Siento su desprecio. Soy una chica sana, estudio, salgo poco, nunca les he mentado y no entiendo el motivo por el cual me trata así. Me gustaría llevarme mejor con ella, pero no sé qué puedo hacer.

Hay madres muy inseguras que exteriorizan de forma dramática la falta de confianza en sí mismas en las relaciones con sus hijas. Una causa frecuente es que se «sobreidentifican» sin darse cuenta con sus hijas: tienen gran dificultad en separar su identidad de la de ellas. A menudo estas madres ya tuvieron relaciones conflictivas con sus propias madres y se sintieron rechazadas. El resultado es una relación madre-hija dominada por la incompreensión, las peleas, la competitividad y los celos. En este caso intuyo que la madre intenta liberarse de los rasgos de su personalidad que no le gustan proyectándolos sobre la hija. Es decir, le adjudica y culpa por actitudes o conductas negativas que son realmente suyas. Dado que estas madres no se cuestionan ni se analizan a sí mismas, tampoco tratan de resolver el problema.

Desde luego no está en manos de las hijas cambiar a sus madres. Lo que sí está en sus manos es el rechazo total de las opiniones negativas que esas madres albergan de las hijas. A la mayoría de estas jóvenes les sobrarán amistades o profesores que las entiendan, aprecien y valoren como se merecen. En cuanto a la comunicación con sus madres, mi consejo es evitar «entrar al trapo» en discusiones con carga emocional, eludir cualquier circunstancia que dé pie a que la madre represente el papel de «reina del drama», y limitarse a pactar los pequeños temas concretos y puntuales del día a día.

Tras una infancia muy desgraciada, llena de maltratos físicos y psíquicos por parte de mi padre, me marché de casa muy joven, y sólo volví a tener contacto con mis padres después de cuatro años. La relación con ellos se reanudó, muy a mi pesar, a raíz de una grave enfermedad de mi madre. Tras cinco años de relación con ellos e innumerables enfrentamientos, sufrí problemas digestivos y de fatiga. Me han diagnosticado una subida muy alta de catecolaminas, que se traduce en hipertensión y un alto riesgo cardiovascular, producido por el intenso estrés. Durante los últimos años, no he podido tener vida propia a causa de mi mala salud. Me pregunto si un problema familiar puede originar una crisis de salud.

Los malos tratos continuados durante la infancia pueden causar problemas emocionales y físicos en la edad adulta. Estas situaciones alteran el funcionamiento del sistema neurológico y hormonal encargado de mantener nuestro equilibrio vital. En concreto, el problema consiste en que nuestro cuerpo produce un exceso de catecolaminas o sustancias como la dopamina o la epinefrina que transmiten mensajes entre las neuronas del cerebro encargadas de regular la capacidad de soportar el estrés. Si las relaciones con los familiares nos angustian o causan permanentemente ansiedad, distanciarse de ellos es una buena idea. Pero sin aislarse socialmente. La meta es lograr la transición de unas relaciones familiares estresantes a otro tipo de relaciones que excluya a la familia y que sean gratificantes.

Cuando me miro al espejo, me veo como si fuera mi madre y veo en mí todas las cosas de ella que más odio. Hay veces que pienso que no me parezco a ella, pero es como si el espejo me dijera lo contrario. Siempre me sentí abandonada y nunca le caí bien. Me resulta muy difícil mirarme al espejo e intentar convencerme a mí misma que no soy ella.

Cuando nos miramos al espejo o encendemos la luz interior de la conciencia y observamos quiénes somos, todos vemos multitud de rasgos físicos y caracterológicos de nuestros padres. El problema de esta mujer es que inconscientemente mezcla su identidad con la parte más negativa de su madre. Sin darse cuenta, se identifica con ella para tratar de neutralizar el tormento que le causa su rechazo y abandono. Por otro lado, la consume el miedo a ser como su madre. Lo más penoso es esa indefensión que siente, pues está convencida de que haga lo que haga no logrará separarse de ella. Este estado de impotencia socava y lesiona su autoestima. La mujer se beneficiaría de la ayuda psicológica, pues necesita explorar los orígenes del desamparo que siente, poner la relación con la madre en un contexto más equilibrado y manejable, y superar los sentimientos contrapuestos que la abruman.

Tengo 17 años y vivo con mis tres hermanos y mis padres. Toda la vida he visto padres de

amigos divorciándose, o distantes, mientras yo confiaba en el amor que veía en mis padres. Ellos se querían, podían con todo. Sin embargo, hace dos años me di cuenta de que algo pasaba, no hacían la vida unida de antes; entonces comencé a fijarme más y a «espiar» (móviles, correos electrónicos, conversaciones entre ellos, salidas) y descubrí que tienen los dos relaciones extramatrimoniales. Hasta ese momento mis padres habían sido la única prueba de fidelidad y amor recíproco, hoy no confío, les he perdido el respeto, no hago más que imaginarlos con otras personas. Ahora no creo en el matrimonio. Además pienso en mis hermanos que no saben nada de esto, mientras tanto yo me tengo que comportar cada día como si no pasara nada, buscando construir algo que me haga volver a creer en lo que creía. Me gustaría que se separaran para no ver cómo mienten día tras día demostrando un amor que en realidad no existe.

La vida es un cambio continuo y las relaciones matrimoniales también cambian con el tiempo. En este caso la relación entre los padres se ha deteriorado gravemente. No obstante, esta hija tiene la suerte de que durante años sus padres le enseñaron lo que es un matrimonio feliz. Lo importante aquí es que los hijos de padres que no se llevan bien no olviden que los fracasos de amor de sus progenitores no se heredan. Que el desamor haya hecho tambalearse la relación de sus padres no quiere decir que el amor no exista, ni que ellos no puedan enamorarse y ser muy felices con sus parejas. Refugiarse en la soledad no es la solución. De hecho, en estas circunstancias recomiendo lo opuesto: salir con los amigos, compartir los sentimientos con los más cercanos y aceptar su apoyo y su comprensión. Aunque un grado de discreción siempre es aconsejable, guardar este tipo de secretos no es bueno.

A la pregunta de esta joven de si debe compartir lo que sabe con sus hermanos, no creo que sea prudente hacerlo. Son sus padres quienes tendrán que hacerlo. Pero sí le recomiendo que en un momento adecuado discuta la situación con sus padres, los escuche y les dé la oportunidad de explicar su comportamiento. No se trata de interrogarles ni juzgarles, sino de decirles cómo se siente ella. Con todo, lo importante en estos momentos difíciles es que los hijos no dejen de concentrar sus energías en sus obligaciones y objetivos académicos, laborales o sociales.

Mi madre está enferma, sufre de fibromialgia y de trastorno bipolar. Tiene muchos cambios de humor y nunca sé por donde pillarla. Tengo 18 años y me he ocupado de ella, hemos pasado juntas sus peores momentos, sus crisis. Sé que ella y el resto de la familia lo están pasando muy mal, pero yo me siento muy desplazada. Muchas veces me culpan de su estado aunque no se den cuenta, me siento indefensa, triste, no me puedo concentrar en los estudios y no tengo ganas de salir. Hemos ido a terapias y psicólogos, pero no me han ayudado, estoy perdida.

Esta hija se ha dedicado a ser madre de su madre intentando aliviar sus dificultades. Es una buena hija y ha demostrado sobradamente su cariño y su entrega, a pesar de sentirse culpabilizada y rechazada. Desafortunadamente, las circunstancias adversas en las que ha crecido no le han permitido disfrutar de muchos aspectos gratificantes normales de la infancia. Ha llegado el momento de que concentre la atención en sí misma. Es su derecho y es su obligación. En estos casos aconsejo explorar el entorno social con el fin de encontrar familiares, amigos y mentores, responsables y queridos, que le aporten apoyo emocional. También conviene involucrarse en las actividades escolares o laborales normales para ir aumentando su autonomía, y en otras ocupaciones creativas estimulantes, fuera del entorno familiar. La finalidad no es ignorar a sus padres —algo imposible para hijas generosas como ésta— sino ir descubriendo y consolidando un proyecto de vida propio.

Tengo 47 años, estoy felizmente casada desde hace veintitrés. Tenemos una hija y un hijo adolescentes que nos adoran, a los que nosotros queremos con locura y que nos dan sólo las preocupaciones propias de sus edades. El problema lo tengo con mi madre que tiene 89 años. No se ha portado nunca bien conmigo; bueno, con nadie. Por lo tanto, nadie quiere saber nada de ella, ha única que la cuida soy yo. Tero me ha hecho sufrir mucho. Me ha hecho sentirme siempre culpable de todo lo que le ha pasado a ella. Nunca nos dio cariño a los hijos. Siempre gritos. Ahora que depende de mí para todo, no se acuerda (aunque conserva todas sus facultades) de lo mal que me lo ha hecho pasar. Nada de lo que hago ni lo que digo es de su agrado. Estuvo mi padre enfermo durante seis años y no quiso saber nada de él y eso que vivían en la misma casa. Yo tuve que cuidarle, porque no le hacía ni del comer. A consecuencia de esto me sumí en una depresión. Estoy

muy resentida con ella, pero también pienso que es mi madre y que no tiene a nadie más, pues mi hermano ni puede ni quiere saber nada de ella. Aún no he salido de la depresión y no me ayuda nada el chantaje emocional al cual me tiene sometida. Ahora dice que la meta en una residencia geriátrica, pero a mí me crea un sentimiento de culpa tremendo y no sé qué hacer.

Durante años esta mujer ha cuidado de su madre con la esperanza de que algún día le mostrara agradecimiento o al menos reconociera lo mucho que la ha hecho sufrir. La realidad, sin embargo, no ha sido así. Es comprensible que la hija esté furiosa con ella. Sospecho que la causa de su depresión es que, inconscientemente, ha reconducido hacia sí misma la rabia que siente contra la madre. El sentimiento de angustia que ahora la aflige cuando escucha a su madre decir que quiere vivir en una residencia es normal. Todos los hijos nos sentimos mal cuando nuestros padres, ya mayores, optan o son forzados a residir en una institución. Al mismo tiempo, la culpabilidad que sentimos aviva el resentimiento hacia quien te la produce: nuestros padres. En este caso, la meta que se ha propuesto la madre de morar en una residencia geriátrica es la forma definitiva de decirle a su hija: «No te necesito».

Si la hija lo piensa bien, la decisión de su madre supone la liberación de la necesidad insaciable que siente de ganarse a toda costa su cariño, pues realmente ni la madre tiene amor que darle ni ella tiene el poder de transformarla en una madre agradecida y afectuosa. Mi consejo en esta situación es que el día que su madre se vaya a vivir a la residencia esta mujer celebre con su marido y sus hijos el hecho —quizá penoso pero objetivo— de que han comenzado a quitarse de encima una enorme e ingrata carga emocional.

Mi madre ha tenido un matrimonio infeliz desde el día que se casó y eso la hace muy desgraciada. Lleva al lado de mi padre cuarenta años y dice que nunca se divorciará, pero la convivencia siempre ha sido mala. Los hijos ya somos independientes. Mi madre es un ama de casa tradicional que lo único que hace es descargar sus frustraciones conmigo por teléfono, contándome todos los días pasajes desagradables de su matrimonio que ya he oído, y esperando a que mi padre cambie algún día y le demuestre el cariño que se merece. Pero eso nunca ocurrirá y su poca capacidad para seguir adelante con su vida me entristece muchísimo. Temo sus llamadas cada vez más, porque me amargan el día. No sé qué hacer.

Hay personas que pertenecen al grupo de los que llamo «quejumbrosos fóbicos a la ayuda». Mediante sus múltiples quejas buscan continuamente la atención, la compasión y la comprensión de los demás. Sin embargo, rechazan tajantemente cualquier sugerencia de ayuda o remedio que les pueda aliviar su permanente sufrimiento. Me parece que la madre entra en este grupo. Lo mejor que la hija puede hacer para proteger su propia salud y felicidad, y quizá ayudar indirectamente a su madre, es mentalizarse del problema de su madre y no colaborar en la manipulación. Por ejemplo, limitar las llamadas rutinarias a dos o tres días en semana y a horas que le convengan; mostrarse interesada en la conversación solamente cuando su madre hable sobre cosas cotidianas positivas y agradables; y si se empeña en seguir con su amarga cantinela, interrumpirla y decirle algo así como «perdona mamá pero debo marcharme y no puedo seguir hablando». No es justo ni saludable que la hija sea el único público fiel de la representación, en sesión continua, del pesimismo obsesivo y autoimpuesto de su madre.

Mis padres son ya mayores y además están seriamente impedidos a causa de la demencia. Mis hermanos y yo nos hemos planteado ingresarlos en una residencia, debido a que no podemos atenderlos por cuestión de horarios; pero ellos se niegan. Esto me afecta en mi trabajo, en mi familia y con mis amigos. Nuestra decisión es razonable y coherente, pero tememos que si lo hacemos piensen que nos queremos desprender de ellos. No sé qué hacer para salir de esta confusión.

Los sentimientos de culpa son inevitables en los hijos que deciden ingresar a sus padres ancianos en una residencia. La realidad, sin embargo, es que una buena residencia provee mejores cuidados a una persona mayor impedida que la asistencia que pueda proporcionar razonablemente la familia, por abnegada que sea. Las buenas residencias cuentan con profesionales especializados y personal entrenado las veinticuatro horas del día. Los familiares que se empeñan en cuidar a sus mayores que sufren demencia o incapacidades físicas graves, a menudo se sienten desbordados, pierden su propio equilibrio y la necesaria capacidad de

hacer sus vidas, y terminan, consciente o inconscientemente, perjudicando a sus seres queridos. Por eso, quienes atraviesan estas situaciones tan amargas necesitan reconciliarse interiormente con sí mismos y reconocer que la residencia es la mejor opción para sus padres impedidos. Por supuesto, es conveniente visitarles regularmente, llevarles recuerdos, regalos, fotos o golosinas que les dan placer, pero sobre todo demostrarles cariño y la seguridad de que no se les va a abandonar.

Es comprensible que una parte de la angustia que sentimos en esta tesitura se deba al cambio radical de la relación: pasamos de ser cuidados por ellos a ser sus cuidadores. En otras palabras, nos convertimos en padres de nuestros padres.

HERMANOS Y ABUELOS

«Yo crecí con seis hermanos. Así es como aprendí a bailar: esperando en la cola para entrar en el cuarto de baño».

BOB HOPE, *En antena*, 1965

Cada vez que nace un hijo, nacen abuelos; cada vez que nace un segundo hijo nacen hermanos. Comparadas con las relaciones de pareja o entre padres e hijos, las relaciones entre hermanos y la influencia de los abuelos en el seno familiar han recibido mucha menos atención por parte de los estudiosos de la familia. Es cierto que la continua reducción del tamaño de las familias y el aumento de la movilidad o la migración de sus miembros han disminuido, en general, la frecuencia e intensidad de estas relaciones. Por ejemplo, en Europa y Estados Unidos el número de personas por domicilio no alcanza a tres, y el promedio de hijos por mujer no llega a dos. Esta baja tasa de natalidad explica que la pareja con uno o dos hijos sea la modalidad más frecuente de convivencia, seguida de la pareja sin hijos. No obstante, todavía son muchos los hogares en los que los hermanos, los abuelos y los parientes políticos desempeñan un papel muy significativo en la dinámica familiar.

En la vida cotidiana, los vínculos afectivos entre hermanos son comunes e importantes. No pocos hermanos y hermanas se convierten en padres sucedáneos, maestros espontáneos o amigos íntimos. Se prestan mutua compañía, se cuidan entre sí y se apoyan y protegen en las crisis. Por otra parte, el hecho de que lleven el mismo apellido, compartan la infancia y los mismos padres, crezcan con los valores y tradiciones similares y usen en común los recursos familiares, también puede avivar entre ellos emociones negativas como la envidia, la codicia, la ruindad y la violencia. En la cultura occidental, desde Caín y Abel las luchas fraticidas por el amor, las propiedades y los premios de los progenitores han sido consideradas casi inevitables. Se puede decir que la única forma de evitarlas es tener solamente un hijo.

Cuando los hijos se hacen padres, los padres se hacen abuelos. Los lazos entrañables de amor entre abuelos y nietos han constituido, desde siempre, uno de los aspectos más gratificantes y entrañables del hogar familiar. Con los años, la experiencia de ser abuelos se convierte para muchos en un anhelo, una prioridad. La verdad es que cada día más abuelos asumen la responsabilidad de cuidar de sus nietos. Unos ejercen regularmente de canguros; otros se responsabilizan de su custodia a tiempo completo, pues los padres están ausentes o incapacitados por serias dolencias físicas o mentales.

Los nuevos abuelos se enfrentan a dos retos. El primero es personal, pues consiste en asimilar, adaptarse y expresar su nueva identidad de abuelo o abuela. El segundo desafío es aprender a negociar con éxito las nuevas expectativas personales, familiares y sociales concernientes a su trato con los nietos. El quid está en encontrar el equilibrio entre sus necesidades y deseos como abuelos y el conjunto de las relaciones con sus hijos, las circunstancias del entorno y las tendencias sociales del momento.

A continuación expongo algunos ejemplos reales de problemas en estas relaciones familiares.

Tengo una hermana que es alcohólica y lleva años tratándose de una larga depresión con temporadas mejores, pero que no consigue curarse del todo. Se vino abajo nuevamente el año pasado, después de la muerte de nuestro padre y, desde entonces, no ha conseguido salir del hoyo. Desde hace años yo vivo con mi familia en otra ciudad, pero he mantenido una cierta relación con ella a pesar de la distancia. Su marido y sus hijas adolescentes la apoyan e intentan animar. Ella me ha confesado por teléfono que bebe a escondidas en el trabajo y que casi nunca va a las reuniones de grupo de una fundación de ayuda a alcohólicos donde se ha comprometido a ir. Es consciente de que está haciendo mal al engañar a su familia y de que es urgente solucionar su adicción. Pero, sencillamente, ha perdido su voluntad por completo y está tocando fondo. Me preocupa mucho. No quiero inmiscuirme en su familia jugando un papel que no me corresponde, pero me gustaría ayudarla.

Pocas enfermedades son tan difíciles de superar como el alcoholismo. No es que la hermana haya perdido la fuerza de voluntad, sino que su adicción al alcohol ejerce un poder total sobre ella. Al confesarle a su hermano que bebe a escondidas le está pidiendo socorro, reconoce no tener control sobre su comportamiento autodestructivo. En esta situación la prioridad de las personas cercanas es proteger a la enferma de sí misma. Los tapujos, las confidencias y el secretismo no son compatibles con las adicciones graves de nuestros seres queridos. Ante el alcoholismo, el silencio o la ocultación siempre agravan la destructividad de la enfermedad, nunca ayudan al enfermo.

Mi recomendación es que el hermano intervenga decididamente y hable sin rodeos con toda la familia, incluidas las hijas de su hermana, sobre el hecho de que ésta continúa bebiendo y abandonó el tratamiento. Sin perder tiempo la familia deberá buscar la ayuda de un especialista y considerar la opción de acudir a una residencia de desintoxicación donde la hermana pueda ser tratada por expertos en este campo, para volver a la abstinencia y recuperar el deseo de vivir.

Desde que mi madre murió, mi hermano empeoró de su enfermedad: esquizofrenia paranoica. Intenté durante años que tuviese tratamiento médico, pero no puedo con él. Vagabundea por las calles y no hay manera de que salga de esta situación, pues no se deja ayudar. Por otra parte, la Administración no hace nada: está quince días ingresado y, luego, a la calle. La familia tiene miedo de él y aunque yo era la única que podía acercarme, ahora ya me ve como un enemigo.

Verdaderamente admirable la dedicación que siente esta mujer por la salud y el bienestar de su hermano enfermo. Especialmente, cuando las personas a su alrededor parece que lo han «demonizado». Es una tragedia social que tantos enfermos mentales sean desahuciados sin que se atienda la gravedad de sus síntomas. En las circunstancias de este enfermo, no hay mucho que su hermana pueda hacer por él, mientras él niegue su enfermedad y rechace los cuidados. Pero si sus delirios lo llevan a poner en peligro su vida ella puede acudir al sistema sanitario o legal para protegerle, incluso contra su voluntad.

En mi experiencia, es decisivo no perder la esperanza de que con el paso del tiempo brote en estos enfermos la suficiente dosis de razón y confianza que les permita reconocer que necesitan ayuda. Entretanto, algo que puede ayudar a los seres queridos preocupados es acudir a la asociación de familiares de enfermos mentales de su localidad, con el fin de compartir experiencias y estrategias, conseguir información para navegar por la burocracia sanitaria y social y escuchar sus sugerencias. Nadie sabe mejor que los familiares afectados la tortura que supone vivir en la prisión de la enfermedad mental.

Tengo 36 años y mi hermana, uno más. Nuestra relación nunca ha sido buena, y mi madre siempre se pone de su parte. Desde que murió mi padre la relación es cada vez peor. No hacen más que echarme en cara que ellas están solas y yo tengo a mi marido. Me siento culpable. Lo estoy pasando muy mal.

Las personas envidiosas ni son felices ni quieren o dejan que otros lo sean. La madre y hermana de esta mujer sienten envidia por su relación matrimonial armoniosa. Están decididas a ser desgraciadas y la atacan injustamente para que también ella se sienta mal y sea una socia más del club de los infelices. Así que, como primer paso, la mujer debería dejar claro que no está dispuesta a soportar sus intentos de culpabilizarla y socavar su felicidad. Después, le conviene distanciarse y no dejar que la contaminen con su amargura, porque la felicidad no es

motivo para sentirse culpable. Tenemos obligación de preservar este precioso capital y no permitir que otros nos lo roben, aunque los ladrones sean nuestras propias madres y hermanas.

Hace un par de meses murió mi padre después de un cáncer galopante. Fue un golpe que no sé definir pero, al tiempo, pensaba que «todavía tengo a mi madre». Tengo también dos hermanos que al mes del fallecimiento empezaron a pelear por una herencia que no existía, porque mi madre la tenía hipotecada con su empresa, y yo era su avalista. Empezaron a llegarme denuncias y amenazas, reclamándome un dinero que jamás tuve. Ahora, no puedo relacionarme con ellos. Me siento abandonada, tirada, decepcionada y rechazada. ¿Cómo rehacer una vida tras una herencia que no existe?

Cuando muere un padre es muy común que los hijos incorporen a su proceso de duelo disputas y luchas muy amargas por el patrimonio. Un motivo evidente es que se sienten abandonados y albergan inconscientemente la esperanza de que sus sentimientos de pérdida y de dolor puedan compensarse con los bienes del difunto. Otro motivo es que los hijos vuelven a reproducir las rivalidades fraternales de la infancia y sus pugnas por el cariño preferencial de padre. Esto da lugar a sentimientos de codicia, envidia y rabia hacia los hermanos, sobre todo contra los más beneficiados o mejor situados económicamente. Aunque muchos de estos enfrentamientos y conflictos suelen ser impulsivos y no se prestan a soluciones razonadas o arbitradas, también es verdad que en gran medida se pueden minimizar a priori; esto es, si los progenitores dejan un testamento con su última voluntad y disponen de sus bienes equitativamente para después de su muerte.

Dado que estas enconadas disputas pueden durar varios años, lo mejor es distanciarse emocionalmente de los familiares resentidos y de sus ataques, tratar de vivir lo más independientemente que se pueda. No está de más buscar apoyo en los amigos y dedicarse a proyectos y actividades que aporten satisfacción. Si con el tiempo las heridas se cicatrizan bien, es posible que un día las aguas vuelvan a su cauce.

A raíz de la muerte de mi madre he tenido problemas con un hermano; él ha influido en mi hermana con lo cual he perdido a los dos. Soy la mayor y esto hace que siempre me haya considerado un poco como su madre. Me he sentido mal porque han atacado a mis hijas y a mi marido. He decidido apartarlos de mi vida, vivir la mía, y pedir respeto, o sea, decirles que quiero vivir tranquila. Creo que me lo merezco. ¿Es egoísta pensar así?

Después de la muerte de una madre, tanto si hay herencia por medio como si no la hay, es muy común que las relaciones entre los hijos se compliquen, broten los conflictos y resurjan las rivalidades de la infancia. A menudo, las peleas fraternales son tan amargas como irracionales. Una trama muy frecuente entre los hermanos que se quedan huérfanos de madre es sentir resentimiento inconscientemente hacia la madre que les ha abandonado. Pero, en su ausencia, dirigen sus sentimientos de rabia hacia el hermano o la hermana mayor. El hecho de ser la primogénita y haberse sentido como madre de sus hermanos la convierte en la diana perfecta. De momento no hay nada que se pueda hacer excepto alejarse y protegerse. Lo mejor es vivir tranquilos y felices con la propia familia. Es muy probable que con el paso del tiempo la intensa animosidad que ahora les separa disminuya y, poco a poco, vuelvan a entablar una nueva relación; una relación diferente, distante, pero respetuosa e incluso afable.

Llevo siete años casada y tenemos dos hijos pequeños. Todo nos va muy bien, pero el problema son mis suegros. Desde pequeño han tratado a su hijo de forma despectiva y cuando podían lo insultaban y ridiculizaban delante de familiares y amigos. Desde que nos casamos ese desprecio se ha desplazado también hacia mí, incluso intentan dejarme mal ante mis hijos. Mi marido reconoce la situación, sufre mucho pero le cuesta enfrentarse a ellos. Lo que más me enfurece es que van presumiendo de que nos han dado muchas cosas y ayudado, cuando no es cierto.

Para ser padres no es necesario estudiar, ni practicar, ni pasar un examen para obtener una licencia. Por tanto, cualquier pareja, independientemente de su madurez o preparación, puede traer hijos al mundo. En este ejemplo que nos ocupa, es evidente que los padres del marido son gente emocionalmente inmadura o, quizá peor, amargada y cruel. Utilizan las humillaciones, los desprecios y los mensajes confusos e inconsistentes para hacer sufrir a su

hijo, y a su mujer por asociación. Cuanto menos tiempo este matrimonio bien avenido pase con ellos, mejor. Es posible que, de vez en cuando, piensen que siendo más comprensivos, pacientes o bondadosos con sus padres/suegros con el tiempo podrían quizá cambiarlos o ganárselos. Mi experiencia me dice que es mejor no contar con ello. Lo más sensato es que dediquen toda su energía y vitalidad a fortalecer, proteger y disfrutar su propio matrimonio.

Me encuentro atrapada en un círculo en el que mi relación matrimonial naufraga debido a la casi nula existencia de relaciones sexuales (impotencia de mi marido) y a los continuos conflictos con mi familia política. Tengo un hijo a mi cargo, pero no puedo recurrir a mi propia familia para que me ayude. Por otro lado, no me valoran en el trabajo y aunque he acudido a un psicólogo, tampoco me ayuda a reordenar mi vida.

Es obvio que esta mujer, además de sufrir, se siente indefensa y frustrada ante las circunstancias malévolas que la rodean y no perdonan. Da la impresión de estar convencida de que no tiene el mínimo poder para cambiar su vida. No se ve en el asiento del conductor de su programa vital. Es preocupante que la identidad de víctima que ha adoptado se refleje en todas las parcelas importantes de su vida: matrimonio, familia política, hijo, trabajo, psicólogo. Sospecho también que utiliza el patrón de víctima para cortar el traje de su día a día. En el lado positivo tenemos que resaltar que tiene el valor de reconocer que no es feliz y de buscar ayuda. En esta penosa situación, para comenzar a liberarnos lo primero que aconsejo es tratar de entender cómo nos convertimos en la persona que somos ahora, hoy. En este proceso sirve de ayuda analizar una por una nuestras fuentes de insatisfacción, explorando los motivos por los que tiramos la toalla. Hay que identificar además los pasos que deberemos dar para ir conquistando poco a poco el control sobre nuestra vida. Aconsejo llevar a cabo este difícil trabajo de introspección con el apoyo de un profesional. Mas no debemos perder de vista que, para que el tratamiento sea eficaz, deberemos asumir una actitud abierta y aceptar que somos los protagonistas de la solución.

Soy abuela y suegra. No logro superar la pena que siento al no poder disfrutar de mi nieta de diez meses, y tengo envidia de mi consuegra y de la segunda mujer del padre de mis hijos, pues ellas sí la ven y atienden a menudo. Pero, según mi nuera, yo he de esperar a que crezca la niña y a tener yo un compañero. Estoy divorciada desde hace catorce años. Estoy estupefacta y totalmente desorientada. Mi hijo dice que no quiere pelearse con su mujer por mi causa. ¿Cómo supero la barrera de mi nuera?

Casi todas las abuelas disfrutan de sus nietos. Para muchas es la fuente más importante de alegría en sus vidas. Por lo tanto, es comprensible la tristeza que siente al verse despojada de la oportunidad de gozar de su nieta. Es posible que la nuera tema que se convierta en una abuela demasiado dependiente de su nieta. La abuela debe hablar con ella, explicarle cómo se siente y escuchar el otro punto de vista. Una opción es explorar posibles fórmulas sencillas y consensuadas que le permitan visitar y pasar buenos momentos con la pequeña, aunque al principio sea delante de la madre y no implique llevarse a la criatura por mucho tiempo. También es importante que la abuela busque otras alternativas fuera de la familia, incluyendo el voluntariado, que permitan satisfacer su sana necesidad de dar cariño.

VI

La arena del trabajo

«La convivencia de los seres humanos se apoya en dos cimientos: el impulso irresistible a trabajar y el poder del amor».

SIGMUND FREUD, *El malestar en la cultura*, 1930

El trabajo es una parcela de la vida en la que muchas personas encuentran enormes satisfacciones. La verdad es que a la hora de ganarnos la vida, aunque todavía sobran labores rutinarias, estresantes o agotadoras, también abundan los trabajos entretenidos, creativos y estimulantes. De hecho, bastantes personas afirman que su ocupación se ha convertido en una fuente de identidad personal y social que les ayuda a definirse y añade ilusión y significado a sus vidas. Y la calidad de sus relaciones en el trabajo juega un papel determinante en esta valoración.

Llevar a cabo una tarea regular que nos satisface fomenta en nosotros la autonomía, induce el sentido de la propia eficacia y nos recompensa con el placer de participar y contribuir a la sociedad. Las personas que se sienten útiles y competentes en sus ocupaciones o trabajos cotidianos siempre lo tienen en cuenta como un dato positivo cuando se valoran a sí mismas, calibran su autoestima y justiprecian su felicidad.

La verdad es que no son pocos los que consideran su ocupación laboral estimulante, y algunos afirman incluso que si un día heredaran inesperadamente una fortuna, continuarían trabajando. Especialmente afortunados son aquellos que logran hacer coincidir su trabajo y su afición y pueden decir eso de «me pagan por hacer lo que me gusta». En Estados Unidos se ha hecho muy popular el concepto de individuos *trabajólicos*, adictos al trabajo. Son personas que se «enganchan» a la competitividad, al éxito, al poder, a la excitación de la creatividad y a la vorágine emocional que les proporciona el trabajo.

La pérdida inesperada del empleo supone un golpe devastador para nuestro estado de ánimo. El despido suele ser interpretado por nosotros —y a menudo por el prójimo— como un terrible fracaso personal. Además del impacto que pueda tener en nuestra seguridad económica y la de nuestra familia, el cese involuntario daña la autoestima, la confianza y el sentido de control sobre la propia vida. Un alto porcentaje de hombres y mujeres que pierden el trabajo se sienten humillados, rechazados e incompetentes. Y quienes buscan con empeño un empleo y no lo consiguen, se frustran, se desmoralizan y se deprimen.

A la hora de enfrentarse a la adversidad en el terreno laboral, no todos gozamos de la misma capacidad de adaptación. Por ejemplo, las personas optimistas superan mejor la crisis del despido que las pesimistas. Para empezar, suelen achacar su revés a causas ajenas o transitorias, lo que les protege de los sentimientos de fracaso o incompetencia. Y al esperar encontrar un nuevo trabajo, lo buscan con más tesón, lo que a su vez aumenta las probabilidades de encontrarlo. El temperamento optimista también ayuda a aplacar la ansiedad que frecuentemente acompaña a la jubilación forzosa, sobre todo cuando el empleo constituyó la fuente principal de gratificación personal y de reconocimiento social. Los jubilados optimistas buscan con más facilidad posibles actividades alternativas que les permitan participar en proyectos relevantes, ampliar su formación o aplicar sus habilidades.

Hoy las mujeres dan a su formación y su realización profesional la misma importancia que los hombres. Más de la mitad de la población femenina de las sociedades de Occidente muestra una actitud favorable hacia la compatibilidad del trabajo y la maternidad. Sin embargo, no pocas madres que trabajan fuera del hogar se enfrentan al desafío de compaginar su misión doméstica de madre con sus intereses de mujer, dilema que a menudo refleja el enorme reto y la carga adicional que supone la maternidad en nuestros días.

Aunque en general hay bastantes más hombres laboroadictos que mujeres, la desproporción está menguando. A pesar de que nuestra cultura tradicionalmente ha idealizado los atractivos románticos del hogar maternal, no faltan madres que celebran el «dulce trabajo». Todos hemos visto mujeres con hijos pequeños trabajar, por deseo propio, diez o doce horas diarias. Suelen ser conocidas en su entorno laboral por no haberse tomado todo el permiso de maternidad que les correspondía, ni disfrutar de todos los días de vacaciones a que tienen derecho. La razón de tan dilatadas jornadas es que se sienten mejor en el trabajo que en casa. «El trabajo me relaja», confiesan. Y la fuente de placer no es sólo la tarea sino las buenas relaciones laborales en las que se desenvuelven.

Cada día más madres descubren que el trabajo puede ser un bendito escape de las exigencias y quebraderos de cabeza de la casa. Ante un ambiente laboral agradable y

estimulante es comprensible que haya personas que acumulen horas extras. Además para estas madres ocupadísimas lo que verdaderamente cuenta no es la cantidad de tiempo sino la calidad. En lo que a sus relaciones con los hijos, el marido y demás parientes se refiere, los contactos o momentos entrañables y de «alta calidad» compensan la escasez de tiempo ordinario para convivir con ellos. Es cierto que varios estudios demuestran que ninguna madre puede relacionarse directamente durante más de tres horas seguidas con un hijo menor de 8 años sin que se altere la comunicación y se deteriore la relación entre ambos. No obstante, algunas madres superocupadas, que creen fervientemente en el principio de «poco pero bueno», cuando regresan a casa del trabajo no pueden evitar ser perseguidas por niños latosos, compañeros malhumorados o abuelos gruñones.

En general, los pequeños que se crían con padres que trabajan fuera de casa crecen con normalidad, siempre que se sientan queridos y que estén bien atendidos por terceras personas afables y alegres. La mayoría de los niños puede sin dificultad crear lazos afectivos agradables con otras personas e incorporar nuevas relaciones gratas a su repertorio emocional. De hecho, las madres que trabajan y están satisfechas estimulan en los pequeños varones mayor sociabilidad y una actitud más firme hacia la igualdad de la mujer, y en las niñas un alto espíritu emprendedor y un sentimiento superior de autonomía.

Las relaciones cordiales y generosas en el entorno del trabajo, sean con colegas o con clientes, constituyen una fuente muy rica de satisfacción. Casi todos hemos comprobado en algún momento los beneficios de esa ley natural según la cual la mejor manera de experimentar alegría, paz interior, ilusión y demás cosas que anhelamos en la vida, es sencillamente proporcionarlas a los demás. Y muchos trabajos nos ofrecen esta oportunidad.

No obstante, el ambiente laboral, como ocurre con el entorno familiar, también tiene el potencial de convertirse en terreno abonado para la ansiedad, la incertidumbre, la angustia y para las tensiones entre las personas.

ESTRÉS, INSEGURIDAD Y ACOSO

«El trabajo da nobleza a las personas y las convierte en animales».

ANTIGUO PROVERBIO ITALIANO

Hoy abundan las personas que contestan las preguntas sobre su jornada laboral haciendo alguna referencia al estrés. Supongo que la palabra estrés es tan popular porque nos ofrece una forma más honorable de quejarnos de nuestros dolores y debilidades, o de justificar el miedo, el cansancio o la crispación sin manchar nuestra reputación. Mucha gente incluso siente admiración hacia quienes confiesan estar estresados, al considerarlos individuos activos, luchadores, que soportan con valentía las exigencias de la vida moderna.

En realidad un cierto grado de estrés es inevitable en el trabajo y, si éste es de intensidad benigna, puede ser incluso saludable. Nos mantiene en forma y nos vigoriza. Sin embargo, el estrés excesivo y continuado es perjudicial, pues altera el buen funcionamiento del sistema nervioso y hormonal encargado de regular nuestro equilibrio vital, y nos predispone a sufrir trastornos mentales y físicos, como ansiedad, depresión, problemas cardiovasculares, alteraciones del sueño y del apetito, y dolencias relacionadas con el debilitamiento del sistema inmunológico. El estrés laboral maligno suele estar provocado por cinco situaciones: el desequilibrio entre las exigencias del trabajo y nuestras capacidades, la falta de control sobre las decisiones que afectan a nuestro rendimiento, la ausencia de estímulo o de oportunidad para el desarrollo personal, la conciencia de incertidumbre o inseguridad laboral, y las relaciones conflictivas y hostiles con compañeros o superiores.

Sin duda, las personas que son sistemáticamente agraviadas por colegas o jefes,

pueden sufrir traumas emocionales y daños graves a su autoestima. Los afligidos por el acoso laboral —también conocido por la palabra inglesa *mobbing*— a menudo son empleados cumplidores y competentes que, por algún motivo, son vistos por sus compañeros o superiores como individuos «diferentes» y vulnerables. Es conmovedor presenciar la miseria que padecen las víctimas de acoso por parte de uno o varios miembros de su propio grupo laboral, con la complicidad o indiferencia del resto de sus compañeros. Los perjuicios emocionales que sufren estas personas pueden ser serios, aunque el hostigamiento ocurra esporádicamente, e incluir desde ansiedad hasta depresión, pasando por fobias, obsesiones e impulsos suicidas o revanchistas violentos.

Los relatos que siguen provienen de personas angustiadas por facetas diferentes del trabajo.

Tengo 46 años. Soy muy luchadora y optimista. Gracias a mi fuerza de voluntad supero dificultades. Pero estoy llegando a mi límite, psíquico y físico. Me siento fracasada y decepcionada. A pesar de tener dos carreras y másteres, no llego a fin de mes. A pesar de tener dos hijas preciosas, no tengo tiempo de disfrutar de ellas. Solo duermo unas cinco horas al día, trabajo once horas incluidos fines de semana, más el resto de tareas de una madre divorciada. No tengo ya amigos ni vida social. Me encanta hacer miles de cosas: viajar, comidas con amigos o familia, el arte, la música, hacer deporte, pero mi único placer ahora es leerles un cuento a mis hijas mientras cenan. Siempre tengo que hacer más de una cosa a la vez. Sufro dolores artríticos y me siento explotar por dentro. Soy además muy vulnerable a la falta de ética y de profesionalidad de otras personas. Y sufro. Quisiera ser más dura, poder mejorar mi vida, pero no encuentro salida. Veo lo injusto que es el mundo y sé que no me puedo quejar. Pero la sensación de opresión y cansancio me vencen.

Esta mujer se siente atrapada e impotente para cambiar su vida. Trabaja sin descanso día y noche y no le da tiempo para disfrutar de tantas cosas positivas que le gustan y le ofrece la vida, incluyendo sus dos hijas. Está abrumada; en gran medida porque piensa que ella sola tiene que hacerlo todo. En casos como éste suelo preguntar: ¿No confías en nadie que te pueda echar una mano en tus múltiples quehaceres? ¿Te has planteado, dada tu gran preparación universitaria y laboral, explorar trabajos que te permitan una jornada de menos horas y poder dedicar más tiempo a las otras parcelas de tu vida que te gratifican? ¿Es posible que tu inmersión en tantas actividades sea una forma de responder a tu miedo de las relaciones cercanas y eludir la intimidad?

La personalidad positiva y luchadora y la inteligencia convierten a personas, como esta mujer, en candidatas ideales para, según nos aconseja el pensador Reinhold Niebuhr: «Distinguir con sabiduría las cosas que puede cambiar y las que no; cambiar con valentía aquellas que puede cambiar, y aceptar con serenidad las que no puede cambiar».

Me quedé embarazada a finales del pasado año. A causa de los malos modos de algunos superiores y la excesiva cantidad de trabajo enfermé, y a los cuatro meses me dieron la baja por ansiedad laboral. Después de que naciera mi hija, me despidieron saltándose la ley y amenazándome con que, en caso de denuncia me enfrentaría a «toda clase de tiranteces» por parte de la empresa. Tengo 38 años y vivo con mi pareja, y ahora me encuentro paralizada. Me da pánico trabajar. Incluso he hecho varias pruebas y todas me salen mal (sabiendo que lo puedo hacer mucho mejor). Estoy bloqueada. No sé si es que, interiormente, lo que quiero es estar con mi hija o me he hecho «cómoda». Lo que sí sé es que tengo que salir del caparazón en el que estoy encerrada.

Es comprensible que las decepcionantes e injustas experiencias laborales nos causen resentimiento y dejen mal sabor de boca, por lo que es de esperar que nos sintamos temerosos ante la perspectiva de volver a trabajar. En casos como el que describe esta mujer es importante asesorarse jurídicamente y defender los propios derechos legales. El motivo es que cuando tomamos el timón en la tormenta y luchamos por protegernos y por rescatar lo que nos pertenece, superamos mucho mejor la parálisis que nos provoca la identidad de víctima y avanzamos al estado más activo y favorable de superviviente. En las condiciones en que se encuentra esta mujer, antes de enfrentarnos al reto de un nuevo trabajo, recomiendo dos tareas. La primera, disminuir la angustia que siente en estos momentos hacia su doble papel de madre y profesional. El sentimiento de querer estar con su hija de pocos meses es muy normal

y no implica, como ella teme, haber caído en la «comodidad». Todo lo contrario, refleja su reconocimiento natural, sano y realista de su responsabilidad materna. No obstante, es ella quien tendrá que analizar la ambivalencia o los sentimientos contrapuestos que la mortifican.

La segunda tarea consiste en examinar con tranquilidad y clarificar ante ella misma los objetivos laborales razonables que persigue a corto plazo. En concreto, qué busca en el trabajo: si es el dinero, ¿cuánto?; si busca utilizar sus talentos, ¿cuáles?; si lo que le atrae es la oportunidad de conocer y relacionarse con otras personas ¿qué tipo de personas?; o si lo que pretende es una combinación de todas estas cosas, ¿en qué orden de prioridad las sitúa? Sospecho que con una dosis razonable de introspección, en poco tiempo esta madre encontrará su propia respuesta al proverbial dilema femenino: maternidad/carrera.

Soy médico residente en un hospital y a menudo envidio a los compañeros de trabajo por las cosas que consiguen y hacen, y por la complicidad que percibo entre ellos. Me siento con rabia y me aislo en el trabajo. Yo no quiero tener esos sentimientos pero no puedo controlarme. Sé que cada uno es como es y, yo también he logrado cosas importantes en mi trabajo y en la vida.

Una dosis moderada de competitividad y de resquemor por el bien ajeno es un ingrediente normal de la naturaleza humana. A casi todos, desde pequeños, nos llama más la atención la cualidad que no tenemos —especialmente si la vemos en el prójimo— que la virtud que poseemos. ¿Quién no se ha comparado en algún momento con los demás y sus circunstancias? A veces lo hacemos para sentirnos mejor. Por ejemplo, incluso en los desastres naturales los afectados se sienten afortunados si se comparan con los damnificados que han sufrido mayores daños. No obstante, los sentimientos de envidia pueden amargarnos la existencia a nosotros y a quienes nos rodean. Por eso, es un dato muy positivo que seamos conscientes de que nos disgustamos por el bien ajeno y estemos dispuestos a cambiar.

Pues bien, en casos como el de este joven recomiendo un par de ejercicios mentales. El primero: dedicar veinte minutos, tres días a la semana, durante tres meses, a concentrarnos en cinco aspectos positivos de nuestra vida, ya sean materiales, psicológicos o sociales, que previamente hayamos escrito en un papel. El segundo: ejercitar el agradecimiento, el mejor antídoto de la envidia. En concreto, preparar un «diario de agradecimientos», una pequeña libreta en la que, también durante tres meses, anotemos cada vez que nos sintamos agradecidos a alguien, o a la suerte, o a Dios, o a la vida en general. Si estos ejercicios no terminan con la «pelusa», es muy posible que sus raíces sean más profundas y se alimenten de experiencias infantiles que dañaron nuestra autoestima. En este caso, tendremos que invertir más esfuerzo en esclarecer y eliminar el problema, bien por nuestra cuenta, bien con la ayuda y supervisión de un especialista.

Soy una mujer de 36 años y de mi problema se habla muy poco. Parece que las inquietudes profesionales no son una prioridad en nuestra sociedad, pero sí lo son para mí. La mayoría de la gente que conozco se conforma con sus trabajos, incluso si no les gusta. Yo he intentado hacer lo mismo, pero me resulta imposible porque al final cualquier trabajo me acaba hartando. Hace casi diez años que acabé mi carrera y creo que me he equivocado de sector. No acepto la idea de resignarme y me gustaría saber qué puedo hacer para reorientar mi carrera, pues no sé realmente qué es lo que me gustaría o podría hacer bien dentro de un ámbito realista. Mi desorientación es terrible.

Es saludable que esta mujer no se refugie en la resignación. Pero antes de concluir que se ha equivocado de carrera, debería considerar la posibilidad de que la ocupación que tiene actualmente no la estimule ni la plantee el menor reto. En estos casos, sugiero como primer paso hablar con el jefe y proponerle participar en proyectos que utilicen al máximo nuestras capacidades intelectuales, sociales o físicas. Si los superiores no son receptivos, no tendremos más remedio que empezar a buscar alternativas. Mientras exploramos otras opciones laborales más estimulantes, un remedio bastante eficaz es combinar el trabajo remunerado con una actividad de voluntariado que tenga significado para nosotros. Como ya he mencionado en otras respuestas, el voluntariado aviva el sentido de la propia competencia y recompensa con el placer de contribuir al bienestar de nuestros semejantes. Además ayuda a diversificar las parcelas de nuestra vida. No podemos depender en exclusividad del trabajo para sentirnos contentos, útiles o eficaces.

Hace una temporada que tengo malestar en el trabajo. No me siento valorada. Creía estar haciendo bien las cosas, pero parece que no es así, ando perdida. No sé cómo ganarme la confianza de mis superiores. Debería centrarme en mejorar mi rendimiento, pero todos mis esfuerzos son en vano. Ir cada día a trabajar se me hace insoportable. Me agobio ante los problemas que no puedo resolver, he llegado a llorar delante de todos sin poder controlarme. No sé de dónde sacar fuerzas para ser lo que se espera de mí.

Estas palabras reflejan sentimientos de inseguridad e impotencia en el ambiente laboral. Mi primera impresión es que esta mujer probablemente se siente insegura y sin confianza fuera del trabajo. Mi recomendación es que explore su autobiografía y averigüe si el decaimiento y la ansiedad que siente en el trabajo comenzaron como consecuencia de ciertas circunstancias que vivió en una época concreta de su vida pasada, o fueron provocados por alguna experiencia traumática que la hizo sentirse temerosa e indefensa. Si esto fuese así, el paso siguiente sería ver si existe una relación entre su estado emocional actual en el ámbito del trabajo y los avatares de su vida. Este ejercicio de introspección la ayudará a conocerse mejor y a poner en contexto el problema que vive. Si le resultara difícil llevar a cabo sola esta labor, podría buscar ayuda de un profesional.

La segunda posibilidad es que exista algún factor en el ambiente laboral que le esté produciendo el estado de inestabilidad emocional que describe. En este caso, el enfoque deberá ser la calidad de las relaciones con los compañeros y superiores, y también evaluar si las exigencias en el trabajo son excesivas o sus responsabilidades no son coherentes con sus capacidades y aspiraciones. Finalmente, conviene asegurarnos de que la falta de energía y de entusiasmo que la abruma no esté producida por algún trastorno físico, como por ejemplo una anemia, o una disfunción metabólica o nutricional.

Soy un abogado de empresa de 31 años y trabajo en un bufete de perfil muy conservador que lleva importantes casos de fusiones y adquisiciones. Hace cinco años decidí confesar a mi círculo más íntimo que soy homosexual. Con los años, cada vez me supone menos problema hablar de mis tendencias sexuales y, de hecho, me casé hace seis meses con mi novio. No oculté mis planes al bufete y siguiendo el ejemplo de mis compañeros heterosexuales, invité a los socios a mi boda. Sólo uno acudió (de diez). Mis compañeros hablan a menudo de sus familias pero nunca preguntan por la mía. El bufete organiza una cena de Navidad a la que todos los abogados casados acuden con sus cónyuges pero yo he recibido una invitación para una sola persona. Aunque estoy bien valorado en el despacho, me siento agredido. Lo que más me molesta es que somos un bufete de abogados y deberíamos respetar la ley; mi matrimonio es legal en nuestro país».

Una sociedad justa puede establecer leyes para garantizar la igualdad de derechos de la población homosexual y prevenir conductas o medidas discriminatorias obvias contra este grupo, pero no puede legislar los prejuicios y valores individuales de sus miembros. Ciertamente, los colegas de este abogado no se sienten cómodos con su conocida homosexualidad y han decidido evadir a toda costa las situaciones en las que tendrían que admitir abiertamente su identidad de hombre gay. En este caso, mi consejo al consultante es que acepte el hecho desafortunado pero real de que hay personas homofóbicas o intolerantes que rechazan profundamente la homosexualidad y no pueden evitar sentirse incómodas en la compañía de un homosexual, especialmente en situaciones sociales informales. Aceptar esta realidad es saludable y disminuye los sentimientos de indignación y disgusto.

Sin duda, este hombre demuestra valentía y honestidad al declarar públicamente su homosexualidad, pero su gesto no va a cambiar las actitudes intransigentes firmemente arraigadas de los demás hacia las personas gay. Ante esta situación, es razonable sopesar las ventajas y los inconvenientes de buscar otro trabajo. Si la decisión es quedarse en el bufete, mi consejo es que esté atento a la posibilidad de que lo que ahora es un problema de descortesías, feos o desatenciones se convierta en hostigamiento o discriminación en el trabajo. Si esto ocurriese, el letrado debería considerar seriamente una respuesta congruente e incluir la defensa legal de sus derechos.

Trabajo desde hace nueve años en una empresa multinacional. Hace poco me informaron de una alta posibilidad de ascender en el organigrama. Desde ese momento he notado que algunos compañeros

han empezado a tener comportamientos desagradables que no me gustan. No sé si eso es acoso laboral, porque no son jefes míos, o son celos profesionales; pero tengo más trabajo que nunca y en muchos casos se debe a sus pocas ganas de colaborar. No sé cómo debo reaccionar ante esta presión laboral.

El disgusto por el bien ajeno es un atributo peculiar de los seres humanos. Se suele manifestar con especial intensidad en circunstancias de competitividad en el trabajo. Los sentimientos de indignación que nos producen los comportamientos hostiles de los envidiosos compañeros son normales. En este caso, es importante no perder el control durante el periodo delicado de transición y no avivar ningún conflicto que pueda estropear la posible promoción. Otro objetivo inmediato es evitar que nuestro malestar interfiera con la satisfacción personal por la calidad del trabajo realizado y el merecido ascenso. Pensemos que nos encontramos en una coyuntura positiva de cambio y que a corto plazo nuestra posición mejorará.

Mientras tanto, la estrategia más prudente es gobernar la situación sin enfrentamientos. Por ejemplo, podemos evaluar discretamente a los compañeros celosos, elegir a quienes nos hacen sentirnos menos incómodos y sacar la conversación de algún tema desenfadado que no tenga que ver con el trabajo. La idea es llevarlos sutilmente a nuestro terreno. Si surgiese la oportunidad no dudemos en halagarlos por algo positivo que hayan hecho. No olvidemos que si la animosidad y el disgusto de los compañeros son respuestas injustas y fastidiosas para nosotros, la envidia que ellos padecen es un tormento que se alimenta de la infravaloración de sí mismos. La tragedia es que muchos nunca lograrán liberarse de los efectos amargos de las comparaciones que hacen porque, con independencia de sus triunfos, siempre encontrarán a su alrededor a alguien con más victorias y mejor fortuna que ellos.

Soy secretaria de alta dirección. Hace un año llegó un nuevo director a la empresa y a los pocos meses empecé a tomar ansiolíticos. Se queja sin parar y ha logrado convencerme de que no hago nada bien. Si me pide que haga una llamada y el teléfono comunica, es culpa mía. Si quiere volar al día siguiente con una determinada compañía y ya no quedan plazas, es culpa mía. Si un cliente llega tarde, es culpa mía. Si se estropea el aire acondicionado, es culpa mía. He perdido la confianza en mí misma y cuando me levanto por las mañanas y pienso en lo que me espera, me pongo a llorar. Ya no me atrevo a llevar a cabo las tareas más fáciles, por miedo a hacerlo mal.

Es evidente que esta mujer es prisionera de una relación laboral cargada de abuso, humillaciones y malos tratos verbales y psicológicos. El director es un tirano que la mortifica, crítica y disciplina por cosas que o no son culpa de ella, o son simplemente irrelevantes. Estas relaciones opresivas dañan gravemente la autoestima, la confianza y la dignidad de la víctima, por lo que la única opción es escapar de la trama angustiante cuanto antes. En las compañías grandes, los empleados acosados pueden denunciar la situación al departamento de recursos humanos para que intervenga, pero lo más probable es que la conducta del jefe no cambie. Otra posibilidad es que la empresa le ofrezca otro puesto. Sin embargo, lo más prudente es buscar otro trabajo. Una vez que se libere de la relación de acoso, el alivio será inmediato. Es entonces cuando podrá evaluar con calma los efectos del acoso sufrido y decidir de manera coherente el camino a tomar, incluida la vía judicial.

RETOS DE LA EMPRESA FAMILIAR

«La empresa familiar viene a ser una caja de resonancia en la que resuena la historia de los conflictos familiares y se recrean las consecuencias de esos conflictos».

INMA PUIG, *Retratos de familia*, 2006

Por empresa familiar se suele entender toda entidad, compañía o sociedad que es propiedad de los miembros de una familia. En principio, la participación de la familia en la gestión de una empresa propia aumenta las posibilidades de éxito, porque se trata de

empleados muy comprometidos y leales al espíritu de la compañía. Sin embargo, los efectos de la mezcla de los vínculos afectivos familiares con el ánimo de lucro propio de un negocio provocan tensiones que repercuten tanto en el equilibrio de la familia como en la estabilidad de la empresa.

En las sociedades occidentales, una de cada tres empresas familiares sobrevive una generación, y sólo una de cada diez consigue perdurar otras dos más. La causa principal de esta criba no es económica sino familiar. Unas veces la rivalidad entre los hermanos destruye el negocio, otras los conflictos entre padres e hijos. Y es que no es lo mismo odiar a tu jefe porque te explota o a un compañero porque te hace la vida imposible, que odiar a tu padre o a tu hermano, aunque te den los mismos motivos.

Las luchas por superar la prueba del tiempo y la rentabilidad a menudo imponen toneladas de presión sobre la unidad familiar, unidad que ya de por sí es frágil. Porque en los negocios familiares en crisis el modelo de amor se transforma fácilmente en un paradigma de poder. El cariño y el dinero pierden su identidad propia, se mezclan y se confunden. Igualmente, los conflictos y rivalidades de la infancia vuelven a representarse inconscientemente en el escenario de la convivencia en el seno de la empresa. En estas condiciones, resulta muy difícil arrancar del terreno del negocio y su gestión las emociones dañinas con raíces en el hogar familiar del pasado. Hace poco alguien me hizo el siguiente comentario: «A esos que piensan que tratar con la familia en la cena de Navidad es difícil, que prueben a trabajar con ella».

El hecho de que los intereses familiares no siempre coincidan con los intereses empresariales plantea además retos especiales. Por ejemplo, decidir entre emplear a un miembro de la familia que se considera en situación preferencial —por ser el mayor o de parentesco más cercano al fundador— o darle trabajo a un familiar más joven y lejano pero mejor preparado; o resolver si se mantiene o no en el puesto a un familiar que no rinde y está dañando el negocio; o cuando es necesario planificar temas delicados, como la sucesión al «trono».

La dinámica de la empresa familiar ha sido vapuleada por los grandes cambios que en los últimos cincuenta años han experimentado tanto el mundo empresarial como el familiar. En cuanto a la empresa, muchas compañías han tenido que ajustar su plantilla a las nuevas tecnologías, la globalización y la subcontratación de servicios a países donde la mano de obra es más barata. El problema es que, cuando los despidos ocurren en una empresa familiar y los afectados son los propios parientes, resultan extremadamente dolorosos y conflictivos. En lo que respecta a la familia, el reto se deriva de la proliferación de hogares diferentes, como los compuestos por padres divorciados con hijos de sus matrimonios previos, que en momentos coyunturales traen a colación el dilema de «quién está dentro y quién fuera» de la empresa.

A continuación incluyo un par de consultas que ilustran vicisitudes típicas de las empresas familiares.

Tengo 50 años, soy viuda y tengo una librería en el casco antiguo de mi ciudad. Ya no soy una jovencita y me canso más que antes. Hace un año decidí contratar a una persona para que me ayudara. Se lo comenté a mi único hermano y me pidió que contratara a su hija —mi única sobrina— ya que se había quedado sin trabajo y tenía dificultades para encontrar otro. En un principio me pareció una buena idea pero a los pocos meses ya me había percatado de que contratar a mi sobrina había sido un grave error. Es impuntual, maleducada con los clientes y no esconde que no tiene el más mínimo interés por la lectura. Suele ir a la calle para fumar cada media hora y se pasa la vida hablando por el móvil. No sólo no me ayuda sino que me supone un perjuicio, ya que he perdido varios clientes por su culpa. Por otra parte, la caja no suele cuadrar a fin de mes. Estoy entre la espada y la pared. Mi hermano es mi única familia, mi cuñada apoya a su hija y si me quejo se enfadarán y encontrarán la forma de darle la razón. No sé si perder a mi familia o poner en peligro el negocio que levanté con tanto esfuerzo.

Es comprensible el dilema que angustia a esta mujer. Mi opinión es que la sobrina ha quemado todos los cartuchos en la librería de su tía y debe irse a la calle. Este caso ilustra con claridad el hecho de que a menudo la mezcla de los negocios con la familia no funciona. Mi recomendación es que antes de darle el despido a la joven picara y parlanchina, la mujer

explique detalladamente a su hermano y a su cuñada el problema de su hija y las razones por las que deberá dejar el trabajo. A continuación sería razonable que se sentara con la sobrina y, sin alterarse, le describiera los motivos de su decisión. Como gesto de generosidad familiar, podría ofrecerle otro tipo de ayuda a la muchacha, pero bajo ningún concepto le recomiendo que deje hundirse el negocio. Aunque es de esperar la reacción de desengaño y preocupación de la familia, no me extrañaría que ni los padres ni la sobrina se lleven una gran sorpresa. Me figuro que la joven se comporta en casa de la misma forma que en la librería.

He heredado de mi padre una fábrica de cajas de cartón en la que trabajan sesenta personas, incluyendo un hermano, mi cuñada y varios sobrinos. Mi padre era muy querido por todos los trabajadores y me gustaría poder mantener este espíritu de sintonía que él creó. Lamentablemente son tiempos duros para el sector ya que hay mucha competencia de otros países y me veo obligado a aplicar medidas para garantizar la productividad. Estas medidas evitarían otras mucho más drásticas y traumáticas como el despido de personal o el cierre de la fábrica. La primera de ellas es pedir a los trabajadores que fichen para controlar su horario. Temo una pequeña revolución. No sé qué hacer para que entiendan mi decisión y no lamenten el día que mi padre decidió hacerme heredero del negocio.

Es normal que el heredero quiera mantener o superar los aspectos positivos de la empresa que creó y dirigió su padre. El cariño y el espíritu de armonía de los empleados son ciertamente cualidades muy deseables para cualquier líder de empresa. Sin embargo, la rentabilidad y supervivencia del negocio son objetivos indispensables. Los trabajadores, incluyendo sus familiares, no son gente ingenua. Saben perfectamente que son tiempos difíciles y que la competencia no perdona. Mi recomendación a este empresario es que reúna a todos los empleados y les explique clara y abiertamente los planes que se propone poner en marcha y las razones que lo obligan a hacerlo. Seguidamente, le sugiero que abra un turno de preguntas con el fin de que los trabajadores puedan hacer directamente al jefe las preguntas que quieran, así como exponer sus sugerencias, preocupaciones y temores. Casi siempre las medidas que se toman en los negocios para reducir gastos y aumentar la productividad provocan aprensión en los empleados; naturalmente el impacto es mucho más duro y agobiante si las decisiones contemplan reducción de plantilla. En las empresas familiares al tratarse de personas del entorno inmediato, son frecuentes los sentimientos de culpa, los celos y las rivalidades. No obstante, el mensaje más relevante en este caso es que gracias a los cambios la compañía saldrá fortalecida. En momentos difíciles el líder de la empresa familiar tiene que dejar bien claro que primero es la empresa y después la familia.

VII

Conclusiones

«La salud es conexión. Sólo reparando las conexiones rotas nos podemos curar».

WENDELL BERRY, *Un lugar común*, 2002

Los seres humanos estamos hechos de infinitas conexiones y vivimos conectados al mundo que nos rodea. Las relaciones afectivas constituyen la fuente de felicidad más importante en la vida. El amor de pareja, la unión familiar y la convivencia armoniosa con amigos o compañeros de trabajo son además antídotos contra los efectos de todo tipo de calamidades. Quienes se sienten parte de un grupo solidario superan los obstáculos que se cruzan en su camino mucho mejor que quienes viven sin una red de soporte emocional. Al mismo tiempo, la causa más común de infelicidad radica en la soledad, en la pérdida de seres queridos y en las rupturas de nuestros vínculos de afecto.

Nuestra forma habitual de relacionarnos se forja durante la infancia y la adolescencia, y está moldeada por las experiencias que tenemos con nuestros padres, cuidadores y otras personas importantes. La naturaleza de nuestros vínculos también varía según la personalidad,

el significado que damos a la intimidad y las vicisitudes de la existencia. Las buenas relaciones requieren esfuerzo, honestidad, entusiasmo y generosidad. Además necesitan ser afinadas periódicamente para poder responder a las exigencias que se presentan, resolver desacuerdos y facilitar la adaptación a los cambios esperados o insospechados que nos impone la vida.

Pese a que nacemos con la capacidad de relacionarnos, muchas personas son víctimas de dolencias o de circunstancias que imposibilitan, dañan o incluso destruyen los vínculos afectivos. Cuando las relaciones de pareja, familiares o laborales se descomponen hasta el punto de trastornarnos el equilibrio emocional y destruir nuestra felicidad, no tenemos más remedio que actuar. Sin embargo, esta regla tan obvia y razonable no siempre se cumple. Todos hemos conocido personas crónicamente sumergidas en la tristeza, la frustración o la rabia, a causa de problemas en sus relaciones, pero que no hacen nada por resolverlos y liberarse de la opresión que les amarga la vida.

En mi experiencia la causa más frecuente de la apatía o resignación que paraliza y mantiene a tantos desdichados estancados en su dolor e indefensión es la falta de conciencia de «enfermedad». Sencillamente, no son conscientes de que su sufrimiento es consecuencia de la perturbación de sus relaciones; perturbación que si fuese correctamente definida y tratada podría ser subsanada o, al menos, mitigada. Ser conscientes de que tenemos un problema es el primer paso imprescindible en el camino de su resolución.

El paso siguiente consiste en analizar, comprender y explicarnos racionalmente la dinámica de la relación que nos aflige y los sentimientos y conductas que ésta provoca en nosotros. En cierta forma, tenemos que cerrar los ojos para poder ver. Gracias a la luz de la conciencia, los seres humanos podemos observarnos interiormente y pensar sobre cómo pensamos o sentir cómo nos sentimos. La mayoría de las personas recurren a la introspección movidas por la necesidad de identificar las causas de sus sentimientos o conductas, o de encontrar explicaciones a los sucesos que les afectan. Con todo, el trabajo de introspección precisa una dosis abundante de esfuerzo y una actitud abierta.

Salta¹ a la vista que antes de poder identificar las acciones que debemos llevar a cabo para atajar una relación perniciosa es necesario entender nuestro papel en el guión de la trama; por ejemplo, reconocer de qué parte somos responsables y qué partes corresponden a otros. Igualmente importante es explorar posibles precedentes históricos, por si estamos repitiendo el papel de un guión antiguo. El final de esta tarea de introspección consiste en formular una explicación comprensible y convincente del problema, que nos motive a la acción.

Seguidamente debemos compartir nuestra valoración del problema con las demás personas implicadas y evaluar su interés en solucionarlo. Si hay acuerdo y motivación, el siguiente paso es fijar conjuntamente los objetivos y comenzar a trabajar sin demora para alcanzarlos.

Muchas personas logran superar solas las crisis, utilizan sus propios recursos personales y se benefician de la ayuda de los buenos amigos y del apoyo de familiares. No obstante, una cuestión que suele surgir es bajo qué circunstancias es aconsejable buscar la ayuda de especialistas. En mi opinión, las personas que se hacen la pregunta de si necesitan o no asistencia profesional para resolver dificultades en sus relaciones, por lo general la necesitan y se benefician de ella. Con todo, a la hora de decidir esta cuestión, aparte de inclinarme a recomendar la ayuda y dirección de profesionales expertos en relaciones, insisto en la necesidad de consultar con un especialista en ciertas situaciones. Cuando los afectados experimentan síntomas como depresión, ansiedad, pensamientos obsesivos, ideas suicidas, insomnio persistente, agotamiento, y comportamientos destructivos o violentos; síntomas que son intensos e interfieren con su funcionamiento en las tareas cotidianas o dañan seriamente relaciones afectivas importantes, la consulta es perentoria. También lo es si se sospecha que los síntomas obedecen a trastornos físicos o mentales que requieren atención médica o tratamiento con fármacos. Es igualmente necesaria cuando los afectados han intentado resolver el conflicto sin éxito, siempre que existen condiciones de malos tratos, explotación o acoso y la víctima no puede liberarse o protegerse de los agresores, y en casos de adicciones al alcohol o las drogas.

La decisión de buscar ayuda profesional es cada día más frecuente, aunque a menudo se toma tarde, cuando la persona ha llegado al límite de su tolerancia física y emocional y ha perdido la esperanza de arreglar el problema. En casos de divorcios inevitables, la psicoterapia puede ser útil para que la ruptura sea menos violenta, más racional. Puede ayudar también a las parejas que piensan exclusivamente en lo que están dejando atrás y no contemplan la situación en la que se van a encontrar.

La mayoría de las terapias utilizan la introspección y el análisis honesto de las ideas, las emociones y los deseos, y fomentan la racionalidad, el autocontrol y la disciplina. En otras palabras, los valores socráticos de «¡conócete a ti mismo!» y «¡la verdad te hará libre!». Son consejos que todavía se consideran pilares de la asignatura que trata sobre cómo convivir dichosamente.

Es bastante evidente que cuanto mejor nos conozcamos más altas serán las probabilidades de atinar a la hora de elegir pareja o amistades, y de manejar las relaciones laborales. Si somos conscientes de nuestras actitudes y emociones, nos resultará más fácil evaluar la situación y controlar nuestro comportamiento. Y cuanto mejor conectados estemos a nuestros sentimientos, más fácilmente sintonizaremos con los demás. Por otra parte, reconocer los juicios y pensamientos automáticos que elaboramos sobre el prójimo nos ayuda a cuestionar los prejuicios que alimentamos. Y ser conscientes de las consecuencias de nuestros actos nos ayuda a aprender de las experiencias pasadas y a cambiar, si lo consideramos necesario.

Aprender a convivir exige curiosidad, introspección y conocimiento de uno mismo, pero también requiere una dosis generosa de optimismo, flexibilidad y autodisciplina.

Se dice que todas las historias tienen su moraleja, el caso es dar con ella. Yo propongo, querido lector o lectora, que la moraleja que destilan los relatos conmovedores que has leído es la misma que apuntan las antiguas *Verdades nobles* atribuidas a Buda: «La vida es difícil, pero las dificultades se pueden superar si reconocemos sus causas y salvamos los obstáculos que nos impiden vencerlas».

Agradecimientos

«Sentir gratitud y no expresarla es como envolver un regalo y no darlo».

WILLIAM ARTHUR WARD, *Fuentes de fe*, 1970

Para mí un libro es una «sinfonía» que no puedo silbar yo solo, necesito una orquesta. En este caso, concretamente, ha sido labor de muchos. Por eso, antes de concluir me gustaría darles las gracias. En primer lugar, quiero expresar mi gratitud a los generosos cómplices de siempre: Paula Eagle, Mercedes Hervás y Gustavo Valverde. Sin sus ideas, sin su entusiasmo y sin su gramática, esta obra nunca hubiese visto la luz del día.

También deseo manifestar mi agradecimiento a mis amigos de la editorial Aguilar; en particular a Santos López, por su iniciativa, su confianza y su apoyo. A Margie Igoa, directora de *Psychologies*, le agradezco de corazón haberme dado la oportunidad de colaborar en su magnífica revista desde su nacimiento en España y, de paso, trabajar con su excelente y cariñoso equipo encabezado por Juan Lucio Gómez.

Por último, pero no menos importante, quiero reconocer la enorme contribución de los hombres y las mujeres que, mediante sus consultas, han compartido a corazón abierto sus intimidades con nosotros. En verdad, al exponer con admirable franqueza sus tribulaciones y sufrimientos, estos ángeles anónimos no sólo han tendido una mano a personas afligidas por vicisitudes parecidas a las suyas, sino que además nos han ayudado a todos a movernos mejor en ese complicado laberinto que es la convivencia. Por todo esto, ¡muchas gracias!

Selección bibliográfica

«Muchas veces la creatividad consiste en descubrir lo que ya está ahí».
BERNICE FITZ-GIBBON, *Macys Gimbels Me*, 1967

- AINSWORTH, M., *Infancy in Uganda: Infant Care and the Growth of Love*, Baltimore, Johns Hopkins University Press, 1967.
- BEAUVOIR, S. de, *La vejez*, Barcelona, Edhasa, 1989.
- BERRY, W., *Commonplace*, Washington D.C., Counterpoint, 2002.
- BOWLBY, J., *The Making and Breaking of Affectional Bonds*, Londres, Tavistock, 1979.
- CASTELLS, P., *Separarse bien*, Madrid, Espasa, 2004.
- COHEN, S., y otros, «Psychological stress and disease», en *Journal of the American Medical Association* 298(2007): 1685-1687.
- DABBS, J. M., *Heroes, Rogues and Lovers*, Nueva York, McGraw-Hill, 2000.
- DARWIN, C., *The Expression of the Emotions in Man and Animals*, Chicago, University of Chicago Press, 1965.
- FREUD, S., *El malestar en la cultura*, Madrid, Alianza Editorial, 1970.
- GONZÁLEZ DE RIVERA, J. L., *El maltrato psicológico*, Madrid, Espasa, 2002.
- KUSHNER, H. S., *When Bad Things Happen to Good People*, Nueva York, Schocken Books Inc., 1981.
- Puig, L., *Retratos de familia*, Barcelona, Empresa Activa, 2006.
- ROJAS MARCOS, L., *La pareja rota*, Madrid, Espasa, 1994.
- : *Nuestra felicidad*, Madrid, Espasa, 2000.
- : *Nuestra incierta vida normal*, Madrid, Aguilar, 2003.
- : *La fuerza del optimismo*, Madrid, Aguilar, 2005.
- : *La autoestima*, Madrid, Espasa, 2007.
- SELIGMAN, M. E. R., *Learned Optimism*, Nueva York, A. A. Knopf, 1991.
- SIEGEL, D. J., *The Developing Mind*, Nueva York, Guilford Press, 1999.
- VAILLANT, G. E., *Aging Well*, Little, Nueva York, Brown and Company, 2002.

Aguilar es un sello del Grupo Santillana www.aguilar.es

Argentina

Av. Leandro N. Alem, 720 C1001AAP Buenos Aires Tel. (54 114) 119 50 00 Fax (54 114) 912 74 40

Bolivia

Avda. Arce, 2333 La Paz Tel. (591 2) 44 11 22 Fax (591 2) 44 22 08

Colombia

Calle 80, n° 10-23 Bogotá Tel. (57 1)635 12 00 Fax (57 1) 236 93 82

Costa Rica

La Uruca Del Edificio de Aviación Civil 200 m al Oeste San José de Costa Rica Tel. (506) 220 42 42 Fax(506)22013 20

Chile

Dr. Aníbal Ariztía, 1444 Providencia Santiago de Chile Tel. (56 2) 384 30 00 Fax (56 2) 384 30 60

Ecuador

Avda. Eloy Alfaro, N33-347 y Avda. 6 de Diciembre Quito Tel. (593 2) 244 66 56 y2442154 Fax (593 2) 244 87 91

El Salvador

Siemens, 51 Zona Industrial Santa Elena Antiguo Cuscatlan La Libertad Tel. (503) 2 289 89 20 Fax (503) 2 278 60 66

España

Torrelaguna, 60 28043 Madrid Tel. (34) 91 744 90 60 Fax (34) 91 744 92 24

Estados Unidos

2105 NW86th Avenue Doral, FL 33122 Tel. (1305) 591 95 22 y 591 22 32 Fax (1305) 591 91 45

Guatemala

7ª avenida, 11-11 Zona n°9 Guatemala CA Tel. (502) 24 29 43 00 Fax (502) 24 29 43 43

Honduras

Colonia Tepeyac Contigua a Banco Cuscatlan Boulevard Juan Pablo, frente al Templo Adventista 7º Día, Casa 1626 Tegucigalpa Tel. (504) 239 98 84

México

Avda. Universidad, 767 Colonia del Valle 03100 México DF Tel. (52 5) 554 20 75 30 Fax (52 5) 556 01 10 67

Panamá

Avda. Juan Pablo II, n° 15. Apartado Postal 863199, zona 7 Urbanización Industrial La Locería Ciudad de Panamá Tel. (507) 260 09 45 Fax (507) 260 13 97

Paraguay

Avda. Venezuela, 276 Entre Mariscal López y España Asunción Tel. y fax (595 21)213 294 y214983

Perú

Avda. Primavera, 2160 Santiago de Surco Lima, 33 Tel. (51 1)313 40 00 Fax (51 1)313 40 01

Puerto Rico

Avenida Roosevelt, 1506 Guaynabo 00968 Puerto Rico Tel. (1 787) 781 98 00 Fax (1 787) 782 61 49

República Dominicana

Juan Sánchez Ramírez, n° 9 Gazcue Santo Domingo RD Tel. (1809)682 13 82 y22108 70 Fax (1809) 689 10 22

Uruguay

Constitución, 1889 11800 Montevideo Tel. (598 2) 402 73 42 y402 72 71 Fax(598 2)401 51 86

Venezuela

Avda. Rómulo Gallegos Edificio Zulia, 1º. Sector Monte Cristo. Boleita Norte Caracas Tel. (58 212) 235 30 33 Fax (58 212) 239 10 51