

EL CASO DE ÁNGELES

Ángeles tenía 51 años cuando vino al despacho; en esos momentos llevaba dos meses de baja, “porque ya no puedo más, no puedo volver a mi trabajo, me han agotado, solo tengo enemigos, estoy rodeada de trepas que son capaces de matar a quien sea con tal de subir ellos...”.

Haciendo la historia vimos que Ángeles había llegado al límite de su aguante físico y emocional; en realidad llevaba años sufriendo un ambiente difícil, con un jefe débil y, como tal, muchas veces cruel, entregado a una parte del equipo, actuando como una “marioneta peligrosa” y consciente de que Ángeles era la persona más brillante de todos, la que más sombra le podía hacer y la que sabía perfectamente cuáles eran sus limitaciones.

En casa, como es bastante habitual, al principio tuvo mucho apoyo por parte de su marido y sus hijos, que eran dos jóvenes promesas, pero con el tiempo todos se fueron cansando de oír siempre las mismas historias y, últimamente, sentía que su familia no comprendía la situación y le daban “consejos absurdos”.

Con sus amigos se encontraba más amparada, pero también había puesto a dos “en la lista negra”, porque “tampoco habían sabido estar a la altura de las circunstancias”.

En estos últimos años, Ángeles no había parado de repetirse que “su situación no tenía arreglo, que sabía que no estaba actuando como esas personas se merecían, pero que ya no podía más y que a su edad no le podíamos pedir que cambiase”.

En definitiva, teníamos ante nosotros a una excelente persona, tanto desde el punto de vista humano como profesional, pero que estaba a punto de “tirar la toalla”, pedir una baja definitiva, arruinar su carrera y machacar su vida personal y familiar.

Una de las primeras cosas que abordamos con Ángeles, y que es habitual en este tipo de situaciones, **fue acordar un “pacto”.** En él especificábamos que, como mucho, en dos semanas se reincorporaría a su trabajo. Además, no pediría una baja por depresión en los próximos meses, por mucho que se sintiera fatal.

Empezaría a realizar una serie de actividades desde el día siguiente, actividades que iban desde preparar unos temas de trabajo, que tendría que exponer en mes y medio, hasta quedar todas las semanas para salir con los amigos, ir al cine, volver al gimnasio...

Además, dedicaría al menos treinta minutos diarios a las “tareas” que iba a tener que realizar, **para avanzar en el programa de autocontrol que habíamos empezado.**

Ángeles era muy peleona, pero también muy autoexigente, por lo que **una vez que hubo adquirido esos compromisos, se puso “en marcha” con toda la fuerza de las personas luchadoras**, que se han hecho a sí mismas, y que están acostumbradas a superar adversidades, cansancio y situaciones difíciles, pero que pueden sucumbir ante acciones desleales, “puñaladas traperas” y... ciertas “ruindades” que, al no esperarlas, no están preparadas para combatir las.

Para mí fue un proceso muy enriquecedor, un auténtico estímulo intelectual y un privilegio el poder ayudar a una persona de la dimensión humana de Ángeles en la búsqueda y el control de las “claves” que todos deberíamos conocer y desarrollar, para poder enfrentarnos con garantías de éxito a la vida.

Le costó asumir que hay muchas personas que “no son buenas”, que se disculpan a sí mismas los comportamientos más innobles; que son capaces de urdir las mentiras más sangrantes; que no se acuerdan de los que siempre han tenido con ellos una actitud de ayuda y colaboración; **que son capaces de “matar”, en el más amplio sentido de la palabra, para conseguir sus fines.**

Estas personas existen; **son una realidad que tenemos que saber “manejar”, y, además, debemos hacerlo con toda nuestra inteligencia y no con nuestra emoción**, porque ellos difícilmente tienen nuestros sentimientos ni nuestras emociones, y si actuásemos a ese nivel, fácilmente perderíamos.

¿Esas personas son dignas de lástima? Desde luego, no son personas envidiables; pero ¡cuidado!, porque si les tenemos lástima, no actuaremos de forma racional y les estaremos dando una ventaja que, sin duda, puede volverse en nuestra contra.

No se trata de ser crueles con ellos, pero tampoco ingenuos.

Con estas personas hay que actuar muy “fríamente”; **no hay que caer en la trampa de tratar de ponerse en su lugar, pues nosotros nunca haríamos lo que ellos hacen**, y estaríamos cometiendo un error de análisis imperdonable: hay que analizar cómo son, cómo sienten, cómo reaccionan, lo que quieren, lo que son capaces de hacer para conseguirlo... y, finalmente, **hay que actuar y, además, siempre que se pueda, hay que hacerlo “por sorpresa”.**

Pero poco habríamos conseguido con Ángeles si previamente no hubiéramos trabajado su propio autocontrol. Solo cuando ella se dio cuenta de que podía manejar cualquier situación, que lo que sintiera estaría en función de lo que ella pensara e hiciera, y no de lo que los demás realizaran, en ese momento supo que ¡saldría adelante!

Es difícil trabajar con una persona inteligente, pero es una delicia cuando, por fin, pone su inteligencia a su servicio.

Nos costó, porque Ángeles estaba muy herida. Se sentía realmente incomprendida, incluso por su círculo más cercano, y veía como una injusticia tremenda todo lo que le estaba sucediendo.

Una vez contrastados todos los principios de la psicología, y **resueltas sus dudas y confrontaciones, empezó a dar “pasos de gigante”** en su proceso interno.

Ángeles comprendió que podía analizar, de forma muy realista y objetiva, la situación de su entorno y, con gran rapidez sobre los demás, **podía actuar de la forma más objetiva, pragmática e inteligente posible.**

Empezó a sentirse mejor consigo misma, más contenta, satisfecha con su forma de ser y muy orgullosa de su nueva manera de actuar:

“Les tengo sorprendidísimos, no me reconocen, no saben por dónde voy a salir en cada momento, se miran todos extrañados, y no paran de preguntarme si me pasa algo, porque están ¡perdidos y desorientados!”

Aunque Ángeles disfrutaba “como una enana” con esta nueva situación, lo que sin duda la hacía más feliz era lo alegre que se encontraba:

“Hacía tiempo que no estaba tan orgullosa de mí misma. Mira que lo he pasado mal a lo tonto, pero sí, en realidad, ¡estos no tienen mi media torta!”

Un día, llegó y me dijo:

“¿Sabes que he cambiado mucho? Me he dado cuenta de que ya no me disgusta con casi nada. Además, me resulta muy sencillo ver cómo van a actuar los demás, y estoy convencida de que ya nunca volveré a cometer los mismos errores, porque tengo claro que no voy a dejar que me condicionen la vida esta panda de indeseables”

Se mostró sorprendida cuando yo le dije que lo normal es que aún cometiera algún error que otro, pues habían sido muchos años grabando en su mente esos pensamientos que tantos disgustos le habían proporcionado, **pero que no se preocupase, porque ya se había dado cuenta de cómo funcionaba su cerebro y, cuando se estuviera desmadrando un poco, sabría ponerlo en su sitio.**

Es importante dejar esto muy claro, **pues siempre, inevitablemente, se vuelve a producir alguna situación parecida a las de antaño** y, si no estamos preparados o alertas, o simplemente nos pilla cansados o bajos de defensas, **cuando llega podemos vivir con mucha inquietud**, y hasta con desesperación, **lo que simplemente es un hecho normal que podemos volver a solucionar.**

En lugar de decir “¡ya sabía yo que lo bueno no podía durar mucho!”, debemos afirmar que **no podemos esperar que lo bueno sea permanente, pero estaremos tranquilos porque lo bueno siempre es posible.**

Solo es necesario que actuemos de forma racional, no emocional, y eso, afortunadamente, lo podemos conseguir siempre que lo intentemos.

Ángeles aprendió a no tener miedo a nuevas situaciones difíciles. Incluso, como ella decía, “me vienen muy bien para mantener mis neuronas activas”.

Las relaciones familiares y sociales atravesaban por el mejor momento de su vida, **pero lo más importante es que se había convencido que podía cambiar su forma de ser, sin dejar de ser ella misma.**