

# EL CASO DE ANTONIO

*Antonio vino a vernos para solucionar un problema profesional; le costaba hablar en público, incluso aunque el público fuera restringido.*

*En las reuniones de trabajo, en las que estaban entre seis y doce personas, no se encontraba cómodo, y era consciente de que no conseguía transmitir sus mensajes de forma efectiva y ordenada.*

*Últimamente, su incomodidad, lejos de mejorar, parecía extenderse a otros ámbitos y situaciones: cuando hablaba con su jefe, cuando estaba con personas con las que se encontraba un poco inquieto, cuando debía decir a algún compañero que algo no estaba bien hecho...*

*Incluso en casa cada vez hablaba menos; tenía la impresión de que no le comprendían bien y se estaba encerrando en una especie de mutismo preocupante.*

**En la primera sesión, Antonio nos confesó que él creía que era un buen profesional**, y en principio no parecía tener serios problemas en su área personal y familiar; sin embargo, desde hacía meses **casi todo el mundo le preguntaba qué le pasaba, y él cada vez se sentía más incómodo e inseguro.**

**Su mujer le había dicho que fuera a un psicólogo** y, aunque al principio consideró una tontería su sugerencia, **había llegado un momento en que había dado el paso**, pues según él se encontraba perdido y bastante deprimido.

**Inmediatamente, observamos como Antonio mostraba serias dificultades a la hora de comunicarse**; tenía muy claro lo que quería decirnos, pero costaba seguirle; mezclaba ejemplos y situaciones diferentes; se mostraba algo acelerado, repetía las mismas frases y prácticamente no nos miraba a los ojos; parecía estar absorto en sus propios pensamientos. **A las personas que tuviera enfrente no les facilitaba nada la comunicación** y, con frecuencia, les produciría cierta incomodidad.

Aunque a él lo que más le preocupaba era la incidencia que estos hechos estaban teniendo en su ambiente laboral, **nos comentó que su mujer quería venir a vernos, para contarnos su actuación en casa y con los amigos más cercanos.**

Como siempre, **lo primero que le pedimos a Antonio es que nos hiciera registros los próximos días**; es decir, que nos apuntase los momentos en que se sintiera mejor o peor; dónde estaba, con quién; qué hacía; qué pensaba; cómo se sentía físicamente en esos instantes...

Le dijimos que a su mujer la veríamos en un par de semanas. **Primero necesitábamos hacer el análisis basándonos en sus emociones, sus pensamientos, sus conductas...**

**Como nos temíamos, a la semana siguiente Antonio vino con los “deberes” poco hechos;** argumentaba que en realidad estaba mal casi todo el rato y no sabía qué apuntar; por otra parte, le daba “corte” que alguien le pudiera ver escribiendo esas cosas.

Antonio pensaba que lo importante era que **le diésemos unas técnicas muy concretas, a ser posible milagrosas,** para resolver rápidamente esos problemas de comunicación; porque en el fondo tampoco creía que le pasara nada serio, **aunque su desánimo y su inseguridad eran patentes.**

*¿Qué hacer en estos momentos? No forzar la situación, adaptarnos a lo que en esos instantes le preocupa a la otra persona y, aunque nos cueste, cambiar nuestra orientación y hablar de lo que le inquieta o perturba a nuestro interlocutor.*

**Además de hablar, en estas circunstancias lo que conviene es escuchar.** Nos mostraremos especialmente receptivos, atentos y pacientes; **de tal forma que sólo intervendremos cuando el otro espere nuestra opinión.**

**Como Antonio solo se mostraba receptivo a que le enseñásemos técnicas y recursos casi milagrosos, empezamos a trabajar con él, ese mismo día, algunas claves para mejorar su comunicación.**

**Le propusimos una especie de “pacto”:** primero, trabajaríamos sus dificultades a la hora de expresarse de forma efectiva, y más adelante nos adentraríamos en los problemas o el origen de sus inseguridades.

**Antonio empezó a sentirse encantado al ver los primeros avances.**

**Para que fuera consciente de su situación y de cómo lo percibían los demás, lo grabamos en diferentes momentos:** cuando estaba contándonos algo y no se acordaba de que la cámara lo enfocaba; cuando simulábamos situaciones de trabajo; cuando vino su mujer y ambos mostraron sus diferentes puntos de vista; cuando ensayábamos sus intervenciones ante un grupo numeroso de compañeros...

No puedo sino sonreír cuando recuerdo la cara que ponía Antonio al verse en la pantalla; **no se reconocía en absoluto; le parecía que estaba viendo a un extraño,** miraba con ojos llenos de asombro.

**Para él fue un auténtico golpe comprobar su falta de habilidades en la comunicación.**

Evidentemente, **no le enseñé las grabaciones hasta que ya habíamos hecho varias tomas,** pues si nada más hacer la primera las hubiese visto, a partir de ahí habría experimentado un bloqueo que nos habría impedido verle de forma espontánea en el resto de las situaciones.

**Los psicólogos sabemos cuáles son las cosas que resultan más visibles para el exterior, y más fáciles de entrenar;** así que empecé por enseñarle a mirar a la cámara sonriendo; iluminando sus ojos; haciendo que brillaran, como si estuviera en medio de una conquista amorosa; en plena fase de seducción.

Como Antonio tenía una comunicación no verbal terrible, le pedí que se sentara cómodamente y cogiera un bolígrafo entre sus manos, **para relajar sus movimientos y eliminar tensión.**

Inmediatamente, **le enseñé tres trucos para controlar la respiración y mejorar su fluidez verbal,** a la vez que disminuía su excesiva velocidad.

Cuando nuestro amigo vio la siguiente grabación, **me miró perplejo, pero feliz, diciendo:** “¡No lo he hecho tan mal!, vamos a volver a ensayar”.

**En las siguientes sesiones trabajamos sus gestos, sus ademanes, el tono de voz; de nuevo la velocidad, la fluidez, la expresión facial...** En suma, las habilidades que consiguen enfatizar y hacer más atractiva nuestra comunicación.

Cuando ya consideré que Antonio estaba preparado, **lo sometí a una prueba de fuego.**

**En este caso, intervendría también su mujer, y ella provocaría una discusión fuerte.** Se mostraría muy contrariada, agresiva con él, escéptica ante los razonamientos de Antonio...; es decir, se pondría casi imposible.

**En este contexto, Antonio tendría que practicar la escucha activa, la empatía, la asertividad...;** tendría que conseguir que su mujer se sintiera escuchada, comprendida, ayudada..., para que finalmente ella se relajase y pudieran llegar a un acuerdo; **lo que en psicología llamamos “un compromiso viable”.**

**Para sorpresa de su mujer, Antonio lo hizo muy bien;** al principio, llegó un momento en que empezó a “engancharse” pero, **ante una mínima señal por mi parte, rápidamente cogió el control y recondujo la situación,** hasta el punto de que su mujer cedió y terminó por decirle algo parecido a: *“Bueno, puestos en este plan, podemos volver a intentarlo”.*

Simultáneamente, **Antonio iba poniendo en práctica lo aprendido en diferentes ámbitos:** en el trabajo, en las reuniones del departamento, hablando a solas con su jefe, en los encuentros con los amigos, en casa...

**En pocas semanas, nuestro amigo se sentía otra persona,** y en esos momentos, cuando ya podía escucharnos y no sentirse turbado por la ansiedad o su propia inseguridad, **acometimos el resto del proceso.**

Vimos las razones que, poco a poco, habían llevado a Antonio al bloqueo que presentaba. **Aprendió a descubrir cómo se generaban sus emociones negativas.**

Al final, sabía muy bien cómo detectarlas primero, **para controlarlas y contrarrestarlas después.**

***Antonio consiguió mucho más que lo que esperaba cuando, haciendo caso a su mujer, por fin se había decidido a ir a un psicólogo.***

Según sus palabras, **lo que más apreciaba era el nuevo sentimiento de seguridad y de satisfacción que tenía consigo mismo.** Estaba contento, **y eso era una emoción casi olvidada para él.**