

# EL CASO DE ALFONSO

*Alfonso tenía 46 años y estaba viviendo una de las situaciones más difíciles de su vida profesional. Había ocupado siempre cargos directivos en diversas empresas y ahora desarrollaba un trabajo “en precario”, en una compañía de “segunda fila”, donde no apreciaban el potencial que él tenía, le pagaban la mitad de lo que había ganado en los últimos años, y además le constreñían enormemente los contenidos a desarrollar en su puesto.*

*Su situación familiar tampoco era “como para tirar cohetes”. Su mujer se encontraba bastante insatisfecha con él, incluso resentida, pues estaba acostumbrada a gastar “sin miramientos” y culpabilizaba a su marido de la situación actual.*

*Constantemente le preguntaba por qué había tenido que cambiar tanto de trabajo, si hace años ya ocupaba un puesto importante; al final sus argumentos siempre terminaban en una frase lacónica: ¡Ya ves adónde no ha llevado tu manía de no quedarte quieto en un sitio! [...]*

*Con los hijos la situación tampoco era buena. [...] En esos momentos, Alfonso y Carlos, que eran sus hijos, estaban viviendo la típica etapa de adolescentes; se mostraban menos cariñosos de lo habitual, con una clara inclinación a querer salir cada vez más con sus amigos, y a dejarse influenciar por estos, en detrimento del medio familiar.*

*Seguían teniendo una relación aceptable con su padre, pero sus estudios empezaban a resentirse, a la par que llegaban las primeras broncas por sus salidas; no se ponían de acuerdo en la hora de volver a casa y, en algunas ocasiones, habían llegado con claros indicios de haber fumado, incluso de haber bebido, más de la cuenta.*

**Ante este panorama, Alfonso había empezado a sentirse mal físicamente;** cada vez eran más frecuentes sus dolores de espalda, de cabeza, de huesos...; pronto estas dolencias dejaron paso a otras manifestaciones más típicas de ansiedad: presión en el pecho, palpitaciones, dificultad para conciliar el sueño, pensamientos negativos... Finalmente, **su médico le había aconsejado ir a un psicólogo.**

**Alfonso no tenía buen concepto de los psicólogos** y venía más escéptico que otra cosa. Este hecho, en principio, no constituye un buen comienzo, **pero suele ser bastante habitual** [...].

**Alfonso pronto se dio cuenta que a mí, personalmente, tampoco me gustaban nada esas intervenciones en las que se crea una dependencia enfermiza hacia la figura del psicólogo.** Por otra parte, le tranquilizó mi experiencia en el mundo de la empresa y, además, se sintió aliviado al ver que podía comprender fácilmente las dificultades que empezaban a surgir en la relación con sus hijos.

Lo que más nos costó, antes de arrancar de verdad, fue **la negativa que mantenía al principio a considerar que su situación laboral, la incomprensión de su mujer y la difícil etapa que estaban viviendo sus hijos, no fueran los únicos responsables de todos sus “padecimientos” e insatisfacciones.**

**Se había quedado sin fuerzas intentando, de forma desesperada en los últimos meses, volver a cambiar de empresa.** En aquellos momentos su estado habitual era de “aceleración permanente”, sus pensamientos cada vez se mostraban más negativos y catastrofistas y, día a día, todos sus amigos y las personas cercanas le preguntaban qué le pasaba, pues físicamente había experimentado un notable deterioro.

***Alfonso había concentrado todos sus esfuerzos en huir de la difícil situación que estaba viviendo, en lugar de pensar que la salida estaba dentro de sí mismo.***

Una vez que aceptó que eran sus pensamientos los que estaban causando sus emociones, **estuvimos cuatro sesiones confrontando, uno a uno, todos los pensamientos que había registrado, y apuntado, durante las últimas semanas.** [...]

Afortunadamente, Alfonso, gracias al intenso trabajo realizado por su parte, y a que él siempre estuvo dispuesto a buscar la solución a su situación, poco a poco fue dándose cuenta que, de forma inexplicable para él al principio, **iba encontrándose cada vez mejor en la superación de las dificultades del día a día.**

**Constantemente tuvimos que hacer confrontación de sus pensamientos, analizarlos uno a uno objetivamente y compararlos con la realidad;** igualmente, en situaciones de tensión máxima, donde le era imposible controlar sus taquicardias, su sudoración o su presión en el pecho, **hacíamos “parada de pensamiento” y autoinstrucciones continuas, hasta que conseguimos el control de la situación.**

***Alfonso asumió que la realidad era difícil para muchas personas y que lamentarse o enfadarse con esa situación no solamente no arreglaba nada, sino que además le hacía sentirse cada vez más impotente e incapaz.***

**Empezó a cuestionarse primero, y dejar atrás después, los pensamientos que se venía repitiendo de forma machacona los últimos meses.** Afortunadamente, dejó de pensar aquello de: *“no es justo lo que me está pasando; mi mujer en lugar de ayudarme aún me hunde más con sus comentarios; mis hijos se han vuelto egoístas y solo saben pedir e ir como tontos detrás de los cabecillas; mis amigos ya veo yo lo que me aprecian, cuando no te pueden sacar algo dejan de llamarte; en realidad, les he importado siempre una mierda, por eso ahora no dan señales de vida...”*.

Por fin, llegó un momento en que **se dio cuenta de que con estas frases solo conseguiría seguir sintiéndose mal.**

Poco a poco, vio que, en cambio, “podía hacer muchas cosas”. **Podía pensar, por ejemplo, que su actual trabajo era una “inversión”, que, llevada inteligentemente, nos serviría para saber lo que no quería hacer, y cómo empezar a diseñar lo que podría ser su trabajo futuro.** De momento, esa “inversión” le proporcionaba unos ingresos que, aunque limitados, eran más altos que lo que percibía la media de personas de su edad.

**Aprendió que tan importante como “ganar mucho” es “controlar lo que gastamos”.** Volvió a vivir la emoción que se siente cuando consigues algo que te ha costado un gran esfuerzo. [...]

**Sus hijos** también aprendieron la satisfacción que se siente al conseguir las cosas a través de los propios esfuerzos, **ganándose las de verdad, aplazando su conquista, no teniéndolo todo de forma inmediata.** [...]

La relación **con su mujer** quizá no mejoró tan ostensiblemente, **pero aprendieron de nuevo a hacer algunas cosas juntos, que habían olvidado hace años.** [...]

**Su mujer se sintió de nuevo más valorada por Alfonso** y empezó a verle más como una persona de carne y hueso, que se esforzaba por salir de la situación difícil que estaba viviendo, aunque le fastidiaba que ya no trajera tanto dinero a casa y hubieran tenido que suspender un viaje que ella había programado.

Después de unos meses de rodaje de las nuevas habilidades y recursos que estaba desarrollando, especialmente en lo psicológico, **se produjo un gran cambio en el campo profesional.**

**Cuando ya vio que controlaba bien sus emociones, se sintió más seguro consigo mismo** y se atrevió a dar “el paso” que tantas veces había pensado; se marchó a trabajar con un grupo de antiguos compañeros que habían montado una pequeña empresa.

Esta era una opción que siempre le había atraído, pero no lo había hecho, entre otras cosas, porque dos de los integrantes del equipo le caían “mal” a nivel personal, y siempre había creído que si daba el paso tendría que ser con un grupo de gente que pensara en todo como él.

De nuevo, curiosamente, pero no por casualidad, descubrió que esos compañeros eran bastante eficaces e, incluso, con uno de ellos terminó desarrollando una buena amistad; con la otra persona siguió manteniendo cierta distancia, **pero había conseguido que su presencia no le incomodase.**

**Una vez que Alfonso se convenció que las cosas no tienen por qué ser como nosotros queremos,** ni las personas tienen que comportarse como esperamos, se dio cuenta que, por difíciles que fuesen en cada momento las circunstancias, siempre había cosas que él podía hacer. De esta forma, **recuperó la seguridad que casi siempre le había acompañado** y la ilusión que no había sentido en los últimos meses.

***Las situaciones pueden ser difíciles, pero siempre, incluso en esos momentos, sigue existiendo la posibilidad de sentirse bien con uno mismo.***

Nuestro amigo aprendió, además, un principio clave: **el presente nos pertenece.**