

EL CASO DE CARMEN

Carmen tenía 39 años cuando la conocimos. Era una persona universitaria, que había decidido dedicarse íntegramente a su familia y no trabajar fuera de su casa.

Aparentemente, se llevaba muy bien con su marido y tenía tres hijos que mostraban un desarrollo muy normal en todos los ámbitos de sus vidas.

Sin embargo, se sentía tremendamente insegura y se reprochaba continuamente sus actuaciones.

Aunque su marido estaba muy enamorado de ella, Carmen pensaba que se terminaría cansando de sus “tonterías” y llegaría un momento que se encontraría atrapado y con ganas de liberarse.

Sus hijos sentían auténtica adoración por su madre, pero para Carmen esto era solo cuestión de tiempo: “terminarán descubriendo la persona poco valiosa que soy, y en ese instante me querré morir”.

Sus pensamientos cada día eran más absurdos, se había obsesionado con el tema de las enfermedades y protegía en “exceso” a todos los miembros de la familia.

Por otra parte, su espíritu sensible y generoso la llevaba a ocuparse de todos los que tenía a su alrededor, hasta el extremo que no dejaba un segundo para ella misma.

Se pasaba la vida acompañando a familiares o amigos al médico, escuchando a todos los que se sentían mal y haciendo favores diariamente.

Para ella era fundamental la opinión de los demás, y aunque su conducta hacia ellos era intachable, siempre pensaba que la terminarían valorando poco, “porque en realidad yo no valgo nada”.

Empezamos a hacer **confrontaciones de todos los pensamientos y frases que, en forma de monólogos, se repetía incesantemente**. Nos pasamos semanas analizando **frases como las siguientes**:

“¿Qué evidencia hay de que no valgo nada?”.

“¿Por qué creo que en el fondo la gente no me valora?”.

“¿Qué me hace pensar que mi marido se terminará separando de mí?”.

“Y aunque así fuera, ¿por eso el mundo se acabaría?”.

En muchas ocasiones, las frases estaban tan arraigadas y le producían tal dolor que era imposible confrontarlas, así que las cortábamos y continuábamos trabajando en las siguientes.

Después de dos meses, Carmen comprendió que era una persona valiosa, muy afectiva, con mucha fuerza de voluntad y una generosidad que le salía por todos sus poros.

Además, era muy valorada por los que la rodeaban y, por fin, **empezó a valorarse ella misma y sentirse cada día más segura y feliz.**

Una vez que llegamos a este punto, **nos pusimos a trabajar otra serie de pensamientos, muy arraigados en ella, que estaban en el origen de su desvalorización.**

Carmen tenía una madre muy perfeccionista, pero sobre todo muy imperativa e implacable. Nunca se había sentido satisfecha con la forma de ser de su hija, la creía débil y poco brillante.

Carmen **no había tenido ocasión de escuchar, en toda su niñez, ni una palabra de ánimo, refuerzo o reconocimiento por parte de su madre;** así que llegó a convencerse de que, en realidad, ella valía muy poco y lo único que podía hacer era volcarse en los demás y refugiarse en su padre, que era “su paño de lágrimas”.

Su madre, sin saberlo, **había provocado una infelicidad enorme en su hija.** Las continuas muestras de insatisfacción y, hasta de desesperación, que continuamente tenía con Carmen, habían terminado por minar a la niña.

Su madre era un fiel exponente de la educación de su época. Solo se dirigía a su hija para señalarle lo que, según ella, había hecho mal, y **continuamente le recordaba lo poco hábil que era.**

Por el contrario, **no mostraba nunca esa afectividad que solían tener la mayoría de las madres,** por lo que esa nociva combinación (descontento permanente y falta de afecto constante) **había hecho que Carmen continuase siendo una persona insegura, a pesar de llevar ya cerca de quince años viviendo fuera de su casa.**

Finalmente, nuestra protagonista entendió la equivocación de su madre, pero también comprendió que solo a ella le correspondía solucionar y “superar” esos conceptos erróneos y esas valoraciones poco objetivas que se había estado formulando desde pequeña.

Hacía mucho tiempo que ya no vivía con su madre, pero **durante todos estos años no había parado de repetirse las mismas frases que se decía en su adolescencia.**

El resultado había sido muy elocuente, pero **el camino a seguir estaba muy claro:** dejó de decirse continuamente esas frases descalificadoras hacía sí misma, y **las sustituyó por otras más racionales, objetivas y acordes con la realidad.**

Sin duda, a Carmen le condicionaron los hechos que había vivido, pero **lo que más le influyó eran las frases que aún se repetía, al cabo de los años.**