

EL CASO DE CARMEN

Carmen era una persona muy autoexigente consigo misma; incluso bastante perfeccionista.

Presentaba una tendencia muy marcada a “darle vueltas a todas las cosas que le preocupaban”.

Según relataba ella, le pasaba desde que era adolescente, pero últimamente aún se había acrecentado más, y no conseguía desconectar ni por las noches.

Su marido le había “empujado” a venir al psicólogo, pues la veía en permanente tensión.

Justo dos días antes de su primera sesión había tenido una crisis de ansiedad muy fuerte.

Cuando vimos a Carmen, **su perfil era muy familiar para nosotros: persona muy autoexigente, con problemas de desconexión, mucha tendencia al perfeccionismo y agotada físicamente.** Cada año vemos cientos de casos similares.

Como siempre, una vez que recogimos y evaluamos todos los datos importantes, salió con “deberes” de su primera sesión. En los próximos siete días **haría registros de aquellas situaciones en las que no hubiera conseguido desconectar.**

En la segunda sesión su caso estaba muy claro. Cualquier imprevisto, cualquier circunstancia que pasara, **era suficiente para disparar su sistema nervioso autónomo,** y “engancharse” en una serie de pensamientos distorsionados que le impedían desconectarse.

Todo podía constituir un peligro para ella. Por muy insignificante que fuera lo que había ocurrido, para Carmen podría ser terrible. Con esas premisas, **llegaba la noche y se pasaba gran parte del tiempo en vela.**

Carmen estaba tan “enganchada” que **tuvimos que enseñarle varias técnicas para “parar el pensamiento”** en primer lugar, y después, cuando ya consiguiese controlarse un poco mejor, hacer confrontaciones de los pensamientos más automáticos.

Durante tres semanas nuestra amiga aún dudaba de que lo pudiese conseguir. Llevaba muchos años con esas conductas tan arraigadas, pero **poco a poco identificó los mecanismos que provocaban sus preocupaciones** y, como era muy autoexigente, se volcó en aprender y dominar todas las técnicas y herramientas que le enseñamos para “cortar” sus desasosiegos y disfrutar de su tiempo personal.

Como era de esperar, **puso mucho coraje y perseverancia en todo lo que le enseñamos**. Pasados dos meses casi se había convertido en una experta.

Su marido nos confirmó que en casa la situación por fin era muy distinta. **Ya podían hablar con ella de cualquier tema; conseguía no estar permanentemente acelerada, y descansaba por las noches como un bebé.**

Incluso su hijo de ocho años un día le dijo: “*¡Cómo me gusta como eres ahora, mamá, antes no sé qué te pasaba, pero estabas siempre cansada y nunca tenías ganas de jugar conmigo!*”.

Carmen aprendió algunos principios que son vitales para todos:

- Hay un tiempo de trabajo **y un tiempo para nuestra vida personal.**
- **No hay que llevar nunca las preocupaciones de un sitio a otro.** Tenemos que trabajar para cortar esas preocupaciones en el mismo momento en que surgen, estemos donde estemos, y nos resulten mucho o poco preocupantes.
- Si aprendemos a desconectar recuperamos mucho tiempo para nosotros, y, además, **conseguimos dejar de sufrir inútilmente.**
- El tiempo y la energía que ganamos **debemos emplearlos en disfrutar más de todas las cosas**, grandes o pequeñas, que hacemos cada día.
- No hay nada positivo en preocuparnos durante horas por algo. **Lo único que conseguimos es agotarnos física y emocionalmente, y verlo todo negro.**
- **Cuando desconectamos** de lo que nos preocupa conseguimos volver a recuperar **el buen ánimo**, y con ello, curiosamente, pero no por casualidad, **favorecemos la aparición de soluciones creativas a nuestros problemas.**

En resumen: o aprendemos a desconectar, o nos preparamos para muchas horas de sufrimientos inútiles, de tiempos perdidos, malgastados y robados a nosotros mismos y a nuestras familias.