

EL CASO DE RAÚL Y CARLA



(Extraído de María Jesús Álava Reyes:
La verdad de la mentira. La Esfera de los Libros, Madrid, 2016)

Raúl y Carla llevaban 15 años juntos. Se habían casado hacía 11 años y tenían un hijo de 10 y una niña de 8 años.

Era una pareja que llamaba bastante la atención. Él era muy reservado y se le veía incómodo en las relaciones sociales; por el contrario, Carla era una persona simpática y alegre, que disfrutaba mucho rodeada de gente.

Se habían conocido en una boda, cuando tenían 26 y 23 años respectivamente. Ambos eran amigos de los novios y les habían sentado en la misma mesa, pero mientras Carla había disfrutado al máximo y no había parado de reír y charlar con todos los asistentes, Raúl, por el contrario, apenas había abierto la boca, hecho que llamó profundamente la atención de Carla, hasta el extremo de sentir curiosidad por un chico que parecía tan serio, tan distraído y absorto en sus pensamientos, en medio de la multitud. Al final, Raúl se había sentido extraordinariamente cómodo con nuestra amiga y consiguió entablar una conversación sobre temas diversos, que a Carla le resultaron muy interesantes.

Se casaron a los cuatro años y todo iba aparentemente bien, hasta que sus formas de ser tan distintas empezaron a chocar. Lo que antes les hacía gracia, ahora les exasperaba, y Raúl volvió a las andadas, a demostrar su faceta más solitaria y menos sociable.

Él se refugiaba mucho en su trabajo, pero surgió un problema cuando cometió un error importante; se había equivocado en un cálculo de un proyecto y, cuando se dio cuenta, lejos de admitir públicamente su fallo, trató de ocultarlo y para ello empezó a encadenar una serie de mentiras, que le llevaron a un estado de ansiedad permanente.

Cuando vino a vernos, llevaba dos meses sin poder desconectar; no descansaba bien por las noches y su rendimiento en el trabajo se había resentido al máximo.

Su jefe le había preguntado en dos ocasiones qué le pasaba, pues se alteraba con cualquier contratiempo y estaba empezando a mostrar una irritabilidad que no era propia en él.

En casa, la convivencia hacía aguas por todos los sitios. Con sus hijos se mostraba implacable y muy impaciente. A la mínima saltaba, les regañaba y no paraba de castigarles, hasta el punto de que su mujer, contrariamente a lo que era habitual en ella,

se sentía en la obligación de liberar a los niños de unos castigos que consideraba desproporcionados e injustos.

La semana anterior Carla le había dicho que necesitaban hablar, y ante las excusas de Raúl, una noche en que ya estaban acostados los niños, le dijo:

—Raúl, sé que algo te preocupa; tú no eres una persona injusta, ni déspota, pero llevas una temporada que estás muy agresivo con los niños, que saltas a la mínima en casa, que no descansas por la noche y que todo te molesta, ¿qué ha ocurrido, qué te preocupa tanto para que hayas cambiado de esta forma?

La respuesta de Raúl fue que estaba cansado y que le dejase en paz, pero Carla, lejos de callarse, le pidió que no mintiera, que la mirase a los ojos, que repitiera otra vez que no pasaba nada, porque si era así, ella ya no aguantaba más. Le dijo que ella trabajaba tanto o más que él (Carla era consultora y tenía un horario muy extenso y un trabajo con mucha presión).

—Pero eso —añadió— no me impide tener buena cara e intentar estar bien con los niños; no me impide ocuparme de gran parte de las cosas en la casa, mientras que tú te encierras en ti mismo y apenas colaboras; no me impide intentar crear un buen ambiente en esta familia, contestar a los amigos y a tus padres cuando llaman... Y no me impide ser lo suficientemente inteligente como para darme cuenta de que algo grave te pasa, y —concluyó— más vale que me digas qué te ocurre Raúl, porque de lo contrario tendré que pedirte que te vayas de casa, que nos dejes tranquilos, hasta que hayas resuelto tus problemas y hayas encontrado la paz que ahora no tienes.

Finalmente, Raúl estalló y le confesó sus miedos y sus mentiras. Le dijo que llevaba varios meses angustiado en el trabajo, sin saber cómo salir del atolladero en que se había metido. Carla, que siempre había sido muy pragmática, le dijo que necesitaba ayuda profesional. Raúl se resistía esgrimiendo aquello de que nadie le podía ayudar, que el fallo estaba ahí y ningún psicólogo podía hacer que no hubiera ocurrido. Carla sentenció:

—El fallo está ahí, pero un psicólogo te ayudará a salir de la situación en que te has metido y te hará ver que no te puedes pasar la vida huyendo o mintiendo.

En la mayoría de los introvertidos, sus mentiras son muy elaboradas, muy pensadas y muy argumentadas, por lo que resulta difícil descubrirlos.

Cuando hicimos un análisis en profundidad de lo que había ocurrido en los últimos meses, pero también de los patrones de actuación que se daban en Raúl, este se quedó muy sorprendido al constatar con qué frecuencia mentía, cómo había desarrollado un hábito y una facilidad extraordinaria para mentir, para elaborar excusas o eludir responsabilidades. Lo llevaba haciendo tanto tiempo, durante tantos años, que muchas veces no era consciente de ello.

Como suele suceder en estos casos, la solución a lo que más le preocupaba no fue tan difícil: hubo una modificación del proyecto y entonces pudo subsanar su error; eso sí, admitiendo previamente que había cometido algún fallo en los cálculos anteriores. En cuanto se quitó el peso de encima de esa serie de mentiras encadenadas, que pensó que le costarían su puesto de trabajo, se relajó y empezó a ser la persona reservada pero cordial y paciente que todos conocían.

Lo más complicado fue que admitiera su tendencia a mentir, pues si no lo hacía, difícilmente podríamos trabajar en la detección y superación de sus mentiras.

Su mujer fue clave en el proceso. A petición nuestra, y con su consentimiento, vino un día a sesión y ahí le expuso que, en realidad, a ella no le preocupaba que fuera serio, que pudiera quedar y salir con los amigos, que buscarse siempre excusas para estar solo en casa, que no le promocionasen en su trabajo, seguramente por su carácter, pero lo que sí que le importaba era que mintiese.

—Y tú —le dijo— mientes mucho, tanto que a veces creo que no te das ni cuenta.

En esa sesión le indicó que ella le conocía, que era consciente de sus limitaciones, pero lo que no iba a admitir era que sus hijos tuvieran el ejemplo de un padre que, además de poco sociable, era un mentiroso. Concluyó su exposición con una frase muy contundente: «O controlas tus mentiras, o no eres digno de vivir nuestra verdad, la de tu hijo, tu hija y la mía».

Raúl aún intentó mostrar algunas resistencias las semanas siguientes, pero como le pedíamos que anotase literalmente lo que pasaba entre una sesión y otra, no tuvo más remedio que rendirse a los hechos.

Por fin, se dio cuenta de que mentía, de que incluso lo hacía en asuntos irrelevantes, y lo hacía para evitar respuestas extensas que llevasen a conversaciones que no le apetecía tener; mentía cuando le preguntaban en el trabajo cómo iba todo: siempre contestaba con un lacónico: «¡Todo bien!» —aunque en una de esas ocasiones, en que sus compañeros le veían con gesto ausente, su hijo había cogido una infección que les tenía muy angustiados a él y su mujer—; mentía cuando los amigos le preguntaban por su futuro profesional (que estaba estancado desde hacía varios años) y él decía que bien, que estaba contento en su trabajo; mentía a sus hijos cuando se quejaban de que estuviese siempre tan serio, y él respondía que tenía muchas preocupaciones, que su trabajo era muy difícil; y se mentía a sí mismo cuando consideraba que, en realidad, lo que pasaba era que él era una persona profunda y auténtica, que huía de la superficialidad existente a su alrededor. Se mentía cuando intentaba justificarse para no salir, argumentando que esos amigos eran insoportables, o que estaba demasiado cansado como para aguantar y ser paciente con sus padres, a quienes consideraba unos cotillas y unos pesados.

Raúl se dio cuenta —y de nuevo ahí le ayudó mucho su mujer— de que tenía un estilo de mentira muy depurado y muy «evitador». Cuando quería inventar una excusa, sistemáticamente sonreía y contestaba de forma lacónica, con alguna disculpa convincente, como, por ejemplo, que estaba muy cansado, para cortar a su interlocutor y no dar lugar a más preguntas.

Cuando eran sus hijos quienes le preguntaban, en ocasiones, por qué no quería salir con los amigos o por qué no quería que los abuelos viniesen a casa, entonces adoptaba una actitud cómplice y les decía que, en realidad, esos amigos eran insoportables y los abuelos eran buenísimos, pero algo pesados (en estos casos, intentaba utilizar cierto sentido del humor, para que los niños sonrieran, no siguieran preguntando y se quedaran satisfechos).

Cuando quería librarse de colaborar más en casa, se ponía adulator con Carla y le decía que, en realidad, él era un patoso y ella lo hacía todo maravillosamente bien.

Dentro de su forma de mentir no había un punto intermedio, o bien sus respuestas eran lacónicas (fundamentalmente, con las personas que tenía menos relación o confianza) o bien se extendía mucho en ellas, con argumentos en apariencia consistentes, con los que cerraba el «diálogo» y daba por terminado el «asunto».

Entre los signos más evidentes de sus mentiras, además de la tensión que podía percibirse claramente en los músculos de su frente, sus cejas se arqueaban como si intentasen tocar su cuero cabelludo; el periodo de latencia en su respuesta era demasiado largo, aunque, como era consciente de ello, trataba de disimular y lo rellenaba con alguna frase dilatoria del estilo de: «Es posible, si lo pensamos bien, si analizamos los hechos»; de esta forma, se daba a sí mismo un tiempo para pensar y decidir la estrategia y el argumento de su mentira.

Finalmente, Raúl se convenció de que tenía mucha suerte en su vida. Tenía a su lado a una gran compañera, una mujer alegre, agradable y paciente con sus excusas; unos hijos simpáticos y cariñosos, llenos de vida; un trabajo sin excesivas presiones; muy pocos, pero buenos amigos; unos padres que eran mayores, pero que aún tenían buena salud; y decidió que podía mejorar, que no tenía excusas para mentir; que su mujer, y todos los que le querían, merecían su esfuerzo, pero que fundamentalmente lo haría por él, por sentirse mejor consigo mismo, más auténtico, más sincero; en definitiva, más libre.

Pero no pensemos que para Carla todo eran desventajas en su relación con una persona introvertida como Raúl. Como ella misma reconocía, su marido le aportaba tranquilidad y serenidad; además, valoraba mucho sus análisis profundos, su estilo de reflexión racional y objetivo:

—Es un buen complemento —nos dijo un día—; aunque algunos amigos se extrañan de nuestras diferencias, la realidad es que Raúl me aporta equilibrio y, además, sé que me quiere mucho, y en su cariño no hay mentiras.