

Patricia  
Ramírez



# AUTOAYUDATE

Tu vida es lo que tú decides

# ÍNDICE

PORTADA

DEDICATORIA

INTRODUCCIÓN

1. PAREJAS QUE FUNCIONAN

2. BUSCADORES DE TRABAJO QUE ENCONTRARON EL TESORO

3. QUIEN TIENE UN AMIGO TIENE UN TESORO

4. PERSONAS QUE HAN SUFRIDO INJUSTICIAS Y HAN SOBREVIVIDO SIN RENCOR

5. LOS MALTRATADOS QUE VENCIERON A SU ENEMIGO

6. HERMANOS QUE NO SE PELEAN O QUE DEJARON DE HACERLO

7. SEPARADOS QUE REHACEN SUS VIDAS

8. NATURALIDAD Y ACEPTACIÓN DE LA HOMOSEXUALIDAD

9. PROBLEMAS EN EL TRABAJO

10. SOÑADORES QUE CONVIRTIERON SU SUEÑO EN REALIDAD

AGRADECIMIENTOS

CRÉDITOS

A Pablo, Carmen, Andrés y las pequeñas,  
a esta nueva familia que formamos ahora entre todos.

Mi familia es mi estabilidad, el norte y el sur.

Con vosotros me siento fuerte y viva.

A todos los que leísteis con entusiasmo

*Entrénate para la vida*, porque vuestro apoyo  
y agradecimiento me ha permitido

escribir un segundo libro.

Sois maravillosos.

A todos mis pacientes, el alma de mi consulta,  
de la que tiene mesa y silla, y de la virtual.

## INTRODUCCIÓN

Investigamos las causas de por qué las personas enferman, de por qué se contagian o de por qué unos son más vulnerables que otros, y, como consecuencia, encontramos medios y buscamos soluciones para que sepan afrontar sus vidas, para que aprendan a manejar situaciones complejas y para que den orden al desorden.

Pero ¿y si en vez de fijarnos en el «problema» centráramos nuestra atención en las cosas que sí funcionan? ¿Y si supiéramos qué hacen, piensan y sienten las personas que de forma natural resuelven sus problemas? ¿Y si conociéramos cómo gestionan sus vidas y cómo alejan las dificultades los que son capaces de compaginar con eficacia, la rutina y las situaciones críticas?

Ninguno de nosotros vive una vida de príncipes. Todos conocemos a personas enfermas cercanas, todos tenemos problemas que resolver y todos sobrellevamos situaciones difíciles a las que enfrentarnos. Si esperamos el momento idóneo para actuar, no lo haremos nunca, porque sencillamente este no existe. No se trata de solucionar para dar luego pasos, tomar decisiones o emprender, sino de vivir en paralelo. Vivir con el problema y, a pesar de él, trabajar, disfrutar e implicarse con la vida como si no existiera. Está ahí, pero no determina nuestra existencia. Está ahí, pero no nos boicotea. Está ahí, pero nos permite relacionarnos y disfrutar de la vida.

Cuando termines de leer el libro y aprendas de los ejemplos de nuestros supervivientes, llegarás incluso a plantearte si realmente tienes el problema o no. Porque habrás aprendido a no prestarle atención, a convivir con la miseria sin dejar de ser tú mismo, a vivir con los devenires sin dejar de perder oportunidades y a compaginar estrés con ocio. Habrás aprendido a disfrutar de forma plena, porque no existe esa vida rosa que nos inculcaron de pequeños en los cuentos que acaban con final feliz.

Lo cierto es que en nuestro día a día somos capaces de ir a trabajar y ser puntuales después de haber puesto la lavadora, de dar de desayunar a los hijos, de vestirlos o de estar pendientes de que se laven los dientes y se peinen; de llevar a casa de la abuela al pequeño —que se ha puesto enfermo y no puede asistir al cole— y, aun así, llegamos al trabajo sin retraso como si hubiera sido fácil.

El motivo de esta «habilidad» es que hemos aprendido recursos que nos permiten ser eficaces en la toma de decisiones, estar motivados y ser eficientes bajo el estrés del tiempo y la organización. Esto mismo ocurre con otras circunstancias en la vida. La diferencia está en que, con las otras situaciones, falta la experiencia, las ideas, los recursos o la creatividad.

La experiencia permite el aprendizaje, pero hay muchas situaciones en la vida por las que, por suerte, no hemos tenido que pasar. Situaciones duras como la muerte de seres queridos o enfermedades graves. Si te falta la experiencia, te quedan los recursos personales. Pero, a veces, la dureza con la que contemplamos el problema nos impide conocer y descubrir nuestras habilidades. Por eso, saber qué hacen otras personas que vencieron la situación nos ayudará a aprender, contemplar otros puntos de vista y adquirir experiencia a través de los otros.

He de reconocer que escribir este libro me ha costado mucho en el plano emocional. Cada historia es la vida de alguien, de personas, que, a pesar de salir victoriosas, sufrieron mucho hasta que se recompusieron. Y yo lo viví con ellos. Ha habido momentos en los que he tenido que parar de escribir, alejarme y mantener la distancia, porque recordar lo que había compartido con ellos me causaba una mezcla de emociones contrapuestas. Rabia por un lado por la injusticia de ver gente que sufre, pero alegría y fuerza al ver cómo todos fueron capaces de luchar y vencer, o por lo menos, de cumplir con su objetivo.

El éxito está relacionado con muchas variables: inteligencia, creatividad, seguridad y confianza, autoestima, apoyo social, modelos que nos enseñaron a luchar, optimismo, capacidad para tolerar la frustración, la situación económica y social, la formación y un largo etcétera. Pero ninguno de los factores es determinante, porque todos conocemos casos de personas sin trabajo, separadas, económicamente desfavorecidos y que, aun así, son capaces de mirar a la vida con optimismo y tener ganas de luchar.

Con este segundo libro me gustaría volver a acompañarte. Si leíste *Entrénate para la vida* sabrás que me gusta trabajar en equipo. Ahora tú y yo formamos uno. Mejor dicho, lo formamos tú, los ejemplos de las personas protagonistas de este libro y yo.

En segundo lugar me encantaría que lo leyeras, pero que también lo trabajaras. Mi método sigue siendo el mismo: si quieres que los ejemplos te sirvan, implícate, anota en las tablas qué puedes aprender de ellos, cómo lo vas a utilizar en tu vida y qué ganancias obtendrás actuando, pensando y sintiendo así.

Y, por último, me gustaría que disfrutaras de estas personas, que las leyeras con mucho cariño, porque son unos triunfadores, son unos valientes, generosos, con gran fuerza de voluntad e inteligentes. Son, sin ninguna duda, maravillosos.

Estoy segura de que cuando termines *Autoayúdate* sentirás nostalgia, te habrás unido sentimentalmente a los protagonistas y tú también llevarás una parte de ellos en tu corazón.

En definitiva, a través del libro aprenderás de las personas que sí encontraron —a su manera— la forma de salir victoriosas de sus problemas. Y si a ellos les funcionó, ¿por qué a ti no te iba a ocurrir lo mismo?

## 1

**PAREJAS QUE FUNCIONAN**

El matrimonio acaba muchas locuras cortas  
con una larga estupidez.

FRIEDRICH NIETZSCHE

Casi todo el mundo que ha vivido en pareja conoce las ventajas y desventajas.

La convivencia es dura. Muchas personas dejan de esforzarse porque se acomodan, olvidan los detalles que tenían al inicio de la relación con su pareja. Las responsabilidades, el trabajo, los hijos, las tareas del hogar y la economía generan más conflictos que complicidad. El foco de atención lo dirigen a actividades y obligaciones que nada tienen que ver con la pasión. Y cuando perdemos la pasión, las personas dejan de ser atractivas. La falta de atracción, la rutina y el cansancio impactan en la calidad y frecuencia de las relaciones sexuales. Las hormonas también juegan su papel destructor del amor. Afloran en cantidades indecentes recién enamorados, pero pasados un máximo de tres años, las hormonas se relajan, y la pareja pasa al siguiente nivel.

El primer nivel permitió que se enamoraran, se prometieran quererse toda la vida, descubrieran los valores, aficiones y las personalidades mutuas. Muchas parejas, pasada esta fase, se encuentran tan a gusto, disfrutan tanto de su compañía y de las cosas en común, que a pesar del descenso en la actividad sexual, deciden comprometerse y seguir dando pasos juntos.

Pero en algún momento se empieza a priorizar otros asuntos como la profesión, amigos nuevos o las actividades personales. Muchas parejas saben cómo empezar a salir juntos y cómo construir los cimientos, pero desconocen cómo gestionar los siguientes pasos. Y muchas otras se encuentran con piedras, o con pedruscos en el camino, que no saben sortear. Las parejas mueren en parte por la rutina,

pero también por no ser capaces de negociar, encontrar soluciones juntos, ser creativos y adaptarse a las situaciones.

Veamos a continuación los ejemplos de quienes sí supieron como continuar unidos.

## ARACELI Y JUAN

Araceli y Juan se casaron en 1993. Ella es ama de casa y él, administrativo de una mediana empresa. Después de cinco años de matrimonio decidieron tener hijos. Pasó un año, pasaron dos... y empezaron a ponerse nerviosos. Para Araceli, cada menstruación era motivo de lloros y desesperación. Quería ser madre por encima de todo y no entendía la vida sin hijos. Consultaron con varios ginecólogos y expertos en reproducción, y no encontraron motivos orgánicos que justificaran que no quedara embarazada, ni por parte de ella ni por la de él.

En 2003 empezaron a estresarse con todo tipo de pruebas e intervenciones de reproducción asistida. Durante dos años estuvieron en tratamiento. Araceli padecía de unos cambios de humor tremendos debido a inyecciones con grandes cargas hormonales. Recuerda haber estado nerviosa, incluso histérica, durante muchos años de su vida. Pendiente de los ciclos, de las inyecciones, de los resultados, de que no le bajara la regla, pendiente de no desfallecer anímicamente y de controlar la ansiedad —porque el médico le dijo que uno de los motivos por el que no se quedaba embarazada podría ser la angustia de desearlo.

Durante este tiempo hubo tristeza, discusiones y diferencias en la escala de valores. Mientras Juan se veía capaz de seguir adelante con su matrimonio, independientemente de si venían hijos o no, Araceli rechazaba cualquier modo de vida en el que no fuera madre. Se plantearon incluso la separación porque ella creía que Juan sería mucho más feliz con otra mujer que pudiera darle hijos. Cada conversación relacionada con este tema era motivo de depresión.



Después de unos años de matrimonio lo normal es que amigos y familiares empiecen a preguntar por la venida de los niños. Araceli dejó de salir con amigos con tal de no dar explicaciones, y cada vez tenía menos ganas de asistir a reuniones familiares donde pudiera surgir el tema de conversación. Llegó un momento en el que la pareja se aisló. Pero este aislamiento no trajo más que un desbordamiento del problema, porque el hecho de no quedar con amigos les recordaba que lo hacían por evitar el asunto «bebés».

Más preocupante era la reacción de la pareja cuando alguna de sus amigas, primas o hermanas se quedaba embarazada. Sufrían un tremendo sentimiento de envidia, pena, alegría y frustración, todo a la vez.

Cuando vinieron la primera vez a la consulta y me expusieron el problema, ella era la imagen de la desolación. Él, por su parte, era una marioneta en manos de su mujer: que Araceli quería probar con otra in vitro, se probaba; que Araceli no quería ver a nadie, no se salía; que Araceli se quería separar, se buscaba un abogado que les informara, aunque ella retrocediera después. Ya lo habían intentado todo.

Quería saber en qué creían ellos que yo les podía ayudar y Araceli me contestó: «En tener hijos». Así que tuve que ser muy sincera y explicarle que era psicóloga, pero que no hacía milagros. La ayuda que les podía ofrecer era la de trabajar su estado anímico e intentar razonar si la escala de valores era útil tal y como estaban las cosas y aprender a aceptar la situación. Pero ella no quería aceptar nada. «Si no aceptas la situación, después de todo lo que ya has hecho por intervenir en ella, vivirás siempre amargada. Hay situaciones que no dependen de ti, pero vivir una vida diferente, más apasionada, con una buena relación de pareja, disfrutar de los amigos, de la familia, buscar un trabajo si no eres feliz siendo ama de casa, apoyar y vivir a tu marido, aprovecharte de todo lo que te ofrece la vida... Eso sí depende de ti», le dije. No salió nada convencida de la consulta.

No volví a saber nada más de ellos hasta pasados siete meses. Una tarde, Juan me llamó para decirme que Araceli había cambiado como de la noche al día. Durante las dos semanas siguientes después de la visita a la consulta todo siguió igual, pero pasado ese tiempo tuvieron una conversación muy gratificante. Araceli no quería morir en vida, deseaba volver a ser la de antes y necesitaba su ayuda para salir adelante. Le dijo que entre los dos lo iban a conseguir, y que estaba convencida de ello. Araceli le recordó cómo salieron juntos del agujero cuando Juan se quedó sin trabajo. Eran una pareja que siempre habían resuelto situaciones duras entre los dos.

Juan me contó que les costó tiempo. Habían sido siete meses de dar un paso adelante y dos hacia atrás, pero poco a poco iban mejorando y, sobre todo, habían vuelto a encontrar la paz.

En estos últimos años he vuelto a tener contacto con ellos. Siguen bien. Se han aficionado a viajar y los viajes son cada vez más exóticos y largos. Araceli no ha encontrado trabajo, pero está volcada en la cocina, sobre todo en la repostería. Le encanta inventar nuevas recetas y decorar tartas.

### *Claves para lograrlo*

Me han dado las gracias muchas veces, pero soy yo la agradecida por la enseñanza que me mostraron al ser capaces de gestionar ellos solos el peliagudo problema. Les pregunté qué habían cambiado y cómo lo estaban trabajando. Los planteamientos que se hicieron para conseguir que su relación siguiera funcionando fueron los siguientes:

— Volvieron a retomar a los amigos y a sincerarse con ellos. Les dijeron que llevaban años intentando tener hijos y que no lo habían conseguido. Les pidieron que no les insistieran más con el tema porque se sentían mal cada vez que hablaban sobre bebés.

— Lo mismo hicieron con los familiares. De todos obtuvieron apoyo y respeto. Alguna cara de pena, pero se sintieron aliviados y comprendidos.

— Hablaron, hablaron y hablaron. Sobre el futuro y sobre cómo se sentían (incomprendidos, solos, raros, culpables, observados por los demás, egoístas...).

— Se cuestionaron la escala de valores. Se plantearon cómo podrían ser felices sin hijos y las ventajas de no ser padres: menos responsabilidades, más dinero, más tiempo para disfrutar el uno del otro, más libertad para viajar y para cambiar de residencia...

— Se marcaron otros objetivos. Araceli decidió reciclarse para optar a un puesto de trabajo.

## ANA Y ANTONIO

Ana y Antonio llevan veinte años casados. Tienen tres hijos: Álvaro, de diecinueve; Angélica, de quince; y Antonio, de doce. Los dos trabajan fuera de casa. Antonio, en una caja de ahorros y Ana es la responsable de una cafetería. Hace cinco años una nueva compañera se incorporó a la misma sucursal de Antonio. Empezaron a tontear, a tomar una cerveza después del trabajo, a compartir desayunos y confidencias, y terminaron por sentir una atracción muy fuerte el uno por el otro.

Desde el principio, Antonio dejó muy claro que no iba a romper su matrimonio por nada del mundo. Quería a su mujer y le gustaba la familia que tenía. Él no sabe cómo se metió en este lío y por qué se dejó llevar por la novedad y por lo sugerente del juego. Cada vez le excitaban más los mensajes y el erotismo que envolvía a la situación.

Después de meses de coqueteo, y aprovechando un fin de semana que su mujer iba a visitar a sus padres al pueblo, Antonio quedó con su compañera. Salieron a cenar y luego reservaron una habitación en un hotel. Afirma que jamás sufrió un sentimiento tan grande de culpabilidad como el que tuvo a las tres de la mañana, cuando se despertó so-

bresaltado en la cama del hotel. Empezó a llorar como un niño, se vistió y se fue a su casa a dormir. Esto causó estupor en su compañera de trabajo, que se quedó sola en la habitación.

Durante meses hubo muy mal ambiente entre ellos. Antonio incluso pidió que le cambiaran de sucursal, alegando cansancio por la clientela de la zona. No hubo traslado, así que ambos intentaron sobrellevar la situación como pudieron.

Antonio no se perdonaba haber traicionado a su mujer. Sentía tanta culpa que a los dos meses de la aventura se sentó a hablar con ella y le relató lo ocurrido. Le dijo que la había engañado y que lo sentía muchísimo.

Desde ese momento la pareja pasó por distintas etapas. La primera reacción de Ana fue la de llorar, insultarle y comportarse con agresividad. Antonio recuerda que tiró todo lo que había en la mesa del salón y sintió miedo del descontrol de Ana. Ella estaba fuera de sí. Pasaron varias semanas en las que Ana no le dirigió la palabra, dormía muy poco y no daba señales ni de querer separarse ni de querer perdonarle. Estaba distante y se comportaba como un autómata. Al mes hubo la primera reacción y Ana le pidió hablar.

En esa conversación salieron todo tipo de emociones. Ella estaba interesada en saber qué sentimientos tenía Antonio, si su arrepentimiento era sincero, qué esperaba él que pasara, qué quería hacer con su vida, etc. Ana creyó necesaria ayuda psicológica que la orientara para poder perdonar y fortalecer su relación. Este fue el motivo de la consulta.

### *Claves para lograrlo*

La forma de gestionar el conflicto para salir airosos de una situación tan crítica como es la de la infidelidad es lo que llevó a Antonio y Ana a continuar juntos. Esta historia les ha fortalecido porque han recuperado conversaciones,

actividad sexual y confianzas que habían perdido con la rutina.

— Dieron valor a lo que les unía en lugar de a lo que les separaba. Ana, en su período de silencio, estuvo pensando mucho en su vida con Antonio: nunca había tenido problemas con él, le parecía un buen marido, comprensivo y sincero; era una persona honesta, incluso al contarle la aventura. También dio valor al tipo de familia que tenían, con unos buenos hijos, estudiosos, que adoraban al padre.

— Se recrearon en lo positivo. Ana pensó en lo que Antonio había aportado a su vida y focalizó la atención en las buenas etapas vividas. Recordó los momentos en los que se sentían enamorados, los viajes en familia, las cenas de los viernes con amigos. No olvidaba tampoco las placenteras relaciones sexuales.

— Apostaron por un objetivo. Ana no quería perder a su marido y trató de recuperarlo. Hubo momentos en los que se sintió hasta culpable, preguntándose si se habría «abandonado» («con tanto niño en casa») y si había dejado de ser una mujer atractiva para su marido.

— Hablaron con franqueza. Ella llegó a confesarle que durante unos meses se sintió atraída por un chico más joven que acudía a la cafetería. Sus piropos diarios le hacían sentirse bien y segura, aunque nunca pasó de un simple coqueteo (ni siquiera tenía su número de teléfono).

— Buscaron información sobre las diferentes etapas por las que atraviesa una pareja para entender si era normal, si era frecuente y si se podía superar la infidelidad.

— Aprendieron por imitación. Hablaron a través de foros en Internet con parejas que habían atravesado por las mismas circunstancias y les consoló saber cómo lo habían superado.

— Practicaron el perdón. Ana decidió pasar página. Iba a confiar en él otra vez como lo había hecho siempre. En un principio se sintió tan insegura que le controlaba el móvil y le miraba los mensajes. Quería saberlo todo, pero luego se

dio cuenta de que vigilar a su marido era incluso más dañino para ella, a pesar de que él se ofrecía voluntariamente con tal de que confiara otra vez en él. La única forma de sobrevivir sin reproches y pasar página a la infidelidad es el perdón. Necesitas perdonar a quien te ha ofendido, necesitas pensar que tú también te habrás equivocado en muchas ocasiones en la relación. Por su parte, Antonio también tuvo que perdonarse a sí mismo. Tenía que seguir siendo una persona alegre y caminar con la cabeza alta. El sentimiento de culpa le había deprimido, tenía baja autoestima y se sentía un miserable por haber fallado a su familia.

— Ana dejó de prestar atención a las imágenes sexuales que le invadían continuamente. Imaginaba a su marido con la compañera en la cama y no lo podía soportar. Para conseguirlo se refugió en la lectura y en otras actividades que la distraían y pensó que en algún momento lo superaría. Y así fue.

## MARÍA Y BERNARDO

Bernardo y María no están casados. Son pareja desde hace cuatro años y ahora llevan dos conviviendo. María es una chica de veintinueve años, tradicional, religiosa y algo añorada. Él es fotógrafo, una persona muy independiente y con una escala de valores diferente a la de María. Le atrajo de ella su inocencia y la visión infantil y romántica que tenía de la vida. María, por su parte, se enamoró locamente de una persona bohemia, profunda, con temas de conversación trascendentales, un poco desaliñado y con valores muy diferentes a los que le habían inculcado en su casa. Un hombre que apreciaba la libertad y la independencia, el pensamiento crítico, nada machista y abierto a todo tipo de experiencias. Bernardo siempre ha sido muy sincero con ella. Desde el principio le dijo que no era partidario del matrimonio y que tenía recelo del compromiso.

En este caso, los polos opuestos se atrajeron. A María sus padres le dijeron que a la larga la relación no funcionaría,

pero ella decidió continuar porque estaba completamente enamorada de Bernardo. Pensó que algún día él le pediría casarse, que tendrían hijos y que vivirían felices. Pero después de cuatro años, y de muchas conversaciones sobre el compromiso y la importancia para ella de dar este paso, Bernardo seguía decidido a no cambiar de opinión.

Llegaron incluso a romper la relación. María creía que si él la quería de verdad, Bernardo debía ceder a sus condiciones. Las dos veces que lo dejaron fue él quien trató de convencerla y hacerle entender que no necesitaba un papel de por medio para quererla. Él no es católico y encuentra una hipocresía vestirse de traje y dar un «sí, quiero» ante una figura irrelevante, incluso negativa, para sus valores.

María tenía la presión de su familia y de alguna amiga, que la intentaban convencer de que la negativa al matrimonio de Bernardo se debía a la falta de amor hacia ella. María había sido una niña muy protegida en casa, educada con unos valores machistas y tradicionales y dependiente del parecer de sus padres. Le gustaba tener su aprobación y la de su hermana mayor. En más de una ocasión le recordaron que ya la habían avisado de que esa relación no funcionaría, haciéndola sentirse aún peor y más culpable. Bernardo pidió que dejara de escuchar las opiniones de los demás y consultaran y se ayudaran de un psicólogo con el fin de aunar posturas.

Cuando vinieron a la consulta les expuse que el amor y el compromiso no están relacionados con el matrimonio eclesialístico, pero sí con hacer concesiones. La pareja debía valorar lo que era importante para el otro y hacer un balance entre lo que se pierde y lo que se gana cuando se cambia de opinión y se cede. No tenían que debatirse entre el blanco y el negro, casarse o separarse, sino que debían pensar en soluciones intermedias.

Realizaron la técnica del *brainstorming* —lluvia o tormenta de ideas—, en la que expusieron soluciones creativas. Les pedí que desdramatizaran el problema y que lo obser-