

EL CASO DE PALOMA



ALAVAREYES
CENTRO DE PSICOLOGÍA

(Extraído de Ángel Peralbo:
Educar sin ira. La Esfera de los Libros, Madrid, 2011)

EXCESO DE TRABAJO

Paloma es la madre de Ainhoa, que tiene cinco años, y de Alberto que tiene dos. Cuando vino a vernos por primera vez, [...] había llegado a un punto en que ya no podía más, se sentía incapaz de seguir tirando para adelante.

No tenía específicamente un área que identificara como problemática, sino que era aún más desmoralizante para ella, pues, al contrario, no veía en ese momento ninguna que funcionara bien. En el trabajo, con su marido, con sus padres, con sus hijos...

Era tal la sensación de desbordamiento que decía sentirse a punto de pedir incluso una baja laboral, cosa que ya había tenido que hacer en el pasado, y esto le generaba aún más pesar, pues no quería llegar a tener que hacerlo.

Era profesora de Educación Secundaria en un Instituto y daba clases de Educación Física. Además, impartía clases extraescolares de baile y danza en un centro, dos días a la semana.

Su vida, como nos decía, era un no parar. Una de las cuestiones evidentes ya desde el principio era su necesidad, real o no, de llegar a todo y además con un nivel de autoexigencia muy alto, de tal manera que los días le venían cortos y así, por ejemplo, cuando sus hijos se iban a la cama, ella aprovechaba para seguir trabajando, como en época de exámenes, que se los llevaba para corregirlos. En cualquier caso, siempre había algo en lo que ocuparse.

La cuestión es que **no se quitaba la sensación de que todo le requería más tiempo del que tenía**, de que no disponía ni de un minuto para perder.

Así, **en el trabajo no paraba quieta**, y o bien estaba dando clase o estaba preparándolas o estaba tratando asuntos siempre importantes, y en las clases de baile con las niñas pasaba algo parecido; **cuando no estaba dando indicaciones propias de la actividad, estaba coordinando a otras profesoras del equipo** o hablando con padres que tenían dudas o cuestiones a tratar.

Por otro lado, **cuando estaba en casa era como una carrera de obstáculos**, ya que a sus hijos había que darles la merienda, hacer algo de tarea aunque muy básica aún con la niña; luego, el baño, la cena y el cuento, y dicho así parece fácil, **pero siempre hay imprevistos**, y los niños también tienen sus días, de tal forma que en ocasio-

nes estaban ya agotados a media tarde o sencillamente **el pequeñín tenía ganas de llamar la atención y pillaba esas rabietas que tanta angustia le producían**, o la hermana mayor, a pesar de tener gran parte de la atención de su madre, **sin duda como necesitaba menos que su hermano**, en frecuentes ocasiones se ponía a su altura y se metía con él, cosa que sabía que nunca fallaba, **o le daba por hacer muy despacio sus quehaceres, que también sabía que desesperaba a su madre**.

Hay dos cuestiones consideradas como responsables de las prisas; una tiene que ver con una excesiva cantidad de tareas que lleva a tener que gestionarlas en un tiempo limitado, y otra corresponde a las sensaciones internas de rapidez que no siempre están acompañadas con las tareas que se hacen, pero que, sin duda, están relacionadas con un ritmo trepidante y excesivo en todos los casos.

En el caso de Paloma **había un poco de las dos cuestiones**, pero dado que ella siempre había sido una persona con muchos recursos personales y muy activa, **su capacidad para acaparar tareas era verdaderamente alta** y las dificultades se daban **porque este segundo aspecto, el de su rapidez interior, se le había escapado de las manos**.

Aun así, **fue necesario priorizar y hacer algunos reajustes previos**, y, de esta manera, Paloma tuvo que tomar algunas decisiones, **como simplificar la tarea de coordinación de las clases extraescolares de baile**, aprovechando los recursos del resto de profesores **y dedicarse solamente a un grupo de alumnas**.

Eso sí, **ni contemplamos la idea de darse de baja, pues el tiempo libre no se traduciría en sentirse mejor**, ya que a las personas como ella le surgirían previsiblemente pensamientos de no estar cumpliendo con sus obligaciones y, además, **tendría todo el tiempo para darles más vueltas a las cosas y para perderlo si cabe**.

Hay personas que cuanto más tiempo libre tienen más tiempo pierden, y, si bien es cierto que perder o ganar el tiempo es totalmente subjetivo, ellas lo viven así.

El propósito de la terapia no era este en este momento. **El objetivo que nos planteamos en ese punto fue entonces regular su ritmo interior**, para vivir el día a día con más calma, **la suficiente como para ir acometiendo tareas sin estrés, sin esa sensación negativa asociada a lo que hacía**, lo cual era incomprensible si tenemos en cuenta que le gustaba mucho su trabajo, sus actividades de tarde, sus hijos, estar con ellos y disfrutarlos.

La toma de decisiones también incluyó **que el tiempo nocturno era para ella, pero para realizar actividades gratificantes**, como leer o ver la televisión o sencillamente sentarse en el sofá junto a su marido y **en ningún caso terminar trabajos**; lo pendiente se seguiría haciendo al día siguiente y seguiría su curso.

Costó un poco al principio que se convenciera de que esto no le iba a suponer ningún problema de trabajo acumulado ni nada por el estilo; fue más bien acostumbrarse a hacerlo así por principio. **Como ella se había acostumbrado a lo otro le parecía que era impensable**.

El trabajo es como la energía: ni se crea ni se destruye; siempre está ahí y las personas que se sienten especialmente bien cuando lo acaban no son conscientes de que casi de inmediato tienen más y vuelta a empezar. Es necesario caer en la cuenta de que hay que aprender a sentirse bien incluso habiendo tareas pendientes, pues, lo creamos o no, siempre las hay.

Además, era importante que aprendiera a ir afrontando actividades sin pensar en las que quedaban, sino **intentando centrarse en la que hacía en cada momento**, como si fuese la última o la única.

Uno de los aspectos fundamentales que trabajamos Paloma y yo fue **conseguir que avanzase el día más relajada, sin esa progresiva activación interior que al final de la jornada era demoledora** y, así, era la responsable de que cuando Ainhoa iba más despacio que de costumbre, **Paloma respondía gritándole e increpándola para que corriera**, con lo que **la niña en ocasiones se bloqueaba y ella aún se ponía peor**; o que cuando Ainhoa le hacía alguna broma pesada al hermano, **Paloma reaccionara como si le hubiese agredido, porque como sí que hacía en algunas ocasiones casi su madre lo anticipaba**.

Esto lo conseguimos con una de las técnicas que mejor le iba a ella, **la relajación muscular de Jacobson**. Por un lado, porque ella, al ser deportista, entendía muy bien todo lo relacionado con conceptos fisiológicos, como tensión y distensión muscular y concentración y relajación mental.

El efecto conseguido es como si viajara en coche y bajara la marcha, **pero manteniendo el mismo recorrido y consiguiendo un consumo óptimo**.

La tranquilidad que ella experimentaba cada vez más **le daba la posibilidad de vivir con más distancia y calma**, sobre todo, las cuestiones que no salían adecuadamente, los malos momentos, los fallos.

Pero también tuvimos que trabajar su visión de este tipo de acontecimientos, **para que aprendiera a vivirlos con mayor normalidad** de lo que lo hacía y así no se sintiera fracasada si los niños presentaban determinados problemas o **no experimentara una sensación de desastre si algo le salía mal en el trabajo**.

En estas circunstancias, su estado le permitía ser más eficaz; además de sentirlo de verdad y mediante registros de conducta, **pudimos identificar muy bien aquellos comportamientos** tanto de Ainhoa como de Alberto **que requerían afrontarlos de una manera diferente**.

Gracias también a la **observación de cómo ella lo venía haciendo, conseguimos darle pautas y aportarle estrategias adecuadas**. Sentirse menos desesperada y aprender a abordarlo de manera diferente **le proporcionó el estado que buscaba** y que era necesario tanto para seguir trabajando bien y a gusto como para seguir ejerciendo de madre **con un nivel adecuado de satisfacción**.