EL CASO DE BEGOÑA

ALAVA REYES
CENTRO DE PSICOLOGÍA

(Extraído de María Jesús Álava Reyes: *Lo mejor de tu vida eres tú.* La Esfera de los Libros, Madrid, 2018)

Begoña era una persona sensible, pero algo retraída; agradable, pero tímida; con buena formación, pero queriendo pasar inadvertida.

Ella siempre estaba dispuesta a echar una mano cuando se lo pedían, pero difícilmente obtenía respuesta cuando ella necesitaba algo; entre otras cosas, porque ni tan siquiera se atrevía a manifestarlo.

Le habían propuesto tres veces la posibilidad de promocionar en su empresa a posiciones superiores, pero siempre terminaba dando excusas para no aceptar.

En el área personal, hacía años se había enamorado de un compañero de trabajo, al que había dado todo; todo, a cambio de nada.

En su familia, a menudo tiraban de ella cuando necesitaban algo, pero ninguno de ellos parecía ser conscientes de su soledad y de su tristeza.

Conocimos a Begoña cuando estaba teniendo una segunda relación tóxica; en este caso, con un supuesto amigo de su hermano, que estaba con ella cuando le interesaba y le apetecía, y después la dejaba tirada, sin importarle lo más mínimo que se quedase hundida. La historia se repetía una y otra vez; y una y otra vez Begoña volvía a caer en las redes y el engaño que él hábilmente tejía.

"Quiero ser una persona con criterio, segura de mí misma, con dignidad y con fuerza de voluntad para no caer continuamente en humillaciones y no sentirme un ser despreciable". Esta fue su petición y en ello nos pusimos a trabajar.

Aunque Begoña lo que quería es que le enseñásemos a plantarle cara a ese amigo de su hermano, que tan pronto se comportaba con ella como un amante seductor que como un villano egoísta capaz de reírse y de burlarse de su ingenuidad, le dijimos que de acuerdo, pero que eso vendría después, que lo primero era conseguir que creyera en sí misma; que sólo cuando lo lográsemos estaríamos en condiciones de abordar todo lo que estaba descolocado en su vida, incluyendo ese "amigo" tan impresentable.

A medida que íbamos trabajando y profundizando en cómo aceptarse, cómo confiar en ella, cómo ganar en seguridad y autoestima…, vimos que varias personas, más de las que ella creía, se habían aprovechado de Begoña en diferentes momentos de su vida.

No resultó sencillo conseguir que nuestra amiga empezase a ser consciente que el origen de casi todos sus problemas e insatisfacciones, no radicaba tanto en la buena o mala suerte que había tenido en su vida, como en la carencia más peligrosa que presentaba, y que era que no creía en sí misma.

Tuvimos que trabajar durante diez semanas (en sesiones de una hora), para que Begoña estuviese realmente preparada y hubiera desarrollado suficientes recursos y habilidades para demostrarse que podía ser la persona que le hubiera gustado ser. Al principio, nos centramos más en temas profesionales, en pequeños hitos que iba consiguiendo, como que tuviera más visibilidad y expusiera sus puntos de vista… De hecho, pasados unos meses, esta vez fue ella quien de forma proactiva pidió una posición de mayor nivel que había surgido en su empresa. La directora de RRHH le preguntó si de verdad quería ese puesto, pues había sido testigo de negativas suyas anteriores a otras promociones. En esta ocasión, Begoña se mostró decidida y le dijo que había llegado el momento, que se sentía preparada y estaba convencida de que lo haría bien.

En paralelo, algunos familiares se sorprendieron de su cambio de actitud; Begoña ya no decía que sí a todo, ya era capaz de negarse a determinadas peticiones que consideraba abusivas.

Y sólo cuando se sintió auténticamente fuerte y capaz de resistir y no caer en las manipulaciones de ese "amigo" especial que tenía, fue cuando decidimos que se enfrentaría a lo que más le costaba: decirle tajantemente que se había terminado, que no volvería a acostarse con él, que no la llamase, que no intentase manipularla, que había pasado definitivamente página, y no tenía ningún interés en volverlo a ver… Y lo mantuvo; fue capaz de no caer en sus trampas, ni entrar en sus provocaciones. Por cierto, el "amigo", como suele ser habitual en estos casos, al ver que Begoña se resistía y parecía haber cambiado, se sintió como más atraído ante el nuevo reto, e intentó por todos los medios volver a seducirla…, pero con sus comportamientos sólo logró ponerse en evidencia y hacer el ridículo.

En pocos meses, nuestra amiga consiguió por fin creer de verdad en sí misma, aceptarse, gustarse…, y –lo más importante– consiguió ser dueña de su vida y de sus emociones. Y se sintió tan fuerte cuando lo logró que tuvo clarísimo que ya no habría vuelta atrás.

Begoña se dio cuenta de que, en muchas ocasiones, un NO a los otros es un SÍ a nosotros. Un SÍ que nos permitirá creer en nosotros mismos y ganar en seguridad, en autoestima y en confianza personal.

Le ayudó mucho en su proceso el plantearse algunas preguntas e interrogantes, que clarificaron sus ideas, explicaron el porqué de determinados comportamientos y le mostraron el origen de su inseguridad, de su falta de confianza y –he aquí lo esencial– consiguió ver las causas y las repercusiones de no creer en sí misma.

Nuestra amiga se volvió una persona más sabia cuando aprendió a diferenciar aquello por lo que merecía la pena luchar y aquello en lo que no debía implicarse emocionalmente. William James ya lo había manifestado cuando sostenía que "El arte de ser sabio es el arte de saber lo que hay que pasar por alto".

Por nuestra parte, si reflexionamos en profundidad y con valentía, podremos avanzar probablemente y daremos un paso más en ese camino que nos ayudará a ser lo MEJOR de nuestra vida.

Algunas de las preguntas que se formuló Begoña nos pueden resultar útiles:

Si no crees en ti lo suficiente, ¿dependes más de los que te rodean?

¿A veces has sentido que dependías de personas peores que tú; personas que en algún momento te han fallado?

¿Qué cosas empezarás a pasar por alto y a qué cosas les darás ahora la máxima prioridad?

¿Cuál será tu estrategia a partir de ahora?

¿Cómo superarás los momentos de inseguridad y falta de confianza?

¿Qué cosas nuevas harás para creer más en ti y no depender de las personas que te rodean?