EL CASO DE RAÚL

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)

Raúl tenía 43 años cuando sintió que estaba fallando a lo que más quería: a su mujer y a sus hijas. Su falta de habilidades sociales creaba situaciones familiares de tensión. Amparo, su mujer, en más de una ocasión le había dicho que tenía que esforzarse, que ni ella ni las niñas iban a renunciar a tener vida social, pero que a veces sentían vergüenza por él, cuando contemplaban como en cualquier tipo de reuniones, apenas abría la boca.

Cuando analizamos el problema, lo primero que le preguntamos a Raúl fue si él, por sí mismo, quería trabajar esta falta de recursos y habilidades que mostraba, y reconoció que sí; que en realidad siempre había sido muy tímido, pero en su colegio había tenido dos buenos amigos, que le habían facilitado mucho aquellos años; la relación con ellos había sido muy buena y estrecha; "pero todo cambió cuando fui a la universidad y tuve que desenvolverme en un medio más abierto, donde no conocía a nadie, un medio que yo sentí hostil; de hecho, me sentí tan inseguro que, lejos de intentar abrirme a mis nuevos compañeros, me encerré dentro de mí, me aislé, y ahí ya lo pasé realmente mal, hasta que, de nuevo, conseguí entablar cierta amistad con un compañero. Afortunadamente, de vez en cuando quedaba con él los fines de semana y aún intentaba quedar también con mis dos amigos del colegio, y, gracias a eso, mi vida aún parecía algo normal, aún tenía con quien salir de vez en cuando. De hecho, soy consciente de que me aprovechaba de la gente que ellos conocían, para relacionarme con personas de mi edad; así conocí a Amparo, una persona muy diferente a mi, risueña, alegre, divertida, sociable… Todos los chicos estaban un poco enamorados de Amparo, pero, increíblemente, ella se fijó en mí; aunque, como me confesó tiempo más tarde, en realidad llamé su atención por lo diferente que era de los demás, y me imagino que en su fuero interno pensó que no importaba, que con su ayuda terminaría cambiando y conseguiría ser más sociable y más abierto, pero la realidad es que esa apertura no se produjo. Yo me aferré a ella con todas mis fuerzas y quise convencerme que ya no necesitaba más, que tenía una mujer maravillosa a mi lado y, con ella, el futuro que todo hombre desearía: una familia, hijos, una buena posición económica…".

Pero el tiempo pasó, se casaron, tuvieron dos hijas y Amparo estaba harta de tirar siempre de Raúl, de arrastrarlo a las reuniones, a las comidas o cenas con amigos o familiares. Se hartó de que sus hijas vieran a un padre que sólo se dedicaba a trabajar, pero al que no le gustaba salir, ni quedar; al que le daba una pereza infinita relacionarse con alguien que no fueran ellas tres.

"Siempre he sido algo raro –reconoció Raúl ya en las primeras sesiones–; soy muy introvertido y me dan una pereza enorme las conversaciones triviales; en el trabajo tam-

bién me ocurre algo parecido, por eso no me promocionan, y esto me fastidia mucho, pero ya me ha dicho mi jefe que soy un buen profesional, pero que no sé trabajar en equipo y que no confía en mí para poner gente a mi cargo. Creo que soy de los pocos que lleva tantos años desempeñando un puesto puramente técnico, y me pasa porque me siento incapaz de ser más sociable. Pero ahora tengo un problema aún más importante, pues para mí Amparo y las niñas son mi vida, y entiendo que estén hartas de mí, y aunque reconozco que tengo pocas esperanzas de que vayamos a conseguir algo, quiero intentarlo con todas mis fuerzas, pues se lo debo a ellas".

Es posible que Raúl sea un caso un poco "extremo", pero seguro que todos conocemos a personas con pocas habilidades sociales, que tienden a pasar inadvertidas en cualquier situación de grupo, aunque en el trato individual pueden resultar muy agradables.

Como suele ser habitual en estos casos, en cuanto empezamos a analizar las causas y el origen de su falta de habilidades, todo el interés de Raúl era convencerme de que él era así por culpa de sus padres. Raúl siempre había sido muy observador, y recordaba con pavor lo mal que se sentía cuando veía como su padre metía la pata en cuanto tenía gente a su alrededor. Parece que su progenitor, según él, era un "bocazas", le gustaba tener protagonismo e intentaba hacerse el "listillo" y el chistoso; no paraba de llamar la atención para vergüenza de su madre y de su hijo. Raúl era hijo único y veía como su madre, a quien adoraba, sufría con la forma de ser de su padre. "Como verás, –concluyó–, con esos antecedentes, lo que ocurrió después fue muy típico. Intenté no parecerme a mi padre, empecé a sentirme incómodo cuando había más gente y, poco a poco, me volví un chico solitario y callado".

Tuvimos que trabajar mucho para que Raúl no se encerrase en su historia y viera que había más componentes que sin duda habían condicionado su falta de habilidades sociales, pero, sobre todo, había muchas, muchísimas posibilidades de que pudiéramos superarlo. "¿Tú crees –le pregunté– que todos los hijos que en algún momento han sentido vergüenza porque sus padres tenían conductas poco hábiles, que todos esos chicos han optado por encerrarse en sí mismos y pasarse al extremo contrario? ¿Han decidido que la mejor opción era ser poco sociables y, de esa forma, todo resuelto?".

Cada persona tiene su propia historia, y sin duda la de Raúl había sido muy importante para él, pero fallaba algo en su argumento: él podría haber reaccionado de una forma muy distinta; él podría haber intentado ser un chico sociable, pero inteligente; agradable, pero sin buscar el protagonismo extremo; ocurrente, pero no invasivo.

Las personas que se sienten inseguras en sus relaciones sociales tienen varias opciones; la peor en encerrarse en sí mismas, aislarse y engañarse pensando que no necesitan relacionarse con nadie; especialmente, cuando ya han conseguido "conquistar" a alguien para que les sirva de tapadera social, y esté con ellas el resto de su vida.

Cuando expuse a Raúl los diferentes análisis que podíamos hacer de su "historia", comprendió que se había pasado la vida buscando excusas, en lugar de luchar valientemente por encontrar soluciones; por hallar su propio sitio.

Pero la principal causa, como casi siempre, es que en el fondo Raúl no creía en sí mismo, no pensaba que podría ser lo mejor de su vida; había renunciado hacía muchos años a tener vida social y se había escondido en una cápsula que ahora se rompía y saltaba por los aires.

Una vez admitido que tenía opciones, y que aún hoy seguía teniendo la oportunidad real de mejorar, de ser una persona que se abriera más al mundo y se relacionase mejor con los demás, empezamos un profundo entrenamiento en HHSS (Habilidades Sociales). Nuestro amigo, como siempre ocurre, tenía sus habilidades y competencias; en su caso, podía llegar a tener un humor inteligente y atractivo; como observaba mucho, se percataba rápidamente de cosas que a otros les pasaban inadvertidas…, pero lo primero que tuvimos que conseguir es que se sintiera cómodo en presencia de los demás. Trabajamos mucho su relajación, la confrontación de esos pensamientos internos que tanto lo condicionaban y que hacían que siempre buscase excusas para no abrirse y relacionarse con normalidad; profundizamos en cómo lograr que se sintiese bien en presencia de otras personas. El objetivo era que se encontrase tranquilo al principio, para llegar a disfrutar en una segunda fase.

Las técnicas de asertividad, de autoafirmación, de cómo mejorar las relaciones con los demás… nos sirvieron para que supiera cómo reaccionar en los momentos de tensión, cómo favorecer y estimular determinados diálogos, cómo encontrar puntos de interés, cómo conseguir iniciar y mantener conversaciones atractivas, cómo hacer, en suma, que la gente también se sintiera cómoda en su presencia…

Sin duda, le ayudó mucho el estímulo de su mujer y de sus hijas en esas primeras fases complicadas del entrenamiento; posteriormente, cuando ya fue capaz de empezar a gustarse a sí mismo, de creer que podía ser hasta ocurrente y divertido, por fin consiguió disfrutar, y, cuando lo hizo, sacó a la superficie un Raúl diferente; un Raúl siempre educado, pero agradable; un Raúl que ya no rehuía el contacto social; al contrario, lo buscaba con ahínco…, sabiendo que tenía que vencer aún sus miedos y sus prejuicios de tantos años y que tenía que hacerlo, en primer lugar, por él; por él mismo, porque Amparo y sus hijas eran muy importantes en su vida, pero algún día podrían no estar y, entonces, entonces sólo se tendría a sí mismo.

Raúl, en la medida en que empezó a sentirse cómodo, terminó disfrutando de esas relaciones sociales, pero también empezó a disfrutar en las conversaciones e intercambios de opinión en el trabajo, con los amigos, con conocidos…, y asumió que antes había renunciado a lo irrenunciable: había renunciado a ser la persona social que podía aportar y enriquecerse de sus relaciones con los demás.

Raúl dio el paso, ese paso que nos aleja del aislamiento y nos enriquece con nuestro contacto con los demás.

Además de mejorar la relación con su mujer y con sus hijas, estas estaban encantadas de la nueva faceta de Raúl; también sus nuevas habilidades tuvieron su recompensa en su trabajo y, a los pocos meses, su jefe le dijo que estaba muy satisfecho con su cambio de actitud, que ahora por fin era una persona que sabía trabajar en equipo, que ayudaba a crear un buen ambiente, que sabía escuchar y sabía mediar cuando había conflictos…, que tenía que felicitarle, pues, de acuerdo con el director, le iban a promocionar en cuanto se produjera una vacante en un nivel superior.

Pero con ser importantes estos logros, lo fundamental es que Raúl aprendió a creer en él y, cuando lo hizo, logró el principal objetivo de su vida.

Muchas personas sienten que no tienen o que tienen escasas habilidades sociales. La buena noticia es que la Psicología, hoy, es muy eficaz en el afrontamiento y resolución de esta carencia.