EL CASO DE SARA

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)

Sara es una mujer que la mayoría definiría como una persona inteligente y triunfadora, pero que en lo más profundo de su ser se sentía profundamente insatisfecha con ella misma. Una mujer que lejos de su aparente seguridad, escondía una fragilidad que la hacía muy vulnerable.

Sara tenía las ideas muy claras de lo que debía hacer en su vida, pero era incapaz de lograrlo, porque "no creía en ella misma". Presa de un matrimonio fracasado, no se sentía con fuerzas como para poner punto final a lo que hacía muchos años ya había terminado.

Esa falta de confianza en sí misma hacía que cada día se machacase en la relación con sus hijos, con sus amistades, con sus compañeros de trabajo... Aparentemente, todos la veían con "carácter" y seguridad, pero la realidad es que era una fachada que escondía su gran debilidad: su falta de voluntad, su ausencia de determinación.

Su marido no era precisamente un dechado de virtudes, sus padres no habían sido lo que podemos considerar unos padres ejemplares y dos de sus tres hijos no habían alcanzado mínimamente lo que ella había soñado para ellos; igualmente, en ese mundo un poco hipócrita en que se movía, algunas de las personas que decían ser sus amigas no habían estado a la altura de las circunstancias cuando las había necesitado…, pero cuando Sara se empeñaba una y otra vez en enumerar y hacer una larga lista de todas las personas que la habían decepcionado en su vida, estaba confundiéndose; se equivocaba en su intento por justificar su inmovilidad y su fracaso.

Costó, pero todo empezó a mejorar cuando Sara asumió que su problema no estaba fuera, sino dentro de ella. Cuando por fin fue capaz de reconocer que en el fondo el origen de su insatisfacción y de sus inseguridades radicaba en que no creía en ella; en que no se sentía capaz de tomar decisiones que había ido posponiendo durante años.

Una vez asimilado el origen de su infelicidad, Sara quería correr, separarse inmediatamente, dejar alguna de sus amistades…, pero habría sido un error. No se trataba de tomar rápidamente decisiones; decisiones que al cabo de un tiempo quizás habría cuestionado. La solución no era cambiar en ese momento su vida, de nuevo por fuera, sino hacerlo previamente por dentro.

Trabajamos intensamente, con mucha continuidad, hasta que conseguimos que se gustase a sí misma, que creyera profundamente en ella, que se sintiera lo mejor de su vida… Cuando lo conseguimos, fue el momento de dar los siguientes pasos: separarse, dejar de sobreproteger a los dos hijos que vivían a la sombra de ella y su marido, dejar de

ver a algunas amistades y abrirse a otras nuevas, recuperar tiempo para ella, volver a disfrutar de las cosas pequeñas de la vida…; en definitiva, era el momento de sentirse bien consigo misma.

Después ya pudimos correr, porque estaba preparada para afrontar, ahora sí, las decisiones importantes de su vida.

Sara logró dar el salto, el paso definitivo, cuando consiguió creer de verdad en sí misma; cuando puso a su favor su voluntad y su inteligencia; cuando se permitió ser feliz y dejó de castigarse todos los días con su desaliento y su desesperanza.

En nuestra etapa de adultos, seguro que aún podemos creer más en nosotros, si ya lo hacíamos; o podemos creer de verdad, enteramente, si aún no lo habíamos logrado.