

JOSÉ ANTONIO
GUERRERO



Tras más de 40 años dedicados en cuerpo y alma a la psicología, María Jesús Álava Reyes ha querido plasmar, a modo de legado, toda una vida de estudio y análisis de la salud mental en 'Que nadie manipule tus emociones' (La esfera de los libros), una obra lúcida y la más personal de una docena larga de títulos publicados a lo largo de su trayectoria profesional, entre ellos 'La inutilidad del sufrimiento' (un fenómeno editorial que vendió medio millón de ejemplares), 'Recuperar la ilusión', 'Emociones que hieren' o 'Las 3 claves de la felicidad', que la han convertido en una referencia en este campo. Álava Reyes dice que con este libro (ya va por la cuarta edición) se ha vaciado por dentro, desnudando experiencias y duelos que logró superar con ayuda de la psicología. «Han sido las páginas que más me han costado escribir», confiesa. También serán las definitivas. «Es mi último libro, ya no habrá más», avanza esta madrileña de raíces vascas, que dirige un reputado centro de psicología y una fundación con 50 profesionales.

– ¿En estos 40 años ha gastado muchas cajas de kleenex en su consulta?

– Sí, todo psicólogo con experiencia tiene una caja de kleenex. Es muy normal que la persona que viene por primera vez a los cinco o diez minutos esté llorando. Siempre les digo que no se preocupen, que este es el sitio para llorar, para abrirse y para mostrarse cómo se sienten sin ser juzgados.

– ¿Usted llora con sus pacientes?

– Es difícil que llore. Mis pacientes me conmueven, y analizo con todo el rigor científico cómo les puedo ayudar. He aprendido a separar, aunque si están mal les llamo al cabo de dos o tres días.

– ¿Qué le piden?

– Que les ayudemos en su vida diaria con los problemas con sus parejas, sus familias, sus hijos o en el trabajo. También que les ayudemos a sacar lo mejor que llevan dentro, a resolver dudas cuando tienen que tomar decisiones importantes. Y cuando están muy mal, me piden que les ayudemos a recuperar la esperanza, la ilusión, las ganas de vivir y a creer en ellos mismos. También me piden que trabajemos su seguridad, su confianza y su autoestima.

– ¿Llegan muy hundidos?

– Sí, cada vez vienen más pacientes, pero lo que me preocupa es que cada vez vienen en peores cir-

Referente.
Álava Reyes, en su despacho
en Madrid. ÓSCAR CHAMORRO



«Todo lo que te haga sonreír no alimenta tus miedos, al contrario, los bloquea»

LA ENTREVISTA

María Jesús Álava Reyes Psicóloga

Autora de éxitos como 'La inutilidad del sufrimiento', comparte sus experiencias de 40 años de oficio en 'Que nadie manipule tus emociones', donde repasa las enseñanzas de la psicología