



cunstances, con mucho estrés y ansiedad. Los adolescentes y los jóvenes llegan al límite, y entre las personas adultas vienen más mujeres que hombres, pero las mujeres en peor situación y con temas más personales o afectivos. Ellos vienen más por temas profesionales.

– **¿Qué es lo más duro que ha escuchado de un adolescente?**

– ‘Si me hubieran preguntado, no habría nacido’. Esto lo he escuchado más de una vez. Y ‘Estoy aquí porque me ha empujado mi familia, pero me voy a quitar de en medio. No quiero vivir’.

– **¿Y ahí qué hace?**

– Escuchar, escuchar y escuchar. Dejar que se descarnen, que hablen contando sus conflictos, sus desilusiones, sus desesperanzas... Cuando una persona se siente escuchada, empieza a sentirse comprendida y si te da un margen de confianza y te va dejando entrar en su vida, los psicólogos pode-

mos influir y ayudar a que encuentre una ilusión por vivir.

– **Y entre sus pacientes adultos... ¿qué le conmovió?**

– El día que una persona maltrata-da te dice ‘María Jesús se terminó, he recuperado la libertad y he vuelto a sonreír’. Y por contarte un caso simpático, recuerdo a una pareja de octogenarios que vino a terapia sexual y al cabo de unas sesiones me dijeron, ‘¡Oh cielos lo que nos habíamos perdido!’.

– **¿Qué le ha enseñado la psicología en estos 40 años de oficio?**

– Que cada persona es diferente y merece una oportunidad. Que detrás de cada comportamiento hay algo que lo está provocando. Que hay personas insensibles que no tienen ningún tipo de empatía. Me ha enseñado a ser más flexible en mi valoración de los demás y a recuperar la esperanza cuando todo se volvía en contra. También a relativizar y a no tomarme las cosas con dramatismo. Y sobre todo me

ha enseñado a valorar la vida y a las personas, a disfrutar de cada instante, a aprender a querernos, y a que si crees en ti puedes salir de cualquier situación por difícil que sea.

– **¿Hay diferencias entre los casos de los 80 y 90 y los de hoy?**

– Sí, antes venían con brotes psicóticos, en situaciones realmente dramáticas, y hoy vienen para que les ayudemos en su día a día. Y nunca habíamos tenido niños tan pequeños. Padres que vienen con hijos de dos años que ya no saben qué hacer con ellos.

– **¿Cómooo? ¿Niños de dos años?**

– Sí, normalmente les dices a los padres que no traigan al niño que vamos a empezar a trabajar con ellos, pero es verdad que hay niños de dos años que son muy dís-potas, que están de rabieta permanente y son muy manipuladores porque les estamos dejando que realmente sean así.

– **Al hilo del título de su libro, ¿tan fácil es manipular las emociones?**

– Sí, porque somos muy ingenuos y no esperas que te manipulen. Y sin embargo hay muchísimos manipuladores que saben elegir muy bien a sus víctimas, normalmente personas sensibles y generosas. Te empiezan adulando y cuando nos adulan bajamos la guardia, y a partir de ahí es muy sencillo que lleguen a nuestras emociones. Una vez que el manipulador se ha hecho un huequecito, te puede hacer mucho daño, te debilita, te llena de inseguridad y de desconfianza, te baja tu estima y te aísla de las personas clave que te podrían defender ante ese tipo de situaciones. La manipulación emocional es muy sencilla, sobre todo lo vemos en los jóvenes.

– **¿Por qué en los jóvenes?**

– Porque hemos fallado estrepitosamente en la educación de las nuevas generaciones. No les hemos preparado para la vida ni les hemos enseñado herramientas contra esas manipulaciones. Les hemos sobreprotegido. Cuando tienen una dificultad, en lugar de ayudarles con un pensamiento crítico y reflexivo, lo que hemos hecho es ir a hablar con la profesora para solucionarlo. Ese espíritu crítico, esa educación emocional que tendríamos que haberles dado desde pequeños, en ningún momento se la hemos facilitado. Ahora ya ni tan siquiera tienen papel y lápiz para escribir y pensar...

– **¿Qué herramientas de inteligencia emocional daría a un adolescente víctima de acoso?**

– Le enseñaría a coger confianza y seguridad, a fortalecer su autoestima hasta que el acosador se dé cuenta de que nada de lo que pueda decir afecta a su víctima, que ya no le puede hacer daño.

– **¿Y a un empleado que no aguanta a su jefe?**

– Que separe su vida personal de

ADOLESCENTES

«Los jóvenes llegan a nuestras consultas muy al límite; me dicen: ‘Si me hubieran preguntado, no habría nacido’»

PSICOLOGÍA

«Me ha enseñado a que si crees en ti puedes salir de cualquier situación por difícil que sea; a mí me ha ayudado en los peores momentos de mi vida»

MANIPULADORES EMOCIONALES

«Te empiezan adulando, bajas la guardia, se hacen un hueco en tus emociones y te debilitan y te llenan de inseguridad»

su vida profesional, que fuera del trabajo no piense en su jefe y que se dé cuenta de que el trabajo no es solo su jefe, hay más cosas.

– **¿Y a una mujer maltratada que no quiere denunciar?**

– Acompañarla mucho al principio y no exigirle que denuncie, sino empezar a trabajar con ella para que recupere su autoestima y empiece a reconciliarse con lo mejor de ella misma, a sacar a ese ser fantástico que tiene dentro. En cuanto empiece de nuevo a valorarse, será capaz de enfrentarse a su agresor, no antes.

– **¿Y un consejo para encarar un momento de miedo momentáneo que te genere ansiedad?**

– Lleva tu mente a situaciones que te provoquen bienestar y alegría, a algo que te haga sonreír inmediatamente. Todo lo que te haga sonreír no alimenta tus miedos, al contrario, es capaz de bloquearlos. Y recuerda que los miedos se superan enfrentándote a ellos, no huyendo de ellos.

– **¿Cuándo fue la última vez que fue al psicólogo?**

– No he ido nunca, pero me he aplicado muy internamente los principios de la psicología.

– **¿También en los peores momentos?**

– Sí, uno de los momentos más duros de mi vida fue la muerte en 2012 de mi hermano Josechu, que tenía 59 años y era una persona llena de vitalidad y alegría. Un cáncer se lo llevó en tres semanas y me pareció tremendamente injusto. En ese momento pensé ‘bueno María Jesús vas a aplicarte estos principios y si ves que no son suficientes, tienes que recibir terapia’. Los apliqué y no la necesité.

– **¿Y qué hizo?**

– Transformé el dolor en profundo agradecimiento por la suerte de haber tenido un hermano con el que había compartido tantas cosas. Y también me dejé querer por las personas más cercanas.

– **Dice que la vida empieza cada día...**

– Sí... y podemos aprender a vivir-la cada día. Lo tengo clarísimo.

Céntrate en tu presente, que es lo que puedes vivir y vuelve a disfrutar de las cosas cotidianas.

– **¿Cuándo hay que pedir ayuda profesional?**

– Cuando lo has intentado y has visto que no puedes y que la situación te está influyendo a nivel emocional en tu día a día.

– **¿Cuál es el miedo más generalizado que ha escuchado?**

– El miedo a la soledad y a no sentirnos aceptados por los demás, que es un miedo tremendo.

Las infidelidades

– **¿Qué hacer cuando alguien muy cercano te decepciona?**

– Es muy doloroso, pero los humanos fallamos. Cuando dejas de juzgar y de culpabilizar, la decepción también se va mitigando. No nos convirtamos en jueces radicales que a la mínima decepción sacamos automáticamente a esta persona de nuestra vida.

– **¿Hay que perdonar entonces una infidelidad?**

– Una persona que te quiere muchísimo en un momento de debilidad puede ser infiel. ¿Merece esa persona que me ha dado tanto un pequeño margen o ya la condeno para siempre? Ahí tenemos que ser más flexibles.

– **¿Hay que confesarla?**

– Hay pacientes que prefieren confesar su infidelidad para quedarse tranquilos, pero si diciéndoselo a su pareja ésta se va a hundir; mejor evitar ese sufrimiento innecesario.

– **Da gran importancia al sueño para el bienestar mental, ¿duerme bien?**

– Es una de las cosas que mejor hago, jajaja. El sueño es muy reparador, nos equilibra y baja nuestros niveles de ansiedad prácticamente a cero.

– **Hay una regla de oro en el libro: guárdate al menos una hora al día solo para ti...**

– Esa hora es un mínimo que tienes para desconectar, para volver a llenarte de energía, para gratificarte de alguna manera con música, una serie, un libro, dando un paseo, haciendo deporte, con lo que sea... Esa hora sirve para llenar la hucha emocional.

– **Y otro de sus consejos es querernos, cuidarnos, abrazarnos más...**

– Fácil decirlo y difícil hacerlo. Sobre todo es difícil hacerlo cuando nos sentimos mal. Nuestro bienestar básicamente depende de nosotros. Cree en ti. Si internamente haces ese diálogo muy positivo y a la vez lo acompañas de acciones externas que te van a ayudar, sin duda lo vas a conseguir.

– **¿Qué haría el último día de su vida?**

– Llamar a todas y cada una de las personas que han sido importantes en mi vida para darles las gracias.