

*90 respuestas
a 90 preguntas*

Un botiquín emocional
y práctico para toda la familia

**MARTHA
ALICIA
CHÁVEZ**

Autora del bestseller
Tu hijo, tu espejo



90 respuestas a 90 preguntas

Sobre cosas de la vida

MARTHA ALICIA CHÁVEZ

Grijalbo

*A un hermoso bebé
que me tiene el corazón henchido de ternura y de amor:
mi nieto Luca*

Introducción

Sin lugar a dudas, a lo largo de nuestra vida todos pasamos por una diversidad de situaciones y experiencias que nos ayudan a aprender y crecer. Algunas son fáciles y agradables y otras nos resultan difíciles de sobrellevar. Sea como sea, las experiencias son generadoras de toda clase de cuestionamientos y dudas, y éstas, a su vez, son la fuente de la búsqueda y del encuentro. El encuentro es liberador y gratificante y, más aún, es la solución... la respuesta.

A lo largo de mis 20 años de carrera profesional como psicoterapeuta he atendido a toda clase de personas que pasan por innumerables tipos de experiencias, las cuales las llevan a la mencionada búsqueda y encuentro. Su búsqueda toma muchas formas; una de ellas es la necesidad de responder a las preguntas que en cualquier nivel de su Ser se plantean, referentes a un sinnúmero de asuntos de la vida. Si bien sería imposible enumerarlas todas, en este libro menciono y respondo a las que en mi opinión son las que comúnmente, y a la mayoría, nos inquietan.

Estas 90 respuestas no pretenden ser las únicas ni tampoco las mejores. Mi propuesta ante cada una de las preguntas que conforman esta obra no es LA RESPUESTA; es un aporte de información, una perspectiva, una posibilidad que puede resultarte útil a ti, lector, y motivarte para iniciar tu propia y —por qué no— más profunda búsqueda... si así lo deseas.

¿Por qué muchos hombres se evaden ante los problemas?

Con mucha frecuencia, las mujeres nos sentimos lastimadas y enojadas cuando ante los problemas familiares nuestro hombre parece desinteresado y evasivo. “¿Será que no le importa?...”, nos cuestionamos.

Ayer escuché la breve conversación de dos mujeres mientras hacía fila en el banco: una le comentaba a la otra que “el problema” con su hija seguía igual.

—¿Y qué dice tu marido acerca de eso?

—Ya ni siquiera le cuento nada... De todas maneras no le importa; es como si hablara con la pared. No tiene caso gastar mi tiempo y mi saliva... —respondió la mujer con un tono de voz cargado de frustración. Se quedó en silencio unos segundos y luego, con más frustración todavía, añadió—: ¡Te juro que es como hablar con un sordo, ciego y mudo!...

—¡Ufff!... ¡Ya sé lo que es eso! —contestó la amiga... y acto seguido, mejor cambiaron de tema.

En mi práctica profesional he trabajado con cientos de mujeres en psicoterapia, cursos y talleres, y con gran frecuencia he escuchado comentarios como éstos, llenos de frustración, impotencia, coraje y dolor. Esa conversación de las mujeres en el banco bien podría haber sido sostenida por cualquier otro par de amigas.

Éstas son algunas de las muchas quejas que he escuchado:
*Mi hijo en el hospital y mi esposo se fue de viaje de negocios.
El día de mi cirugía trabajó más horas de lo normal en lugar
de no haber ido a trabajar.*

*Cuando le estaba platicando a mi esposo que nuestra hija
tenía bulimia, me interrumpió diciendo que ya se le había hecho
muy tarde y se tenía que ir... ¡y se fue!*

*Nuestra bebé en terapia intensiva y él buscando pretextos
para salirse del hospital: al banco, a ponerle gasolina al coche, a
comprar el periódico, a buscar algo de comer.*

*Siempre que toco el tema de un problema con nuestros hijos,
sin importar la hora que sea, se queda dormido.*

¿Es cierto que generalmente los hombres tienden a evadirse ante ciertos problemas familiares, o es sólo una falsa acusación inventada por feministas resentidas? La respuesta es: sí, muchos hombres tienden a evadirse ante los problemas que conllevan fuertes cargas emocionales. Si bien es cierto que esto puede suceder también a las mujeres y que no necesariamente TODOS los hombres reaccionan así, es un hecho que con gran frecuencia encontramos en el género masculino.

Casi siempre, las mujeres interpretamos estas reacciones de nuestro hombre como falta de amor, de interés y de apoyo; pero créeme, no tienen nada que ver con eso.

¿Y por qué lo hacen entonces?

Resulta que en casi todas las culturas, desde que los hombres son pequeños se les prohíbe expresar o, peor aún, siquiera experimentar sentimientos de miedo, dolor, impotencia y preocupación. De los hombres se espera que SIEMPRE puedan, que SIEMPRE sepan, que SIEMPRE sean fuertes, y esto les hace extremadamente difícil entrar en contacto con los sentimientos antes mencionados, así como aceptar el hecho real de que a veces no pueden y a veces no saben.

En nuestra cultura, las mujeres tenemos permiso de llorar, de hacer drama, de no poder, de no saber, de mostrar nuestra debili-

dad; pero los hombres no. Entonces, cuando experimentan sentimientos de miedo, preocupación, dolor e impotencia en un alto grado, su inconsciente dispara ese mecanismo de evasión para poder soportarlos; para “sobrevivir” emocionalmente.

Así también, en parte por naturaleza y en parte por cultura, los hombres son “solucionadores de problemas”, y cuando no está en sus manos resolver alguno, sienten altos niveles de impotencia, angustia y frustración.

No se trata entonces de que no nos amen y que no les importemos. ¡Al contrario! Nos aman tanto, les importamos tanto, están tan preocupados, que sus sentimientos los rebasan y se evaden, simplemente porque les es muy difícil manejarlos. No significa que sean débiles o inadecuados; es sólo que, al no permitírseles sentirse así, no aprenden a lidiar con eso. Y vale la pena que recordemos que las mujeres, las madres, somos en parte las que los educamos y contribuimos a ello.

Es importante que las mujeres entendamos esto, pero no para adoptar una actitud maternal de “¡pobrecitos!”, y justificar o permitir esa conducta de nuestro hombre, sino para que al comprender lo que hay detrás de la misma, dejemos de malinterpretarla como falta de amor y de interés, agregando así más dolor a la ya de por sí difícil situación por la que estemos pasando. No te digo que no le pidas ayuda o que no lo “empujes” a reaccionar y ponerse las pilas, sino que —independientemente de las medidas que decidas tomar— comprendas el porqué de esa actitud.

Así, pues, ojalá que la próxima vez que tu hombre presente una de esas reacciones evasivas seas capaz de ver “más allá” para que puedas percibir el interés, la preocupación y el amor que hay detrás. Porque, créeme... ¡lo hay!

2

¿Es posible perdonar?

Perdonar no es tarea fácil, ya que los eventos de nuestra vida que son susceptibles de ser perdonados tienen una carga de sentimientos muy dolorosos: rechazo, desilusión, humillación o traición. Nos sentimos profundamente lastimados y expresamos cosas como: “Jamás le perdonaré”, “Después de lo que me hizo, ¿todavía perdonarle?”, como si al disculpar le estuviéramos haciendo un favor al otro. La verdad es que mientras no perdonamos, no podemos tener una verdadera paz interior, pues los seres humanos no estamos “diseñados” para tener al mismo tiempo dos sentimientos opuestos como el rencor y la paz; la segunda no podrá llegar hasta que nos liberemos del primero. Perdonar es entonces un gran favor que te haces a ti mismo.

Perdonar es posible, por supuesto que lo es, pero es necesario permitirnos vivir las diferentes etapas que nos llevan a la curación interior y al perdón; al verdadero, no a ese que es más racional que real, cuando decimos: “Ya le perdoné”, pero tenemos insomnio crónico (si no es por causas orgánicas), o manejamos constantemente la llamada *agresión pasiva* hacia esa persona, como ridiculizarla en público, hacer bromas sarcásticas y pesadas respecto a ella/él, “olvidar” citas, cumpleaños o cosas importantes para esa persona, o quizá tener “accidentes involuntarios”, como quemar su pantalón favorito, tirar el café sobre sus papeles, etcétera; claro, “involuntariamente”. La verdad es que todos estos incidentes sólo son indicativos de que estamos en *negación*,

la cual es una defensa psicológica activada por nuestro inconsciente, que nos impide aceptar nuestro resentimiento porque reconocerlo nos haría sentir malos o avergonzados.

Cuando salimos de la negación y reconocemos nuestro rencor y resentimiento, cuando aceptamos que en realidad no hemos perdonado, entonces damos un gran paso hacia el perdón. Como resultado de esta aceptación, de forma inevitable entraremos a otra etapa donde muy posiblemente experimentaremos la *culpa*; podemos creer que de alguna manera somos los causantes de lo sucedido. Nos repetimos en nuestro interior pensamientos como: “Si hubiera sido más delgada...”, “Si hubiera sido más cariñoso...”, “Si me hubiera dado cuenta a tiempo...”, “Si hubiera hecho... si no hubiera hecho...” Ante esto es necesario hacer un inventario de las situaciones o comportamientos de ambas partes que propiciaron ese evento doloroso en nuestra vida, para darnos cuenta de que sólo tenemos una parte de responsabilidad. Y algo muy importante: no evaluemos el pasado desde la mirada, la experiencia y la madurez del presente, ya que en aquel momento hicimos lo mejor que pudimos y usamos las únicas herramientas de que disponíamos entonces.

Para dejar de sentir culpa, la cual es un sentimiento muy difícil de tolerar, inconscientemente nos movemos hacia otra etapa en la que nos ubicamos en el papel de la *víctima*; así, volcamos toda la responsabilidad de lo sucedido en el otro. Pensamos y expresamos aseveraciones como: “Me hizo”, “Pobre de mí, yo que siempre me porté tan bien, me trató o me trata tan mal”, etcétera. La actitud de víctima es tan cómoda que hasta puede resultar peligrosa, puesto que podemos quedarnos años o el resto de la vida atorados en esa etapa en que todos tienen la culpa menos yo, en que todos son responsables de mi vida y mis sentimientos, excepto yo. Por supuesto, la víctima no es feliz y vive una constante sensación de vulnerabilidad y baja autoestima.

Para salir de esta postura de víctima es necesario confrontarnos decididamente a nosotros mismos, de manera que cada vez

que nos oigamos quejándonos de lo que nos pasa, nos preguntemos: “¿Y por qué sigo soportando esto?”, “¿Por qué sigo en esta relación de pareja donde sufro tanto?”, “¿Por qué no renuncio a este empleo y busco uno que me satisfaga?”, “¿Por qué sigo permitiendo tal o cual abuso o maltrato?” Respóndete muy honestamente, y tal vez encontrarás respuestas como: “Sigo en esta relación porque no me puedo mantener sola o porque tengo miedo de vivir solo, o por cuidar una imagen social”, “Soporto este abuso porque no me atrevo a poner límites, o porque no quiero perder la futura herencia, o para que digan que soy muy buena/o, o por simple flojera y comodidad”.

Entonces te darás cuenta de que simplemente estás pagando un precio a cambio de lo que esa situación te proporciona, o dicho de otra forma, estás soportando eso porque encuentras ganancias convenientes para ti. Y siendo así, ¿por qué te quejas? La verdad es que tampoco somos ningunos inocentes: también herimos al otro y de muchas formas nos cobramos las “facturas” que nos debe. Créeme, mientras no dejemos de sentirnos víctimas no podremos perdonar y vivir en paz.

Al dejar la etapa de víctima sin duda tendremos que entrar en contacto con uno de los sentimientos más inaceptables socialmente: la *ira*. ¡Es tan difícil reconocer: “Tengo mucho rencor hacia mi madre, pareja, hijo o hermano”! Pero si somos tan valientes para aceptarlo, podremos trabajar con nuestra ira para liberarla, haciendo cosas como escribir cartas —todas las que sean necesarias— dirigidas a la persona con la cual estamos resentidos, y que por supuesto no le vamos a entregar. En ellas le permitiremos a esa parte nuestra tan dolida y resentida desahogarse, expresar todos sus reclamos, todo su dolor, toda su ira, y después de horas, días, semanas o meses, cuando estemos listos para hacerlo, quemaremos las cartas dejando ir esos sentimientos que tanto estorban a la felicidad. También es muy útil buscar ayuda profesional para liberarnos de la ira y todos los sentimientos insanos involucrados en esta vivencia.

Esto funciona. Después de algún tiempo comenzaremos a ver la luz; notaremos que aquellos sentimientos tan intensos y abrumadores se han diluido, o por lo menos han bajado de intensidad. Entonces estaremos listos para rescatar todo lo bueno que esa experiencia nos dejó, para reconocer cómo gracias a ella nos fortalecimos, aprendimos, maduramos, crecimos.

Ese incidente sucedió, lo viviste de la mejor manera que pudiste; te causó dolor, pero tú tienes la alternativa de utilizar esa experiencia para aprender y crecer o para llenarte de amargura y rencor, la decisión es tuya. Y quien elige la primera opción puede comprender las palabras de Viktor Frankl cuando expresó: “Sólo existe el perdón cuando te das cuenta de que en realidad no tienes nada que perdonar”.