Jorge Barraca y Francisco Medina

"Idealizar el pasado nos hace entrar en crisis"

Es en ese paso de la juventud a la madurez cuando muchas veces tropezamos con nosotros mismos... y con quien tenemos al lado

Crisis es una palabra ambigua: implica un cambio, pero no su dirección. Puede arrasar con nosotros o hacernos crecer. Puede ser íntima y personal o implicar a los demás. Puede afectar al trabajo, a la pareja, a nuestro aspecto físico y hasta a nuestra edad. De todo esto hablamos con Jorge Barraca y con Francisco Medina, autores del libro *Locos por la familia. Cómo sobrevivir a las crisis propias y ajenas* (Urano).

El libro

Locos por la familia
Francisco Medina y Jorge Barraca
Editorial Urano
288 págs. 13,50 €

Su libro repasa las crisis personales y grupales, de pareja sobre todo, que nos agobian a lo largo de la vida. ¿Qué tipo de cuestiones suelen ponernos en crisis más amenudo?
La toma de conciencia da las propias limitaciones, la frustración de los sueños de juventud, el inicio del envejecimiento... sobre todo cuando uno llega a esa edad intermedia, hacia los 40 años, en la que empiezas a ver que ya no puedes conseguir ciertas cosas, que quizá no puedas llevar a cabo parte de tus ilusiones.

¿Cómo afrontar esa crisis sin sentirnos frustrados?
Lo primero que hay que hacer es reconocer nuestro estado, y eso no todo el mundo lo hace. Creemos que estamos mal por el trabajo, por la presión..., pero tenemos que detenernos a pensar el motivo. Hay una serie de conductas que te pueden poner sobre aviso: si quieres estar todo el rato con personas que tienen 20 años, te planteas pasar por el quirófano, ir al gimnasio o sigues desarrollando una actividad incesante, por ejemplo, quizá te estés negando a ti mismo la edad que tienes.

¿Y si es así? Si alguien no encaja bien el paso del tiempo, ¿qué puede hacer?
Yo le diría a esa persona que fuera menos convencional con respecto a los valores imperantes, lo cual es ir un poco a contracorriente. Tradicionalmente, en la formación clásica, la meta vital era llegar a ser maduros porque la madurez te dotaba de libertad y era la persona madura la que tenía algo que contar. Una persona a los 20, a los 30, es joven, pero está sujeto a conseguir una serie de cosas de las que ya se ha librado una persona de 40 años, que ha ganado en libertad. Y cuanta más libertad ganas, más posibilidades de ser feliz. Con la edad ya no tienes que ir corriendo detrás de un sueldo, ya has conseguido estabilidad, y eso hay que valorarlo, aprovecharlo y disfrutarlo.

Quizá idealizamos una etapa en la que no éramos tan felices: estudiando todo el día, dependiendo de la familia.
A los treinta y pico, cuarenta años, puede que digas: qué bien estaba yo en la universidad, pero no estabas tan bien. Entonces tenías otras crisis, las crisis de futuro. Y en la adolescencia tampoco era fácil: no sabías cómo manejarte con los amigos, con el otro sexo... Conviene no idealizar el pasado.

Según se desprende del libro, las crisis también tienen mucho que ver con el temor a verse fuera del mercado, a perder el atractivo físico e incluso la capacidad de reproducción, las mujeres.
Eso es así. Y todavía hay más presión sobre las mujeres en cuanto al aspecto físico, pero ahora se está contagiando el hombre de ese tipo de servidumbres. Ese es el concepto del hombre metrosexual: no se trata sólo de que consuma más, sino de que empiece a pensar que

Añorar la infancia puede llevarte a repetir comportamientos que te estancan.

Los autores

Jorge Barraca es doctor en Psicología, máster en Psicología Clínica y de la Salud, psicólogo clínico, profesor de Psicología Social en la Universidad Camilo José Cela de Madrid y en el Centro Universitario Villanueva (Complutense) y autor del libro *Hijos que no se van. La dificultad de abandonar el hogar* (Desclée de Brouwer).

Francisco Medina es periodista de radio, televisión y prensa escrita, profesor de Periodismo en la Universidad Camilo José Cela y en el Máster de Relaciones Internacionales de Ciencias de la Información de la Universidad Complutense. Actualmente es corresponsal en España para la cadena de televisión norteamericana ABC News y es autor de títulos como *Las sombras del poder, Infierno en Tierra Santa* y *Mi vida contra El Mossad.*

¡Buena frase!

"A los 15 años no estábamos mejor que ahora: sin un duro, sin capacidad para movernos, para innovar, para decidir..."

para ser feliz tiene que tener un aspecto determinado, y eso es un error.

¿Podemos aprender a relativizar de alguna forma esta presión?

Ser muy críticos con los valores imperantes, librarse de convencionalismos y fomentar la propia independencia frente a toda esta presión mediática, es una primera salida.

Por si no tuviéramos poco con las crisis personales, además se nos vienen encima las de pareja. ¿Cuáles son las claves para prevenirlas?

Volver a acercarse, comunicarse. Y no dar por hecho que tras el enamoramiento sobreviene el desencanto. Está demostrado que lo que tienes más cerca se te puede acabar haciendo odioso, porque la cercanía constante desidealiza al otro. Pero también que, si existe un sentimiento positivo, la frecuencia del trato lo puede incrementar.

¿Cuáles son las claves de la buena convivencia?

Respeto, comunicación, sinceridad, no elegir a alguien contrario a ti, es decir, que haya cierta semejanza, afinidades que no tienen por qué ser iniciales, pero que se pueden ir cultivando. Estar

¡Buena frase!

"El hombre tarda más en reconocer que está pasando una crisis y que debe pedir ayuda: lo niega porque es doloroso"

alerta a esas primeras quiebras que se producen en la relación, de forma que cuando empieces a verlas todavía sean sólo un desconchón y no una grieta grande. Tratar de dedicarle tiempo al otro, algo muy difícil, sobre todo en las ciudades y trabajando fuera de casa los dos.

Quizá deberíamos aprender a relativizar un poco el trabajo porque, según dicen los estudiosos, son las relaciones afectivas las que nos hacen felices o desgraciados.

Sí, yo se lo digo a mis pacientes: pasa más tiempo con tu pareja, preocúpate, hablad, buscad tiempo juntos... Pero, claro, la gente argumenta las obligaciones, la necesidad de ganar dinero... Aunque yo creo que siempre se puede y se debe hacer algo.

Y si, pese a todo, la crisis de pareja ya es un hecho, ¿cómo afrontarla mejor?

Suele haber que limpiar muchas cosas y casi desde el principio, desde que la pareja se conoció, los motivos por los que se unieron, ver de qué expectativas, ideales y mitos se partía...

¿Tenemos crisis distintas hombres y mujeres?

Yo creo que sí, que hay disimilitudes todavía. Ellas tienen más crisis en relación con la familia; las crisis de ellos tienen que ver con la posición social, el trabajo, el haber conseguido ciertas metas.

¿Tienen actitudes distintas ellos y ellas ante las crisis de pareja?

En familia, los hombres viven la crisis como individuos; ellas como grupo. En el libro se ve claro: él tiene una crisis y la vive solo, en forma de un ataque de pánico; ella está en crisis, pero se da cuenta de cómo repercute en su hija, en su pareja, en su madre... El hombre tarda más en reconocer que hay una crisis y que afecta a otros: lo niega porque es doloroso. Por eso es tan difícil a veces hacer terapia de familia, porque ellas son más abiertas y te dicen: dígame, qué hago con mi pareja, con mis hijos, intentaré ponerlo en práctica..., Pero que alguien de fuera le venga a decir al cabeza de familia lo que tiene que hacer, no lo admite.

O sea que los hombres no reconocen la crisis y, cuando la tienen encima, no se dejan ayudar. Suena a soberbia.

A veces es un problema de autoestima: el hombre asume el rol de cabeza de familia y cree que tiene que tener muy claro lo que hay que hacer y cómo actúa un hombre en esas circunstancias. La soberbia puede ocultar miedo; les intentado, he ido, le he escuchado, me he formado mi opinión: no voy más.

¿Y cómo animarles a que sean más comunicativos en casa?

Es un proceso largo, porque es educacional, así que no se puede exigir que cambien de un día para otro. Primero tienen que aprender a manejar mejor el lenguaje, a expresar sus sentimientos, a hablar sin ponerse a la defensiva, sin estar enfadados, sin imponer, liberarse de los roles de dominio...

Dicen que los hombres se comunican a través de la acción.

Sí, y tiran por la calle del medio y te llevan al cine o a cenar, y creen que con ese ratito ya está arreglado, que eso soluciona los problemas. Son más reacios a remover, dicen que no pasa nada... Por eso, en terapia de pareja no se empieza negociando los temas espinosos; lo primero es no machacarnos, que cuando él hable, el otro espere cinco minutos para escucharle, no atropellarse, o pactar que le vas a decir cinco veces al día qué guapa está... Y, claro, se quejan de que eso no es espontáneo, pero hablar es al final una destreza muy compleja que hay que construir.

¡Buena frase!

"El modelo que aprendimos de nuestros padres, por imitable o rechazable, puede determinar nuestra vida de pareja hoy"

parece poco masculino decir: por favor, ayúdeme, estoy desesperado.

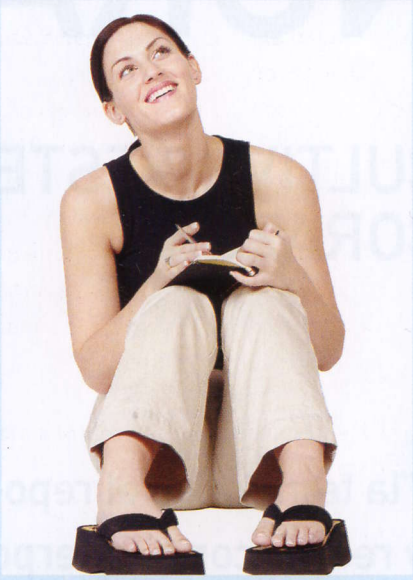
Al menos, el personaje masculino de su libro va al psicólogo...

Va al psicólogo, pero no sabe por qué, que es una situación muy masculina. Sin embargo, la mujer está mucho más abierta a los tratamientos y sus índices de abandono son menores. Ellos dicen: bueno, ya he consentido en venir, lo he

En su libro, la tentación de la infidelidad se convierte en un revulsivo que casi salva de la crisis de pareja. ¿Creen que puede ser así?

Depende cómo se vea y cómo se interprete. La tentación o el peligro de la infidelidad puede venir a corregir cosas que se habían quedado anquilosadas en la pareja. La sospecha puede hacer replantear problemas, como que el otro busca otra re-

Claves para neutralizar tus crisis



SI ES POR NOSTALGIA DEL PASADO

- **Encaja las decisiones que tomaste** o actúa para cambiarlas, pero no te amargues la vida con lamentaciones.
- **No le des vueltas a lo que ya pasó:** a lo que deberías haber hecho o dejado de hacer, al camino que tomaste, sentimental o profesional... Redefine tu margen de maniobrabilidad hoy.
- **Deja de idealizar el pasado:** ¿Realmente era tan genial tener 18 años? ¿Eras libre para tomar decisiones? ¿Disponías de independencia económica? ¿Te gustaban las normas de tu padre?
- **Aprende a valorar el presente:** y a trabajar cada día para mejorarlo (siempre hay algo que se puede hacer).

SI ES POR TU ASPECTO

- **Cuestiona abiertamente la presión social** para ser eternamente joven, guapo y perfecto. Las personas somos más que una fachada para lucir.
- **No caigas en la trampa** de pensar que tener otro aspecto te garantizaría la felicidad: sencillamente no serías tú.
- **Trabaja interiormente** para aprender a aceptarte tal y como eres.
- **Trabaja para cuidarte** y mejorar según tus posibilidades físicas y tu estilo (sólo si quieres y te apetece).
- **Trátate bien:** nadie tiene buen aspecto si está amargado. Lo que más valoran tanto hombres como mujeres es tener un aspecto sano, alegre y personal.

SI ES POR TU VIDA AMOROSA

- **Repásala:** ¿Podéis hacer algo entre ambos para mejorar vuestro amor?
- **¿Estás solo?** ¿Sales, te relacionas, crees de verdad en la vida de pareja, pones de tu parte? ¿O te limitas a autocompadecerte encerrada en casa?
- **¿Crees que tu relación está acabada?** Entonces toma una decisión al respecto: de las crisis también puede obtenerse una línea de salida.
- **¿Acumulas un puñado de fracasos?** Vigila tu idea de pareja, de familia, el perfeccionismo, tu posible dependencia. Y analiza los condicionamientos familiares: el modelo paternal, por deseado o rechazable, puede ser determinante.

lación porque no estamos el tiempo suficiente juntos.

Nuestra familia de origen nos condiciona en nuestra vida de pareja posterior...
Las relaciones actuales siempre tienen que ver con las del pasado: para imitarlas o para que no se parezcan en nada. Pero no determinan. Si tú tuviste un padre maltratador no significa que vayas a ser infeliz de por vida. Pero sí que hay que ser conscientes de todos esos influjos familiares, para no repetirlos.

¿Cómo liberarnos de esos condicionamientos familiares que pueden estar arruinando nuestra vida de pareja?
Hacernos conscientes (solos o con un terapeuta, depende del valor para enfrentarse a cosas que pueden doler) es el primer paso para deshacerlos, y luego puede ser útil hablar con los padres, aclarar dudas con ellos, negociar aspectos... Cómo nos sentíamos nosotros en la familia es una información directa, pero es curioso el poco interés de la gente por las historias vitales de sus padres, o por qué se llaman como se llaman. Vivimos años y años con los padres y sabemos muy poco de sus historias. Informarse de ellas puede ser importante para saber cómo nos condicionan hoy.