

INTRODUCCIÓN

¿Qué es la Trampa de la Amabilidad?

Poco después de mi cuarenta y cinco cumpleaños, ocurrió algo que me ayudó a comprender que había caído en la Trampa de la Amabilidad, y que si no buscaba la forma de escapar de ella, terminaría por destruirme...

Mi marido y yo habíamos asistido puntualmente a la fiesta del treinta cumpleaños de la hija de mi prima. Aunque se celebraba en la sala parroquial de una iglesia que distaba dos horas en coche de donde vivimos, yo estaba decidida a pasarlo bien, porque quiero mucho a estos familiares y me encanta un buen baile campesino, que era lo que habían organizado. Sobre las once de la noche, sin apenas haber probado una gota de alcohol, me lancé con entusiasmo a galope (el término técnico) entre dos hileras de participantes en el baile, pero al llegar al final de la hilera resbalé y me caí. Aterricé en el suelo con un sonoro impacto; no sé cómo describirlo —quizá fue un golpe seco, o quizás incluso un chasquido—, pero fue lo bastante fuerte como para arrancar exclamaciones de preocupación a los participantes, que me preguntaron ansiosos: «¿estás bien?». Yo, por supuesto, me levanté enseguida del duro suelo y respondí alegremente: «estoy bien, no pasa nada, ¡sigamos bailando!»

A continuación bailé los tres bailes siguientes, pese a sentir náu-

seas debido al golpe, y de regreso a casa conduje yo el coche, *porque me tocaba a mí*. Sentía unas fuertes punzadas en el brazo, que me dolía cada vez que cambiaba de marcha, pero supuse que a la mañana siguiente me sentiría mejor. Cuando me desperté tenía el brazo agarrotado y me dolía, pero no se me ocurrió ir a que me lo viera un médico. No quería hacer perder el tiempo al esforzado personal de urgencias del ambulatorio; por lo demás, de pequeña me habían enseñado a no montar el numerito para hacerme notar.

Como eran las vacaciones escolares, durante los diez días siguientes me dediqué a llevar a los niños a las actividades que habíamos planeado, lo que incluía conducir más de trescientos kilómetros para ir visitar a una amiga en Somerset, donde navegamos por un lago en un bote de remos. Yo había dicho a mi amiga que tenía el brazo dolorido y magullado y ella me aconsejó que no remara, pero por alguna estúpida razón propia de una persona «adorable», insistí en que era justo que lo hiciera cuando llegara mi turno. Esto condujo a lo que considero una fotografía icónica que refleja lo disparatado de mis creencias y mi conducta. El pie de foto decía: Jacqui remando con el brazo fracturado (sin dejar de sonreír).

Cuando por fin acudí a urgencias de mi ambulatorio local, lejos de reprocharme que les hiciera perder el tiempo, los médicos y enfermeras se mostraron extrañados de que alguien hubiera desoído los mensajes que le había enviado su cuerpo durante tanto tiempo. «¿Se hizo esto hace diez días?», me preguntaron perplejos una y otra vez, sin dejar de menear la cabeza. (Para tranquilizarte, te diré que no fue una fractura que hiciera que el hueso sobresaliera de la piel; ni siquiera yo estoy tan desquiciada. Me había partido el radio en la articulación del codo.) Me pusieron un cabestrillo de color azul intenso, de modo que al menos tenía permiso para no utilizar ese brazo, ahora que todo el mundo podía ver que estaba oficialmente lesionada y no había montado el numerito para hacerme notar o fingir que me había hecho daño.

Ahora podía soslayar el tener que pedir lo que necesitaba de forma clara y directa. En lugar de ello, mi precioso cabestrillo indicaba a la gente: ¡esta mujer se ha fracturado el brazo, ayudadla!

Mi hijastra, una aliada de la familia que conoce bien la Trampa de la Amabilidad, me envió un mensaje de texto que decía: «Aléjate de la pira, Juana de Arco». Me pareció tan ingenioso como lúcido. Básicamente, comprendí que si seguía siendo una mártir y anteponiendo constantemente las necesidades de otros a las mías, podía ocurrirme algo mucho peor que fracturarme un brazo.

Ese día, me puse en contacto con una terapeuta con la que hacía diez años que deseaba trabajar, y di mis primeros y vacilantes pasos para salir de la Trampa (y plantar las semillas de este libro). He aprendido mucho de las sesiones terapéuticas a las que me sometí, así como de trabajar con los clientes en mi consulta en Londres, muchos de los cuales han tenido la generosidad de permitirme compartir sus historias contigo en este libro. Ha sido un privilegio para mí que me permitieran adentrarme en sus vidas y sus problemas.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE LIBRO?

Las tres preguntas más frecuentes que me hacen sobre la forma de escapar de la Trampa de la Amabilidad son:

1. ¿Afecta sólo a personas dotadas de un atractivo especial (las cuales en principio no tienen nada de que preocuparse)?
2. No querrás que haya menos personas adorables en el mundo, ¿verdad?
3. ¿Es un problema exclusivo de las mujeres?

En primer lugar, cuando me refiero a personas adorables, no me refiero a nada que tenga que ver con un aspecto más o menos atractivo. Se trata de personas extraordinariamente amables, que se comportan de forma tal que los demás suelen decir de ellas que son «un encanto».

Para responder a la segunda pregunta, este libro no va dirigido a personas que quizá tengan que esforzarse en ser más amables en su día a día. Va dirigido a personas cuyo comportamiento consiste por defecto en mostrarse «adorables» (amables, compasivas, complacientes, etcétera), hasta el extremo de que se ha convertido en un problema para ellas. Si has llegado a un punto en tu vida en que te sientes atrapada por una falta de opciones en cuanto a tu forma de pensar, comunicarte o comportarte excepto de forma «adorable», este libro es para ti.

En respuesta a la tercera pregunta, no, no es un problema exclusivo de las mujeres. Probablemente conoces a más de un hombre al que los demás consideran «adorable», y apuesto a que ello les causa tantos problemas como a las mujeres que han caído en la Trampa de la Amabilidad.

Durante mis quince años de experiencia clínica como psicoterapeuta colegiada, he visto a tantas mujeres como hombres cuyas vidas, relaciones, carreras y bienestar personal habían sufrido un deterioro debido a la convicción de que para ser apreciados, amados y aceptados debían ceñirse al tipo de conducta que creían que los demás aprobaban. Esta conducta puede comprender algunos o todos estos rasgos: mostrarse siempre cortés, agradable, servicial, encantador, divertido, hacer que los demás se sientan bien consigo mismos, no decepcionar nunca a nadie, no decir nunca no, evitar todo conflicto y anteponer las necesidades de los demás a los tuyas propias.

He decidido titular este libro *La Trampa de la Amabilidad* porque, en efecto, se trata de una paradoja: la mayoría de las personas desean que los demás las consideren un dechado de amabilidad, pero las personas a las que me refiero lo viven como una maldición que les echó

una malvada bruja cuando nacieron. Se sienten atrapadas, asfixiadas y oprimidas por el peso de las expectativas de los demás y piensan que el cambio no es una opción para ellas. Las personas adorables creen que si expresan sus necesidades serán rechazadas y nadie las querrá, y en consecuencia reprimen la manifestación de muchas facetas importantes de su personalidad, en particular sentimientos como la ira y el resentimiento, que bullen en su interior. Los demás no se dan cuenta de ello porque siempre se muestran afables y sonrientes. Pero un buen día la persona adorable estalla y todo el mundo se queda pasmado. La persona adorable siente que los demás desaprueban esa conducta, lo cual contribuye a la negativa creencia de que su ira resulta inaceptable para los demás. Y así se perpetúa el ciclo (o la trampa).

Este libro propone formas en que puedes empezar a salir, poco a poco, de la Trampa de la Amabilidad, liberarte de las expectativas asfixiantes de los demás y vivir una vida más plena y satisfactoria.

CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

Siempre he pensado que conviene ir paso a paso, puesto que el éxito constituye una brillante experiencia que nos reafirma en nuestro empeño y nos estimula a seguir intentándolo. Pero puedes utilizar este libro de cualquier forma que te resulte útil. Alguien me dijo una vez en broma que, como ella era una perfeccionista y aspiraba a llegar muy alto, iría directamente al capítulo 9 para probar los Experimentos Conductuales Avanzados. Por supuesto, eso es magnífico si es lo que deseas hacer. No existen reglas. Pero te aconsejo que leas todo el libro para que descubras qué es lo más adecuado para ti; me encantaría que a todo el mundo se le ocurriera un nuevo pensamiento o probara una técnica nueva, pues ése es el modo en que más me he beneficiado de mis libros de autoayuda favoritos. Luego acudo a ellos una y otra vez,

lo cual me procura una nueva percepción, idea o recurso. También puede resultarte útil apuntar en una libreta las ideas, los pensamientos y las percepciones útiles que se te ocurran mientras lees este libro. Pero, por supuesto, si eso no te atrae, no lo hagas.

Es posible que mientras lees este libro desees comentar algunos de los temas incluidos en él con un buen amigo o un familiar, o ponerte en contacto con un psicoterapeuta para profundizar en este trabajo.

Suerte, y recuerda que esto no es una competición olímpica de patinaje sobre hielo, y que nadie va a puntuar tu actuación. Aborda esta experiencia con compasiva curiosidad, y confío en que te resulte agradable y divertida.

1

Un día en la vida de una víctima de la Trampa de la Amabilidad

Echemos un vistazo a un hipotético día en la vida de una persona que ha caído en la Trampa de la Amabilidad que te ayudará a saber si te identificas con esta idea.

La persona adorable se despierta y, en un mundo ideal, desea prepararse un poco de té, escuchar la radio, ducharse, vestirse, desayunar, irse a trabajar o llevar a cabo sus actividades cotidianas. En un mundo absolutamente fantástico, esta persona quizá soñaría con entretenerse realizando todas o alguna de estas tareas: deleitarse preparando una tetera de su té favorito en hojas sueltas, relajarse en un baño de espuma perfumado, elegir con esmero la ropa que sabe que hará que se sienta satisfecha y segura de sí misma, seleccionar unos zapatos a juego pero cómodos... Pero de pronto una personita pequeña (o no tan pequeña) le pregunta «¿dónde está mi jersey azul?», mientras otra quiere saber por qué no queda leche en el frigorífico, su tía acaba de llamar para preguntarle si puede pasarse a ver a su abuela, que la pobre está muy sola, y una amiga le ha enviado un mensaje de texto expresando la acuciante necesidad de hablar con ella porque hace veinticuatro horas que su novio no le devuelve las llamadas.

A los pocos minutos de haberse despertado, no sólo todos los componentes de su fantasía resultan risibles, sino que la persona adorable ha

empezado a dejar de lado sus necesidades básicas para ocuparse de las de los demás. Una mañana cualquiera sale de su casa sin haber desayunado, calzada con unos zapatos que le aprietan y con el pelo cubierto de champú seco, hambrienta, agobiada y con un aspecto un poco cutre, pero consolándose pensando que ha atendido a todos los demás para que se sientan felices y contentos. Ha evitado algún que otro arrebato de genio, gritos y malas caras en casa. Y, a un nivel emocional más profundo (y probablemente subconsciente), se siente segura y querida porque se ha ocupado de todos los demás. O, quizá, con la certeza de que no tendrá ningún problema porque no le ha fallado a nadie.

EL CAMBIO ES POSIBLE

Como es natural, no todos somos igual de adorables. Hay diversos tipos de persona adorable que se manifestarán de modos distintos ante situaciones diferentes; pero el denominador común es que a menudo nos sentimos agobiados por las expectativas de los demás y no sabemos cómo comportarnos de otra forma. De hecho, la mera idea de hacerlo, por ejemplo negándonos a algo, nos aterroriza. Creamos expectativas, y luego, en cierto momento, nos sentimos atrapados por ellas; las habilidades que nos han servido para crear esa expectativa suelen ser radicalmente distintas a las que necesitamos para cambiarla.

Indira, a quien reencontraremos en el capítulo 6, me explicó que su familia la trataba como un establecimiento «abierto a todas horas», que tenía que dejarlo todo para abrir la puerta al fontanero cuando acudía a la vivienda de alquiler de un miembro de su familia, concertar una cita con el dentista para otro y ofrecer alojamiento, desayuno y el rostro del éxito a parientes que venían a visitarlos desde su país de origen. Siendo como era la única hija soltera, Indira preveía, con pavor, un futuro consistente en atender a sus padres o a uno de ellos, que

estaban delicados de salud, mientras se sentía como «una hija mala e ingrata» por tener estos pensamientos y estaba aterrorizada porque no le quedaba tiempo ni energía para conocer a hombres que la salvaran de la suerte que le aguardaba por ser hija soltera.

Como verás en este libro a través de las historias de otros clientes, no existe una respuesta fácil de la noche a la mañana. Nuestros patrones de pensamiento, emociones y conducta suelen permanecer fijos durante buena parte de nuestra vida y a menudo nos han sido muy útiles, hasta que un día dejan de serlo; el día en que podemos decir que dejan de ser nuestros amigos para convertirse en nuestros enemigos.

La forma de cambiar es avanzando paso a paso, lentamente, sabiendo que se trata de una experiencia valiente y aterradora que queremos llevar a cabo para ayudarnos. Indira experimentó con la metáfora de que no quería seguir siendo un establecimiento abierto cada día a todas horas, sino que a ciertas horas podía cerrar, por ejemplo adoptando el horario de las tiendas que abren de siete de la mañana a once de la noche. Puede parecer un horario muy amplio, pero tratar de pasar al horario comercial habitual de nueve de la mañana a cinco de la tarde resultaba un cambio demasiado radical tanto para Indira como para sus amigos y parientes.

Como dice la psicoterapeuta de familia y escritora Harriet Lerner, si uno trata de cambiar demasiadas cosas con demasiada rapidez, la conducta de quienes le rodean gritará «¡vuelve a ser como antes!» y el ejercicio fracasará.

CÓMO FUNCIONA LA TRAMPA DE LA AMABILIDAD

Volvamos a la anécdota de mi fractura de brazo (véase página 13) para ver qué nos dice acerca del funcionamiento de la Trampa de la Amabilidad, sobre cómo suele empezar y cómo se mantiene a lo largo de una vida.

En esencia, todos tenemos numerosas capas de reglas a las que nos adherimos, lo que llamaríamos las «Reglas Personales» o «Reglas para Vivir». Durante nuestra vida aprendemos distintas reglas, que se ven reforzadas por distintos agentes sociales, desde padres y parientes a maestros y cuidadores, y más tarde, empleadores y agencias estatales, como la policía y el gobierno. Algunas están claramente consagradas por la ley, y si las incumples tienes que pagar por ello. Y algunas, como «no juegues con las cerillas» o «mira a ambos lados antes de cruzar la calle» nos las enseñan de pequeños para evitar que suframos percances. Pero las más complicadas suelen estar alojadas en nuestro subconsciente. Colocadas allí por nuestros padres o tutores cuando somos pequeños, esas reglas pueden ejercer un gran poder, y sin embargo rara vez las sacamos a la luz del día (esto es, a nuestra realidad actual como adultos) para analizarlas y ver si queremos seguir viviendo de acuerdo con ellas; dicho de otro modo, si nos siguen siendo útiles a quienes somos ahora y a la forma en que queremos vivir nuestra vida. Si las analizáramos, quizá comprobaríamos que algunas (o muchas) de ellas se han quedado encalladas en una modalidad dicótoma de «todo o nada», han perdido toda flexibilidad y se han convertido en lo que Aaron Beck, creador de la Terapia Cognitivo Conductual (TCC), denomina «Reglas Rígidas Personales». Podemos reconocer una Regla Rígida Personal porque utiliza términos como «debería», «tengo que», «siempre», «nunca», etcétera. (examinaremos esto con más detalle en el capítulo 5). A lo largo de este libro he escrito «Reglas Rígidas Personales» en mayúsculas para que puedas identificarlas con facilidad.

En el episodio de mi brazo fracturado, mi regla de NO MONTAR NUNCA EL NUMERITO era, de hecho, una Regla Rígida Personal. Era tan potente (pese a estar semioculta en mi subconsciente) que yo era capaz de desoír las señales de intenso dolor que me enviaba mi cuerpo e incluso hacer acopio de la suficiente energía para tranquilizar a los

demás («¡estoy bien, no me pasa nada!»), sonreír, seguir bailando, no visitar al médico hasta al cabo de diez días y remar en un bote.

Sin duda, esta regla hunde sus raíces en la infancia: si un niño se hace daño y rompe a llorar, su madre quizá le diga «no montes el numerito» (desaprobación), o bien, si el niño es capaz de quitar importancia al incidente y seguir como si nada hubiera ocurrido, elogiarlo por ser «un soldadito valiente» (aprobación). Como los perros de Pavlov que estaban «condicionados» para salivar cuando oían el sonido de una campana que anunciaba la presencia de comida, incluso cuando no había comida, los niños pequeños pueden ser condicionados con relativa facilidad para que persistan en unas conductas que son recompensadas (mediante el elogio, la aprobación o unas estrellas doradas) y abandonar las que son censuradas, desaprobadas o castigadas. Durante los últimos años, la divulgación científica en los medios de comunicación —a través de todo tipo de instrumentos, desde programas de televisión como *Supernanny* a técnicas de formación y libros para ayudar a los padres a educar a sus hijos— ha enseñado a padres, maestros y cuidadores a recompensar las conductas deseables y pasar por alto las indeseables. Pero en mi época —y en muchas culturas actuales— a los niños a menudo se les ridiculizaba, avergonzaba o castigaba por lo que se consideraban hábitos y conductas indeseables.

Romper las reglas

No pretendo culpar a mis padres ni a otros padres. Hicieron lo que consideraban más conveniente, que por lo general es una versión de cómo fueron criados ellos mismos, transmitiendo estas reglas que les fueron inculcadas de forma consciente o inconsciente. Algunos sistemas familiares «recompensan» ciertos rasgos y conductas, lo que significa que existen unas creencias —que pueden remontarse a varias

generaciones— según las cuales algunas formas de ser y de comportarse son mejores que otras.

En mi familia se recompensaba la «fortaleza». En esta jerarquía de conducta, cabe decir que uno de mis mejores momentos como niña apasionada por los caballos fue cuando, a los seis años, un poni juguetón me derribó en un extenso campo de paja recién cortada. Uno de mis pies quedó enganchado en el estribo y durante al menos diez minutos el caballo me arrastró a través del campo cubierto de rastrojos, dejándome la espalda arañada y sangrando debido a las cañas cortadas. No recuerdo si lloré —seguro que lo hice—, pero sí recuerdo que monté de nuevo y regresé a casa a caballo, aunque debía de estar muy asustada. En mi familia esta anécdota es relatada con tácita aprobación como una especie de «acto heroico», de modo que, como es natural, yo lo interioricé como algo positivo sobre mí que debía cultivar (al tiempo que trataba de reprimir a la «débil» niñita que en tales situaciones rompía a llorar).

Una idea importante en este punto es que, además de considerar los costes que ha tenido para nosotros interiorizar estas reglas, podemos retroceder un paso y ver qué hemos ganado con ellas. De modo que, por una parte, puedo decir: «fijaos en cómo enseñaron a esta pobre niña a desdeñar el dolor físico y mostrarse valiente a toda costa», pero, por otro, debo reconocer que gran parte de mi primera carrera como corresponsal de guerra en buena medida fue posible gracias a la educación que recibí. Yo era capaz de resistir el calor extremo del desierto, temperaturas bajo cero en el Ártico, no disponer de comida o agua, cargar con material pesado y sortear balas sin quejarme en ningún momento. Por lo general me mostraba risueña y «alegre» y me ocupaba de todas las personas que me rodeaban, bromeando y haciendo que todo el mundo se sintiera a gusto. Cuando somos simpáticos, amables y generosos y todo el mundo parece querernos, conviene reconocer que esto es algo que hemos conseguido gracias a nuestra

manera de ser. Pero cuando el precio es demasiado alto —en términos de nuestro agotamiento, rencor, ira reprimida o falta de autoestima— debemos estar dispuestos a desprendernos de una parte de la vieja sensación de seguridad que nos procuran estas ventajas.

Esto, por supuesto, no es tan fácil como pueda parecer. Debemos aprender a hacer las cosas de otra forma que nos inspire confianza, antes de pensar siquiera en renunciar a algunos de nuestros antiguos hábitos que nos procuran esa sensación de seguridad, aun cuando sabemos el precio que nos cuestan.

El papel de padre o madre parece intensificar cualquier tendencia que tengamos a una amabilidad excesiva que resulta problemática para nosotros mismos. Las cualidades nos conducen a la sensación de haber caído en una trampa, como la bondad, la abnegación, el cuidado de los demás y el afán de anteponer las necesidades de todo el mundo a las nuestras, y aparecen exaltadas en nuestra idealización contemporánea del padre perfecto y en especial de la madre perfecta. Muchas mujeres no sienten que su carácter adorable constituya una trampa hasta que llevan muchos años ejerciendo de madre y se dan cuenta de que lo que antes ofrecían con amor y generosidad los demás lo consideran ahora lo normal e incluso lo exigen.

LA JORNADA DE LA ABNEGADA SUSIE

Susie tiene cuatro hijos en edades comprendidas entre los cinco y los trece años. Como consecuencia de la muerte de su padre, cuando Susie tenía ocho años, su madre crió a seis hijos sola mientras desempeñaba tres empleos, día y noche, para redondear los ingresos. De modo que la atención materna era escasa, y desde muy jóvenes los hijos tuvieron que aprender a ser autosuficientes. Aunque Susie admira mucho a su madre por su capacidad de trabajo, su determi-

nación y su espíritu de sacrificio, quiere dedicar a sus hijos toda la atención, cariño y apoyo que ella no tuvo en su infancia, de modo que ha decidido quedarse en casa para atender a su familia. Ésta, por supuesto, es una tarea que exige también trabajo duro, determinación y espíritu de sacrificio, aunque no suele reconocerse. A continuación describiré una jornada en la vida de Susie. Es extrema, pero en muchos aspectos típica.

Susie se ha despertado a las seis de la mañana para pasear al perro, preparar el desayuno y los almuerzos de los niños antes de llevarlos al colegio y luego apresurarse para asistir a una reunión del comité escolar destinada a recaudar fondos. Al salir de la reunión empezó a sonar su móvil. Era un agente inmobiliario que le recordaba que al cabo de tres días los nuevos inquilinos se instalarían en el piso de su madre y le preguntaba si se había acordado de comprar unos armarios nuevos para éstos. Sintiendo culpable por haberlo olvidado, Susie tomó su chaqueta y las llaves del coche y se dirigió de inmediato a Ikea, donde cargó el carrito con pesadas cajas de piezas para construir unos armarios y se colocó en una larga y lenta fila ante la caja registradora. Mientras hacía cola y reflexionaba sobre cómo cargar las pesadas cajas, y de dónde diantres sacar tiempo para montar los armarios, su móvil sonó de nuevo. Esta vez eran dos viejas y queridas amigas con las que había quedado para comer. Habían concertado la cita hacía ya unos meses porque las amigas vivían fuera de la ciudad y era la única fecha que tenían libre en sus apretadas agendas. «Recordaba que habíamos quedado, porque la víspera miré mi agenda y pensé que me hacía mucha ilusión volver a verlas. Pero debido a lo nerviosa que me puso la llamada del agente inmobiliario, lo había olvidado por completo», me dijo Susie más tarde durante una sesión en mi consulta.

El nerviosismo creció a medida que el día avanzaba y Susie trató de hacerlo todo y complacer a todo el mundo. Terminó acudiendo apresuradamente a la cita para almorzar con una hora de retraso, me-

tiendo como pudo el coche en un pequeño espacio en el aparcamiento y, al hacer marcha atrás, chocó con un taxi aparcado. Durante el resto de esta apretada y angustiosa jornada, Susie siguió corriendo de un lado a otro, recogiendo a niños, entregando a niños, preparando la merienda y supervisando los deberes, hasta que tuvo que meterse en la cama, temblando y vomitando como consecuencia de lo que comprendió que era un estado de *shock* y agotamiento. «Yo misma tuve la culpa —dijo. Luego, sonrió con pesar y añadió—: Debí decir no». «¿Qué Reglas Rígidas Personales crees que dictaron las decisiones que tomaste?», le pregunté en tono compasivo, porque conozco a muchas mujeres que habrían hecho lo mismo, y juzgarnos a nosotras mismas con severidad incrementa nuestro desempoderamiento y autoflagelación y contribuye a socavar nuestra autoestima.

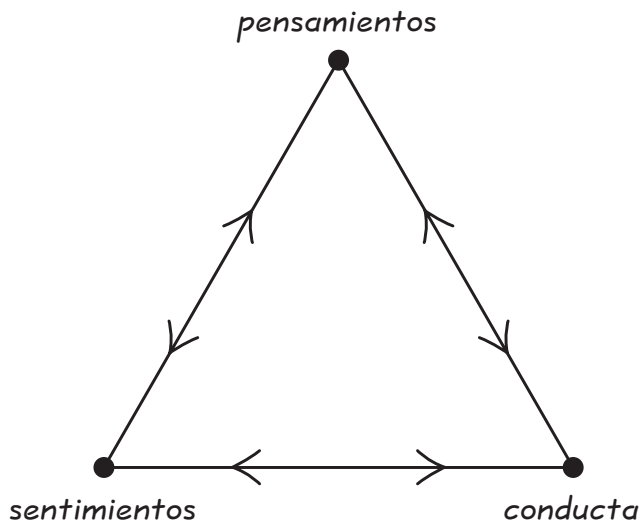
Susie identificó como una regla clave para ella DEBO HACER SIEMPRE LO QUE ME ORDENEN LAS FIGURAS DE AUTORIDAD. Comprendía que esto provenía de su infancia, en la que su atribulada madre dirigía la casa como una campaña militar, y pobre del que se atreviera a cuestionar su autoridad. También señaló otra regla clásica de las personas adorables: DEBO AYUDAR SIEMPRE A LOS DEMÁS, PERO YO NO PUEDO PEDIR AYUDA. A menudo me digo a mí misma y a mis clientes: piensa en alguien a quien estimas y admiras y pregúntate qué haría esa persona ante esta situación. Susie tiene una amiga australiana, Kat, una persona muy sincera y asertiva. «¿Qué habría hecho Kat?», pregunté a Susie. Ella se rió y dijo: «Habría dicho a los agentes inmobiliarios que me dejaran en paz, que se ocuparía del asunto cuando le conviniera, y habría ido a disfrutar del almuerzo con sus amigas. Y probablemente habría pedido a alguien que fuera a recoger a sus hijos para que ella pudiera gozar un rato más del almuerzo sin tener que marcharse a toda prisa. ¡Quizás incluso se habría tomado una copa de vino!»

¿CÓMO APRENDEMOS A DECIR NO?

Para Indira y Susie, que se sentían oprimidas por las necesidades y expectativas de los demás, parece que lo más sencillo habría sido aprender a decir no más a menudo. Esto es lo que nos aconsejan tanto amigos como críticos. Sin embargo, conocemos este consejo tan bien que lo hemos interiorizado en lo que yo denomino «el afán de autoflagelarnos» (volveremos sobre esto en el capítulo 5). Observa que Susie sonrió con pesar y dijo: «Debí decir no». «¿En qué estás pensando? —le pregunté durante la sesión de terapia—. ¿Qué significa esa expresión en tu rostro?»

Susie apenas era capaz de articular palabra. Por fin respondió en un tono apenas audible: «Supongo que me avergüenza ser incapaz de hacer valer mis derechos. Lo he convertido en una anécdota divertida, pero en realidad pienso: ¿por qué no puedo decir no? Soy una mujer inteligente. En cierta ocasión hice un cursillo de asertividad, de modo que conozco la teoría. Incluso ensayé la técnica en un juego de rol... Debería poder hacerlo. Pero no puedo. Y eso hace que me sienta una inútil total...», concluyó, fijando la vista en el suelo con tristeza.

Más adelante conoceremos los progresos que ha hecho Susie. Pero de momento, este ejemplo ilustra que, para la mayoría de lectores que se identifican con el concepto de la Trampa de la Amabilidad, probablemente el simple hecho de aprender nuevas habilidades no es suficiente. Es importante identificar también los sentimientos y pensamientos que están interrelacionados en nuestros patrones de conducta. Una forma sencilla de comprender esto es observar el diagrama que aparece más abajo, que muestra que nuestros pensamientos, sentimientos y conducta están estrechamente interconectados. Cada uno incide en el otro, de modo que, teóricamente, podemos modificar nuestro patrón modificando cualquier lado de este triángulo.



Con los años he llegado a comprender que no existe una regla para saber cuál es el mejor lado del triángulo sobre el que empezar a trabajar con clientes que desean modificar los patrones en los que se sienten atrapados. La terapia que yo practico es un proceso colaborativo en el que el cliente es el experto con respecto a su vida, y el terapeuta aporta sus conocimientos, su experiencia y una perspectiva distinta. Algunas personas desean comenzar enseguida a hacer algo distinto, mientras que otras prefieren examinar su pasado para ver qué fue lo que configuró determinados patrones. Por regla general, en ningún caso se trata de un proceso directo y lineal, sino que los clientes retroceden y avanzan a lo largo de su viaje de percepción, entendimiento y cambio, asimilando las percepciones que obtienen y cuestionando los viejos criterios, al tiempo que aprenden y ponen en práctica nuevas habilidades y formas de hacer las cosas.

RESUMEN

Este capítulo presenta la idea de que no debes sentirte atrapada por las expectativas y comportarte siempre de forma amable y abnegada. Puedes escapar de este patrón.

- Céntrate en realizar cambios pequeños y viables.
- Piensa que tus pensamientos, sentimientos y conducta están interrelacionados, como muestra el diagrama de la página 29.
- Sé compasivo contigo mismo durante este viaje y comprende que en ocasiones tendrás que retroceder y otras avanzar.