

Antonio S. Gómez

La fuerza que tú llevas dentro



Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER

Antonio S. Gómez

193

LA FUERZA QUE TÚ LLEVAS DENTRO
Diálogos clínicos

Será difícil no sentirte identificado...

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Agradecimientos	11
Introducción	13
Capítulo primero: <i>Sí, merece la pena</i>	17
Capítulo segundo: Desamor. <i>Yo sí podría vivir sin ti</i>	29
Capítulo tercero: Estrés: la presión psicológica. <i>Desorganización pura y dura</i>	49
Anexo A. Técnica de la relajación combinada	77
Capítulo cuarto: El estado de ánimo. <i>De la tristeza a la desgana, de la desesperanza a la depresión</i>	87
Anexo B. Algunas formas de razonar frecuentes en el malestar emocional asociado al estado de ánimo deprimido.	107
Capítulo quinto: Ansiedad y miedo. <i>Por todas partes</i>	117

Capítulo sexto: De la timidez a la fobia social.	
<i>Una mirada al pasado</i>	143
Capítulo final: Algunos conceptos, algún consejo y una despedida	161
Algunas referencias bibliográficas	177



INTRODUCCIÓN

Al plantearme escribir un libro desde mi formación en Psicología y tras mis experiencias en el área clínica, es mi deseo dirigirme a todas las personas que *sufren* emocionalmente, y es mi ilusión que encuentren este libro útil, orientativo, o al menos ameno.

La idea de escribir un libro, de contenido fundamentalmente psicológico, ha venido presentándose episódicamente desde hace más o menos 7-8 años. Sin embargo, mis ocupaciones diarias y, en muchos casos, mi pereza o falta de constancia, han obstaculizado la realización de tal empeño. Confío en que esta introducción sea, ahora, el inicio del proceso que culmine en un sencillo libro; y ojalá sea para usted, un libro válido.

Desde mi adolescencia (y en el momento de escribir este libro, tengo 46 años) me sentí muy interesado en los temas relacionados con la Psicología. Quizás, en buena parte, porque ya antes de ser adolescente sufrí los efectos de la ansiedad, en forma de ansiedad social o timidez extrema; lo que conlleva, como sabe cualquiera que conozca el terreno, muchas frustraciones.



Estarán de acuerdo y entenderán, que un problema de ansiedad social en la adolescencia, vaya asociado a un estado de ánimo insatisfactorio; debido a que el mismo problema obstaculiza la consecución y mantenimiento de relaciones sociales deseadas. Fuente de refuerzo tan importante en estas edades.

Me interesa mucho ser útil y espero poder aportar algo positivo para los lectores que, amablemente, hayan decidido leer este libro. Supongo que es un deseo generalizado de todo autor, que el libro despierte interés y sea valorado positivamente por las editoriales, para que sea viable la realidad del mismo. He tenido la suerte de contar con el apoyo necesario para materializar mi deseo. En un primer libro, es un motivo más para sentirme agradecido y animado. Espero no defraudar.

Siguiendo con la introducción, posiblemente (si lo considero necesario) haré referencias a experiencias personales. Presentaré con seguridad casos de otros (clientes o pacientes), con los que tuve la oportunidad y la suerte de trabajar en terapia... Siempre que se trate de experiencias de terceros, me referiré a esas personas de modo que sean irreconocibles, en otras palabras, variaré datos identificativos con el fin de asegurar su *total* anonimato. Los hechos concretos que presente no serán puros. Es decir, llevarán ingredientes de varios casos del mismo tipo de problemas, con la idea de que nadie pueda sentirse identificado con el caso concreto. Pero les aseguro que el libro tiene contenido clínico. Los diálogos que presento en cada caso entre mis clientes y yo son *reales*, pero los he descontextualizado y se han dado en más de una ocasión, sin duda. Están reproducidos a partir de notas, registros y el recuerdo.



INTRODUCCIÓN

Cuando el hecho o experiencia narrada se refiera a mí, creo que no tendré problema en hacerlo saber. A mis 46 años he perdido un poco la vergüenza y algunos complejos. Pienso que todos somos humanos, y de seres humanos es tener problemas emocionales (un amigo señalaba, acertadamente, que todos tenemos nuestros fantasmas).



1

CAPÍTULO PRIMERO

Sí, merece la pena

Inicié los estudios de Psicología ya con 25 años. Realicé cursos de doctorado pero, por decisión personal, no cursé máster. Sí tengo algunos cursos y he asistido a distintas reuniones y congresos. Creo que soy un psicólogo “un poco más de calle” que los psicólogos más cercanos al ámbito académico/institucional. He ejercido la Psicología en su vertiente clínica con adultos durante 11 años en el ámbito privado; justo hasta el momento presente, en el cual, circunstancias personales, me obligan a hacer un paréntesis. Es por eso que me pareció buen momento para esta empresa.

En ese tiempo, he atendido a personas con distintas y variadas problemáticas, pero más frecuentemente he encontrado: problemas de ansiedad, como las crisis de angustia o pánico; agorafobia; ansiedad generalizada o preocupación constante; hipocondría; ansiedad social; fobias específicas; problemas del amor y desamor; dependencias emocionales; alteraciones del estado de ánimo como el estado de ánimo deprimido, en mayor o menor grado; problemas en la conducta alimentaria; en la autoestima y con la autoaceptación; y distintos estados emo-



cionales sentidos por las personas que consultaban, como dolorosos e incapacitantes.

Como ya mencioné antes, mi interés y motivación hacia lo psicológico viene de lejos (mi adolescencia), pero como entonces no era buen estudiante, se quedó *solo* en eso, en interés. Sin embargo, cuando ya de adulto inicié los estudios de Psicología, las expectativas que tenía al respecto sobre lo que era el estudio de la Psicología se quedaron cortas. Lo que encontré era, realmente, más interesante y estimulante (yo diría que pasé por *una luna de miel* con los estudios de la carrera, al menos con algunas de sus áreas de estudio).

Me parecían fascinantes los intentos que se estaban haciendo por estudiar la conducta con criterios científicos ya desde hacía muchos años (desde finales del siglo XIX): es decir, definiendo claramente el objeto de estudio y utilizando metodología experimental y alejada de la especulación fácil. Con sus aciertos y errores, descubrí que se había venido haciendo un esfuerzo por insertar la Psicología (el estudio de la conducta humana) en el campo más amplio de las ciencias experimentales, lo que me parecía daba seguridad y seriedad al empeño. Me resultaba apasionante...

Pienso que el sufrimiento emocional es un tema a tomarse en serio. Y me parece temerario no ser lo más estrictos que podamos al intentar intervenir. Desgraciadamente hay *muchos* ejemplos de esa temeridad. Y esto es especialmente grave cuando estamos hablando de intervenir en la vida de otras personas. Como razonaré más adelante es relativamente fácil dejarse llevar por las propias creencias o esquemas previos o afinidades casi emocionales a la hora de orientarse profesionalmente. ¡Estamos llenos de ejemplos mires por donde mires!

