

Texto: María Dolores Rivas
 Con el asesoramiento de: Bill Klatte, psicoterapeuta
 y coautor de *Qué difícil es quererte. Conservar
 la calma con gente difícil. Plataforma actual*



Fotos: PUURESTOCK

Amores difíciles

Hay seres queridos muy difíciles de amar. Nuestro afecto hacia ellos y el deseo de ayudarles desembocan en relaciones complicadas que nos dañan física y anímicamente. Para construir vínculos afectivos sanos con estas personas, hay que poner límites y aceptar que no podemos cambiarles.

Ní contigo ni sin ti tienen mis males remedio, contigo porque me matas y sin ti porque me muero". Aunque algo exagerada, la letra de esta canción refleja el callejón sin salida al que pueden conducirnos las personas difíciles de querer. ¿Quiénes son y por qué es tan duro tratar con ellas? Forman parte de nuestros "seres queridos", son personas muy cercanas y presentes en nuestras vidas; estamos unidos a ellos por lazos familiares, sentimentales o amistosos que no resulta nada fácil romper porque les amamos profunda e incondicionalmente. Podemos aceptarles, pero no debemos consentir que nos conviertan en sus víctimas. El psicoterapeuta Bill Klatte y la educadora y coach Kate Thompson son hermanos y autores del libro *Qué difícil es quererte. Conservar la calma con gente difícil*, un manual que ayuda a establecer pautas para construir una relación afectiva sana con personas difíciles de nuestro entorno, identificadas con las siglas SQP (Ser Querido Problemático).

Una hija adulta con un matrimonio difícil; un hermano incapaz de conservar un empleo; un suegro que no respeta nuestra intimidad; un amigo que siempre nos pide dinero; otro que no deja de hablar de sí mismo; un hijo que no asume el control de su propia vida; unos padres muy exigentes; un cónyuge que bebe demasiado; una prima con tendencias depresivas... Un SQP es una persona adulta cercana a la que amamos, pero que repite conductas que perjudican a los demás y a sí misma. Suele tratarse de actitudes dañinas leves, pero que repetidas una y otra vez pueden tener consecuencias muy graves para la gente de su entor-

no. Los SQP son mentirosos, manipuladores, irresponsables, frustrantes, desconsiderados, groseros, pueden rozar lo delictivo, abusar de las drogas o el alcohol y exhibir conductas violentas. Y sin embargo deseamos estar ahí para ellos y ayudarles las veces que sea necesario. Tenemos miedo a perderles o a que sufran si no pueden contar con nosotros. Estos sentimientos, que en una relación sana serían muestras lógicas y correspondidas de afecto, en la relación con un SQP devienen en un abuso perpetuo y egoísta que provoca en sus víctimas serios trastornos psicológicos (ansiedad, sentimiento de culpa, depresión, estrés...) e incluso físicos (agotamiento, lesiones derivadas de conductas violentas...). Bill Klatte afirma que "dar y recibir" es la

Dar y recibir es la clave del amor sano. Hay que renunciar a la fantasía de cambiar a las personas

clave del amor sano e inteligente: "Si constantemente tú haces más por el otro, hay un problema. Las mujeres deben estar especialmente atentas: es normal cuidar mucho a un hijo de 10 años, pero los mismos cuidados no son buenos con un hijo de 40 años. Las excusas pueden servir para los niños, pero no para los adultos".

Dentro de las relaciones difíciles, Bill Klatte afirma que las más >>

>> complejas son las relaciones de pareja y las familiares: "Muchos hombres tienen problemas para conectar emocionalmente con sus parejas o sus hijos, y eso les vuelve agresivos, controladores o distantes. Sus mujeres intentan una y otra vez que cambien, pero ellos no creen que deban cambiar, sino que deben hacerlo los demás. Las mujeres están más conectadas emocionalmente consigo mismas, y eso les proporciona otros mecanismos para resolver los problemas". En cuanto a las dificultades entre padres e hijos, surgen cuando hijos adultos de 35 años o más siguen viviendo en el hogar paterno, o bien son independientes pero incapaces de desenvolverse por sí mismos y formar su propio hogar, conseguir un trabajo, administrarse, etc.



Yo cambio

Todas las personas, fáciles y difíciles, solemos tener un denominador común: pensamos que los demás deben comportarse y hacer las cosas igual que nosotros, y nos ofendemos cuando no lo hacen. Bill Klatte advierte que esta percepción es errónea: "Incluso si pensamos que hacemos las cosas bien, no todo el mundo tiene que hacerlas bien del mismo modo que nosotros. Además, tenemos una percepción de cómo somos diferente a la realidad, casi siempre más benévola".

Una vez asumida la premisa anterior, el primer paso para dejar de ser la víctima de un SQP y salvar la relación con él o ella es aceptar que esa persona a la que tanto queremos tiene un problema que no es culpa nuestra y que no podemos solucionar, pero que nos perjudica seriamente. El segundo paso es aceptar que no podemos cambiar a las personas, sólo las personas pueden cambiarse a sí mismas si así lo deciden, pero sí que podemos y debemos replantear la manera en que nos relacionamos con nuestro SQP. En su libro, Klatte y Thompson llaman a este proceso "renunciar con amor", que no significa tirar la toalla sino "entender que cuando hay alguien en tu vida con quien es muy difícil convivir, hay que renunciar a la creencia de que tú puedes cambiar a esa persona con tu amor y entrega. Se trata de cambiar el foco de la solución de ellos a nosotros".

Conectando

Mejorar nuestra manera de relacionarnos con un SQP no significa romper con él ni abandonarle para siempre. Por el contrario, una ruptura radical puede provocar más ansiedad y remordimientos. Hay que buscar el término medio, saber nadar y guardar la ropa afectivamente hablando. Klatte y Thompson hablan de tres maneras de interactuar con personas problemáticas: podemos estar enredados (demasiado implicados), desconectados (poco implicados) o conectados (sanamente implicados). Para establecer un vínculo efectivo y cuidar de nosotros mismos a la vez, hay que estar conectado, es decir, conseguir un equilibrio entre

12 consejos (y una gran verdad) para renunciar con amor

- Renuncia a la fantasía de que puedes cambiar a otra persona
- Quiérete a ti mismo
- No te tomes las acciones de otra persona como algo personal (las personas son difíciles porque ELLAS tienen problemas, no tú)
- No te esfuerces más en ayudar a un ser querido de lo que se esfuerza él mismo
- Busca la mejora, no la perfección
- Aprecia las pequeñas mejoras
- Recuerda tus propios errores
- Pide ayuda cuando la necesites
- Relaciónate y diviértete con personas maduras, contacta con adultos sanos para cargar pilas cuando tu SQP las agota.
- Actúa "como si"... Como si tu SQP te escuchase y le importase lo que dices. Dile lo que piensas, dile la verdad
- Toma tus propias decisiones, no te dejes manipular por la culpa
- Decide por ti mismo/a qué significado das a los hechos de la vida (todo es del color del cristal con que se mire) Y una gran verdad: **nadie es perfecto**. Ni somos tan buenos como creemos, ni la nuestra es la única manera de hacer las cosas bien.

dar demasiado (enredado) y dar demasiado poco (desconectado). De ese modo nos implicamos con nuestro ser querido, pero decidiendo dónde, cuándo y cómo lo hacemos, sin ceder a chantajes, temores ni sentimientos de culpa. Para lograr una actitud conectada debemos fijar nuestros propios límites y definir clara y estrictamente lo que estamos dispuestos a aceptar y lo que no. No resulta nada fácil, pero debemos asumir que nuestra principal responsabilidad es con nosotros mismos, esgrimir nuestro amor propio y hacer valer nuestras necesidades. Tras la gran dificultad que supone esa primera "renuncia con amor", Klatte y Thompson afirman que seguiremos preocupados por el SQP, pero también más aliviados y autosatisfechos.

En casos extremos, el SQP puede ejercer la violencia contra las personas que le quieren. Si esto ocurre, es absolutamente imprescindible explicarlo e implicar a otras personas, a otros familiares o conocidos, e incluso llamar a la policía, y evitar aislarse, tanto física como anímicamente.

Mea culpa

Klatte considera que el sentimiento de culpa es un lastre para las mujeres a la hora de gestionar las relaciones con sus SQPs, debido al peso de los roles tradicionales: "Desde siempre, los hombres eran los encargados de traer dinero a casa, mientras que la mujer debía cuidar de la familia. Aunque estos roles han cambiado, las mujeres siguen con esa tendencia interiorizada de asumir el cuidado de la familia y los seres queridos, y creen que si algo va mal con ellos es por su culpa. Pero la culpa no les ayuda a atender mejor a los suyos. Dar más no es una manera de ayudar más, sino de perjudicarse a sí mismas. Afortunadamente, cada vez hay más hombres que se ocupan de sus hijos y asumen más funciones que las de traer dinero a casa". Quizás por estos antecedentes, las mujeres tienden a estar "enredadas" con sus seres queridos problemáticos, tratando de cambiarles. Los hombres, en cambio, tienden a estar "desconectados" y a romper totalmente las relaciones difíciles. ▽