

Las personas difíciles guardan miedos e inseguridades.



BILL KLATTE Y KATE THOMPSON

“Sólo puedes ayudar a quien se deja”

Tú no puedes cambiar a una persona difícil, y mucho menos resolviendo una y otra vez los problemas en que se mete. Pero sí puedes cambiar la forma en que te afecta a ti

Quizás conoces a algún padre autoritario que se niega a aceptar que las demás personas también tienen derechos; un hermano que sigue perdiendo empleos y no admite que su conducta es, al menos, parte del problema; una amiga perfeccionista y excesivamente crítica con su pareja (y la tuya), la escuela de los niños, la sociedad, la vida... y, de paso, tú también, si le llevas la contraria; un novio que parece haber interpretado que su pareja es, en realidad, su madre adoptiva; un hijo adolescente que continúa tomando decisiones equivocadas y culpa a su madre...

Son personas "difíciles". Muchas veces, personas muy queridas, pero difíciles. Tan queridas, que vuelves a estar ahí para resolverles sus problemas una y otra vez, hasta el agotamiento. Y sin visos de cambio.

Bill Klatte y Kate Thompson, autores de *Qué difícil es quererte. Conservar la calma con la gente difícil* (Plataforma Actual), consideran que es un error responsabilizarte de su vida y de sus errores, que tu mayor responsabilidad consiste en cuidarte y protegerte emocionalmente de su influencia dañina desde el equilibrio y la calma.

Psicología Práctica: ¿Qué es lo que hace difícil conservar la calma en las relaciones "difíciles"?

Kate Thompson: Que te juegas mucho. Son relaciones importantes con personas cercanas y que queremos, y en ese tipo de



Los autores

Kate Thompson es escritora, educadora, coach y editora en Ontario (Canadá). Imparte cursos sobre habilidades personales y laborales y dirige talleres sobre agresiones sexuales, violencia familiar y crecimiento personal.

Bill Klatte es psicoterapeuta. Imparte seminarios y talleres sobre familia, gestión de la ansiedad y desarrollo personal, tanto para profesionales como para el público en general. Vive en Wisconsin (EEUU).

situaciones la gente se hiere, por eso hay mucho miedo latente.

Bill Klatte: Sí, el miedo a la pérdida hace que la gente se enfade o quiera mantener el control de la situación, y que la otra persona, la "difícil", haga lo que tú consideras adecuado.

¿A qué se refiere con el miedo a la pérdida?

B. K.: No tanto a perder una relación como el hecho de que esa persona, que amamos y consideramos que está haciendo daño a sí misma, pierda oportunidades, sufra...

¿A qué nos referimos cuando hablamos de una "persona difícil"?

B. K.: Es una persona adulta que una y otra vez repite un comportamiento que hace daño a otras personas y a sí misma, de varias formas. Actitudes dañinas leves, que se repiten continuamente o puntualmente, pero con consecuencias muy graves. Como un patrón de conducta.

K. T.: Son personas que van más allá de los conflictos cotidianos normales, que hieren una y otra vez, aunque este comportamiento les produzca dolor también a ellos mismos y a las personas que aman. Pero no saben cómo parar.

B. K.: O bien no tienen conciencia de que están haciendo cosas incorrectas o de que producen daño, como mentir reiteradamente, intentar controlarlo todo a su alrededor, o se enfadan repentinamente e inesperadamente de una forma mucho más intensa de lo que la situación requeriría...

A veces una persona es difícil o conflictiva en una relación con una persona y no con otras.

K. T.: Sin duda. Hay personas que no son nada difíciles con su jefe, por ejemplo, o con sus amigos, y son muy difíciles con su pareja. No se dan cuenta, pero en realidad lo que marca su comportamiento es su relación con el poder.

B. K.: Eso es porque, a veces, lo que se manifiesta es el rol, su función en una relación, no la persona misma. Las personas difíciles suelen guardar muchos miedos, frustraciones e

Cómo renunciar con amor a un ser querido difícil

■ **Renuncia a la fantasía de que puedes cambiar a otra persona.**

Sólo ella puede cambiarse a sí misma. Y tu ayuda sólo valdrá de algo si ella te la pide. Lo que sí puedes hacer es cambiar tu actitud para aceptar la situación y sufrir menos.

■ **Quiérete a ti mismo.**

Protégete, pon límites. Si tienes alguna responsabilidad es sobre tu propia vida. De otra manera, podrías provocar que alguien esté detrás de ti para ayudarte, y así la cadena de "personas difíciles" se haría interminable.

■ **No te tomes perso-**

nalmente las acciones de la otra persona.

No te eches la culpa; las acciones de la otra persona no las decides tú.

■ **No te esfuerces más en ayudar a un ser querido de lo que se esfuerza él mismo.**

¿Quién trabaja más para resolver sus problemas? Si eres tú, estás haciendo demasiado, lo que acabará creando agotamiento emocional en ti y dependencia extrema en la otra persona.

■ **Busca la mejora, no la perfección.**

Cuando las cosas no van bien, lo importante es reconducir la situación y empezar a produ-

cir pequeñas mejoras. Apréciaslas y anímale.

■ **Recuerda tus propios errores.**

Cuando te desanimas por alguno de los errores o irresponsabilidades que vuelve a cometer, recuerda algunas de las que hiciste tú alguna vez y ahora estás aquí; al final todo salió bien.

Ten paciencia y supera el miedo.

■ **Pide ayuda cuando la necesites.**

Comparte tus preocupaciones y busca apoyo emocional. Pero vigila: no te conviertas en otro "problema" para alguien. Asume la responsabilidad de tu propio bienestar.

■ **Busca personas fáciles y maduras.**

Busca momentos para pasártelo bien con personas de las que no tienes que preocuparte, cuidar ni "salvar" de sí mismas. Disfrutar de la vida y divertirse recarga las pilas que tu ser querido problemático agota.

■ **Actúa "como si"...**

Háblale y actúa como si escuchara y tuviera en cuenta lo que le dices; no debilites tu mensaje dando por hecho que lo va a menos preciar –y a menospreciarte. No te menosprecies a ti mismo.

■ **Toma tus propias decisiones.**

inseguridades, y es más fácil mostrarlos (en forma de queja, enfado, etc.) cuando saben que su interlocutor no se va a ir, por ejemplo, si es de su familia.

O sea, que a más confianza, peor.

K. T.: En general, todo el mundo se siente más cómodo en casa para ser ellos mismos. Y, en concreto, la gente difícil suele ser especialista en esconder sus tendencias abusivas en público.

¿Cómo solemos responder ante una relación difícil?

B. K.: Simplificando, hay tres

niveles en los que te puedes relacionar con una persona querida difícil. Por una parte— y esto suele ser muy común—, en una relación de interdependencia abusiva; en segundo lugar, de una manera conectada, una conexión libre; y, por último, optando por la desconexión y el abandono.

Vayamos por partes. ¿En qué consiste la interdependencia abusiva?

B. K.: Es muy común en las relaciones con personas que tienden a meterse en líos. Intentamos

salvarles y decirles una y otra vez lo que tienen que hacer, o bien arreglar sus problemas. Si, por su parte, repiten pautas manifestando una y otra vez la misma conducta, nosotros hacemos lo mismo y volvemos a dejarles dinero cuando nos lo piden, a escuchar sus quejas o incluso dejamos que nos traten mal. Las dos partes repiten pautas de conducta que no funcionan.

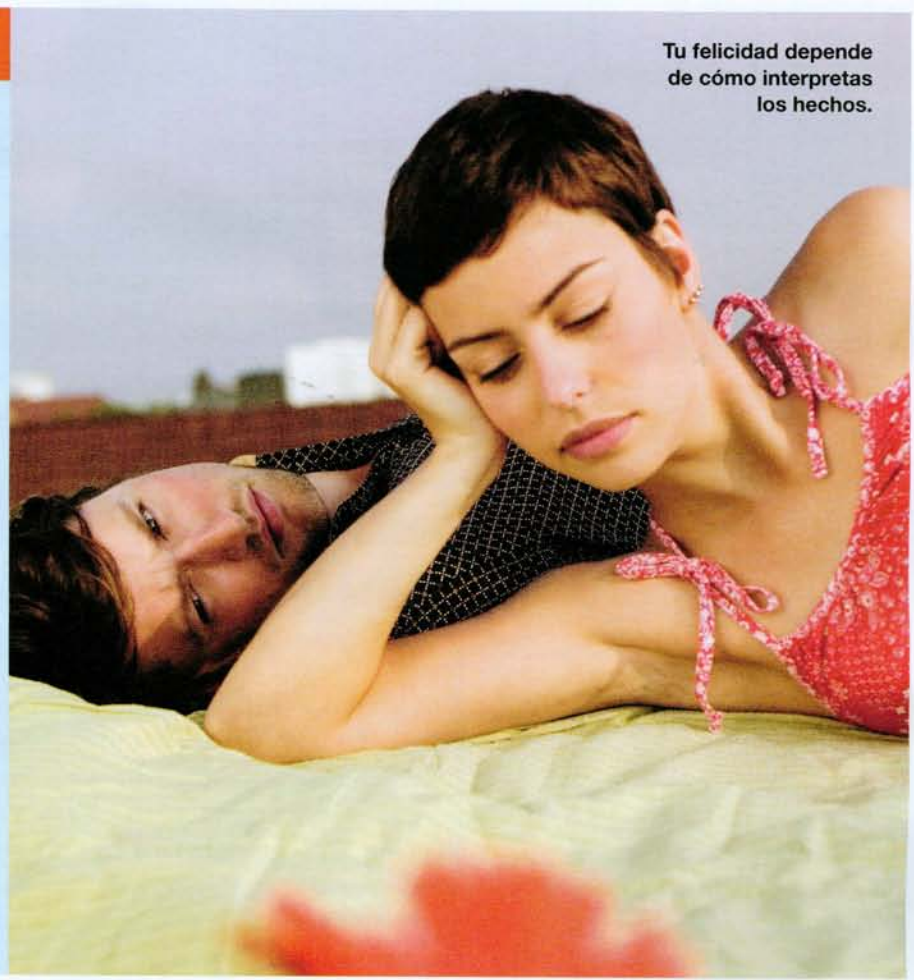
Otra fórmula...

K. T.: Otra fórmula que no funciona es la desconexión. Ocurre cuando tiramos la toalla. Nos

Tu felicidad depende de cómo interpretas los hechos.

No dejes que te manipule con sentimientos de culpa o por agotamiento. Decide lo que consideras correcto hacer y hazlo, sin dejarte influir por su opinión. Recuerda que su opinión es manipuladora. Con el tiempo, valorará más tu valentía y tu amor firme.

■ Decide por ti mismo qué significado dar a los hechos de la vida. Tu felicidad y bienestar no depende tanto de lo que sucede, sino de cómo lo interpretas. Asegúrate de que eres tú quien da significado a los hechos de tu vida, no tu ser querido problemático u otras personas.



parece que estamos agotados, no podemos más, nos sentimos impotentes y abandonamos. Es el “No hablo más contigo”, “No te quiero en mi vida”, “Olvídate de que tienes un padre, yo ya no tengo un hijo”, y cosas así. Es una reacción dolorosa para las dos personas, y también para el entorno, porque a veces se implica a otros, como abuelas que ya no pueden ver a sus nietos, etc.

Y, además, suena a autoengaño.
K. T.: Efectivamente, porque cuando expresas cosas como

“No te quiero en mi vida” no suele ser real. El mensaje auténtico, profundo, es más bien: “Quisiera ayudarte mejor, pero no sé cómo; me gustaría que dejáramos de sufrir tanto los dos”.
B. K.: Las dos actitudes son autoengaños, porque parten de la idea de que yo puedo ayudarte, tengo que conseguir hacerte cambiar, y esto no es así. Sólo la otra persona se puede cambiar a sí misma. Y tú lo único que puedes hacer es aceptarla y cambiarte a ti mismo; es decir, cambiar tu manera de reaccionar ante la situación.

¿Cómo aceptar a esa persona?
B. K.: Conectando, que es el otro nivel. Se trata de no echar de tu vida por agotamiento ni de seguir salvando una y otra vez, sino de aceptar como es en este momento de su vida pero sin dejarles abusar de ti. ¿Cómo? Poniendo límites para protegernos, física y emocionalmente. Dándote permiso para pasarlo bien y disfrutar de tu vida sin convertir en un drama personal los episodios de la vida de otra persona.

Pero estando ahí...

Puedes protegerte de esa persona sin dejar de quererla.



K. T.: Estando ahí o no. Eso depende de la situación. Puede darse el caso en que decides alejarte de una buena amiga, por ejemplo. Sigues con los mejores recuerdos, le deseas lo mejor, pero comprendes que no vas a cambiar sus tendencias, que tanto daño te hacen, y optas por una distancia que te mantenga protegido. La presencia física no es lo más importante. Lo importante es saber “renunciar con amor”.

¿En qué consiste exactamente “renunciar con amor”?

B. K.: Precisamente en ese camino medio de conexión: renunciar a cambiarle, renunciar a hacerte responsable de su vida sin dejar de amarle. Le deseas lo mejor, pero asumes que tú no eres responsable de sus decisiones y las consecuencias de éstas.

K. T.: Es como la imagen del vecino con el que mantenemos una buena relación. Le presta-

mos la sal o le dejamos las herramientas de bricolaje cuando las necesita, pero un día sabemos que tiene un problema de adicción al juego o de falta de compromiso o que llega tarde una y otra vez y ha vuelto a quedarse sin trabajo... Y no nos sentimos responsables de él, de sus decisiones ni de las consecuencias en su vida. Y ésa es la imagen que debemos recordar también con nuestros seres queridos. Igualmente, no somos responsables si deciden seguir su propio camino y no les va bien. Antes o después, reaccionarán y aprenderán

El libro

Qué difícil es quererte. Conservar la calma con gente difícil
Plataforma
240 págs. 18 €

Qué difícil es quererte

Conservar la calma con gente difícil

Bill Klatter & Kate Thompson



a hacerlo mejor. Y quizás lo harán antes si les dejas con la responsabilidad de su vida.

¿Qué hace a una persona “difícil”? ¿Cómo llega hasta ahí?

B. K.: Generalmente, porque les ha funcionado en el pasado. Por ejemplo, un niño que con 12 años pegaba o robaba en la escuela y sus padres le defendían y justificaban su conducta, probablemente no sabe asumir sus responsabilidades. Alguien que ha crecido entre gritos y ha aprendido que los gritos funcionan para conseguir lo que quieren, tenderá a utilizarlo.

A menudo, la propia persona “difícil” tiende a echarle la culpa de su conducta a la educación, y muy especialmente a la madre. ¿Hasta qué punto es así?

K. T.: Esto suele indicar la inmadurez de estas personas. Yo, como madre, soy un factor más en su educación, un factor muy importante, sin duda, pero sólo uno más. Como adultos, los hijos toman sus propias opciones.

B. K.: Como padre, puedo considerarme responsable del comportamiento de mi hija de tres años, pero no tanto de un hijo de 16, y mucho menos si ya tiene 20.

K. T.: Hay personas que, en situaciones desastrosas y de enormes carencias, saben aprender de la experiencia, de lo mejor y de lo peor. Lo importante es si las lecciones que recibes las aplicas a tu crecimiento personal o las usas sólo como argumentos engañosos para manipular a los demás. ●