

## ¿Cómo no lo ve? resignación o aceptación

Qué supone para nuestra salud aceptar en lugar de resignarse



Todos hemos pronunciado alguna vez la pregunta “¿cómo no lo ve?”, ante algo tan evidente para nosotros que nos es casi imposible aceptar que otra persona no lo vea de igual forma. Por ejemplo, cuando espero que mi pareja se acuerde como yo de los mismos detalles de nuestra primera cita.

La sensación de sorpresa y contradicción ante un hecho o reacción que valoramos en las antípodas de “lo que debería ser”, es decir, sin sentido para nosotros, nos bloquea la capacidad de reflexión y, por tanto, la capacidad de aceptar la diferencia.

Aún cuando recuperamos la calma y podemos hablar de lo sucedido podemos seguir enfadados con el otro por no ver esa situación “como yo” e insistimos en que “se dé cuenta” de su error. Si el otro no “aprende” y sigue actuando de forma diferente y contraria a lo que yo haría, puedo resignarme, pero sigo esperando, incluso intentando que llegue ese día, mientras mi frustración se mantiene constante o en aumento.

### El caso de Antonia

Antonia tiene 65 años y acaba de jubilarse. Su marido tiene 67 años y lleva prejubilado desde los 60. Acude a terapia, según ella, por el deterioro de la relación desde que ella se jubiló. Ella ha combinado siempre su trabajo de gericultora en una residencia con el cuidado de la casa y actividades excursionistas de fin de semana mientras que su marido, profesional de la mecánica, ha trabaja-

do siempre muchas horas y en su tiempo libre se dedicaba a cuidar su coche y hacer la compra, y prefiere quedarse en casa tranquilamente el fin de semana. Tienen 2 hijos y un nieto de 2 años que viven en la misma ciudad y a los que ven a menudo.

Comenta que su pareja cambia las cosas de sitio sin avisar y de forma molesta e ilógica para ella. Cuando los dos están en casa se le queda pequeña, “siempre está en medio” y parece que hace todo al revés adrede. Se muestra enfadada y a la vez preocupada por si su marido empieza a tener pérdida de memoria o incluso peor, alguna enfermedad mental. No le gusta hablar mal de su marido y, a veces, se plantea si es ella la que se equivoca, pero reconoce que su preocupación se centra en cómo conseguir cambiar la conducta de su pareja.

### Trabajo terapéutico

Lo primero a plantear es la utilidad de la terapia para trabajar con nuestra preocupación, pero no para cambiar el comportamiento de otro u otros. Así empezamos reformulando la demanda para enfocar la terapia hacia Antonia y su enfado con las acciones de su pareja. Una vez aclarado el objetivo identificamos la situación actual más molesta para ella y empezamos a detallar qué ocurre en la situación: “llego de una caminata, quiero descansar, arreglarme y tengo que hacer cosas en casa y él, que ha estado descansando toda la mañana, quiere que salgamos...¿cómo no ve todo lo que tengo que hacer? pero me callo y salimos”.

Observamos cómo se siente: “enojada, disgustada (frustrada), qué le pasa por la cabeza: “siempre igual, ¿no entiendo como no lo ve?” y muestra cómo acaba reaccionando ella misma: “cedo sin mostrar mis necesidades o intenciones”

Vamos repitiendo este ejercicio de autoobservación en diferentes situaciones y Antonia va tomando conciencia e identificando que los detalles que le son molestos se centran en cosas que no pasan como ella cree que deberían ocurrir (que su marido se de cuenta de su cansancio, de sus tareas, de su tiempo...), en qué situación, con quién... (se da cuenta que le ocurre igual con sus hijos y amigos: “ellos deberían darse cuenta sin que yo tuviera que decir nada, después se lo digo”). Incluso con los que llaman por teléfono: “¿cómo llaman si es la hora de la siesta?”.

Reconoce que cada vez que se siente frustrada tiende a callarse, y hacer todo lo contrario de lo que quería, aunque luego se queja una y otra vez de lo mismo con uno de sus hijos, “el único con el que se puede hablar”.

Ahí planteamos la dificultad de los demás en poder identificar sus necesidades cuando no son las mismas (cosa que a ella le sorprende) y ella no las expresa. Observa que repite mucho “debería darse cuenta...” con lo que exige a los demás a adivinar lo “correcto” porque es “evidente”.

Si le preguntamos como la ve su familia, nos dice que la consideran siempre preocupada, nerviosa y muy exigente... “nunca acertamos, nos dice que no nece-

sita nada, pero luego te das cuenta que la has decepcionado”, ...”yo he dejado de pensar qué espera que haga, si quiere algo ya lo dirá”.

### Evolución

Antonia va dándose cuenta de que, cuando los dos trabajaban, su marido no era diferente a como es ahora, simplemente no paraba mucho por casa y ella podía hacer más las cosas a su manera. Al jubilarse le sorprendió implicándose en las tareas de casa, pero no las hacía cómo y cuándo las hacía ella, por lo que le resultaba más fuerte la parte negativa que la positiva. Reconoce que su marido siempre ha tenido los mismos hábitos, igual que ella pero, ahora que pasan más tiempo juntos se siente obligada a hacerle caso y, a la vez, espera que sea él quien se dé cuenta de cuando no puede...

Lo curioso es que, a sus hijos los disculpa, es como si fuera más capaz de ver que son de otra generación y pueden pensar diferente aunque no le guste, pero a su marido no. Como ha vivido lo que ella y llevan muchos años juntos, “él debería saber cómo se hacen las cosas en casa”.

Empieza a diferenciar que cuando **acepta** que el otro es distinto, es posible que éste no vea lo que hay que hacer. De esta forma no se siente mal, aunque no le guste. En cambio, cuando **no acepta** que el otro no vea las cosas como ella, calla y se resigna pero sigue esperando que la próxima vez sí lo vea.

Cuando proponemos que empiece a hablar con su pareja de lo que le molesta, le cuesta, se encuentra que su marido se sorprende. Nunca se había planteado que saliera con él obligada y es así como entiende por qué muchas veces la sentía tensa y irritable.

Con los hijos reconoce que le resulta más fácil, e infinitamente con su nieto, con el que se da cuenta que acepta sin ningún esfuerzo sus límites y muestra mucha paciencia para enseñarle cosas. Esto le hace pensar que quizá debería plantearse **enseñar** a su pareja, en lugar de “**esperar que se sepan**” ciertas rutinas por si le parece que quiere seguir las, y aceptando que no las vea tan importantes como ella!

Dado que le gusta salir de excursión y eso le permite relacionarse con gente muy distinta, lo aprovecha para observar también y darse cuenta de las diferencias entre **aceptar** y **resignarse**.

Al ser consciente de cómo ocurre, cada vez que siente que se enfada con su marido por “no ver”, intenta pensar en su nieto y eso le permite distanciarse un poco y no bloquearse en el “es que él debería...”

Se hace responsable de poder cambiar el momento y se siente mejor al no quedarse resignada, esperando (y desesperando) que sean los demás los que cambien, ya que eso no está en nuestras manos.

**Aceptar** comporta reconocer al otro como diferente, estamos o no de acuerdo con él, **resignarse** en cambio es no aceptar la diferencia y quedar atrapado en una expectativa desajustada de que el otro es el que debe cambiar algo y eso nos deja sufriendo

JM.DOLORS PALLARÈS I RAMON  
PSICÒLOGA  
INTEGRAL, CENTRE MÈDIC I DE SALUT

## ASISTENCIA SANITARIA ESPECIALIZADA EN MEDICINA NO CONVENCIONAL

MEDICINA NATURISTA  
MEDICINA HOMEOPÁTICA  
MEDICINA TRADICIONAL CHINA-ACUPUNTURA  
GINECOLOGÍA Y MEDICINA DE LA MUJER  
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO PERSONAL  
OSTEOPATÍA  
FISIOTERAPIA GLOBAL ACTIVA  
QUIROMASAJE  
DRENAJE LINFÁTICO  
REFLEJOTERAPIA PODAL  
SHIATSU  
ESTÉTICA NATURAL  
SOFROLOGÍA  
ASESORAMIENTO SOCIO-FAMILIAR  
MÉTODO TOMATIS®  
TRATAMIENTOS CON FANGO SULPHATHERM

### PSICOLOGÍA

**ROGER JOVER** (psicólogo)  
Psicología para niños y adolescentes.  
Orientación a padres.

**M. DOLORS PALLARÈS** (psicóloga)  
Orientación psicológica.  
Psicoterapia y técnicas de relajación.



### DESARROLLO PERSONAL

**ROSALINA SICART** (pedagoga, psicoanalista)  
Aprender de la experiencia



PARA AMPLIAR INFORMACIÓN:

www.integralcentremedic.com  
Teléfono: 934 677 420  
C/ Diputación, 321, 1º 1º. 08009 Barcelona  
info@integralcentremedic.com