

El psicólogo responde

autor Mónica Dosil
divendres, 22 gener de 2010

El psicólogo responde

Mónica Dosil
clinic.castelldefels@isepclinic.es

Me preocupo por todo demasiado, tengo 29 años y mi mujer dice que no puede más. La verdad que quizás sea algo pesimista, creo que todo va a salirme siempre mal y, por eso, intento anticiparme a los problemas para que así no me ocurran. Quizás tendría que cambiar mi manera de ver las cosas pero no sé cómo. Además, siempre estoy preocupado por cosas como la higiene personal y la limpieza de la casa creo que de manera obsesiva, ya que si no está todo perfectamente limpio no puedo vivir.

Preocuparse demasiado es algo ciertamente muy estresante, para ti y para los que conviven contigo, probablemente por ello tu mujer te haga la observación. Quizás te des más cuenta de lo que te pasa últimamente, pero lo que te ocurre, lejos de ser un problema aislado, tiene que ver con un funcionamiento de la personalidad determinado, que te impide manejarte de otra manera aunque quieras hacerlo. Por ello, lo recomendado es una intervención psicológica, seguramente a medio plazo, que pueda ayudarte a comprender por qué eres así y darte estrategias para enfocar tu vida de otra forma. Además, cuando una persona tiene este tipo de personalidad pesimista, como es tu caso, se acostumbra a malvivir, oscilando entre periodos mejores y peores, pero en definitiva te debe de ser muy difícil alcanzar esos pequeños momentos de bienestar que constituyen la felicidad. Si te animas a consultar a un psicólogo estoy muy segura que te va a compensar toda la inversión económica y personal.

Estoy separada desde hace un año, tengo una niña de 6 años que no quiere ir con su padre cuando le toca. Eso me preocupa, ella llora y él se enfada mucho conmigo, porque dice que soy la responsable. Creo que él es demasiado duro con ella y por eso ella nota tanto la diferencia en el cambio.

Es inevitable que en una separación aparezcan situaciones muy similares a la que relatas, dependiendo del tipo de relación que los padres hayan tenido con sus hijos durante el matrimonio, aparecen este tipo de situaciones. Es decir, si el padre, fuera una persona cercana, afable y conciliadora, probablemente la niña no tendría estas dificultades, y si las tuviera, podríais hablarlas con una mayor tranquilidad que la que relatas. La solución más acertada, pero compleja, porque ambos padres debéis estar de acuerdo, es acudir juntos a un mediador familiar, que es un psicólogo especializado en conciliar casos como el vuestro, que son muy habituales, a veces pasa con el padre, y a veces con la madre, con el fin de poder hablar abiertamente de lo que le ocurre a la niña y establecer vías de solución. De todas maneras, no te despistes y entres a discutir con tu ex sobre aquello que te acusa. No intentes hablarle jamás con connotaciones negativas a tu hija de su padre, ni que te observe ella hablarle con desprecio por teléfono o en directo, ni en las conversaciones con tus amigas. Quizás el mediador pueda orientar a tu ex marido a relajar su estilo educativo y fomentar la paciencia.