

# CAPÍTULO I



CULPABILIDAD DE NO ATENDER  
A LOS TUYOS, O CUANDO  
TE CAUTIVA LA RENUNCIA



«No, algo menos femenino, por favor. Y, a ser posible, en colores neutros.»

Laura, agrediendo el aire con una voz autoritaria y gris, en un perfecto alemán, le hace un resumen intenso de la ropa que quiere a la dependienta que la atiende.

Ha ido a una reunión a Berlín y consigue, en media hora, hacerse con el ropero para todo el invierno.

Tiene treinta y nueve años y es castaña. El pelo, en una melena muy corta y recta, le descansa sobre los hombros. Laura huele a tierra sin abonar, a esencia neutra de una verdad que sólo es la suya, que no malgasta una sonrisa.

Por cierto, nunca lleva escote.

–Los niños no me dejarían trabajar y he decidido no tenerlos. Además, casi no me da tiempo de ver a Manuel, y a ti llevo más de un mes sin ir a visitarte –le dijo el otro día a su madre, haciéndole un resumen emocional de sus intereses.

–Pero, hija –le respondió ella con la tristeza empapándole la voz–, a este paso te vas a quedar sola...

Laura lucha por avanzar y emplea su tiempo y su sangre

en ser la mejor (debería saber que «la mejor» no existe), porque sabe que el talento es una decisión.

Desde que llegó a la empresa, sólo se rodea de hombres; casi habla como ellos.

Pero lo que no sabe es que, cuando se jubile, se encontrará sola y sin capacidad de relacionarse. Eso sí, con un currículum maravilloso que podrá enmarcar en oro.

Nuestro corazón es una bomba que necesita calor y emociones para palpar (para amar). Si no los tiene, puede formar un agujero en nuestro pecho y en nuestra vida. Nos puede dejar amputados para amar.

## **La carencia**

La culpabilidad se define como un reproche que se le hace a alguien que se comporta de forma contraria al derecho, que comete un acto ilegal de forma deliberada o por negligencia. La culpa, por tanto, debería estar reservada al ámbito de las leyes o de la religión (la culpa de quien comete un pecado). Sin embargo, en la vida cotidiana muchas personas se sienten culpables todos los días, y de hecho vivimos en un mundo que fomenta esa idea, ese sentimiento, para que los ciudadanos, desde esa carencia del alma, sigan consumiendo en la medida de sus posibilidades o más allá de ellas.

Aquí nos referimos específicamente a la culpabilidad que sienten muchas personas como consecuencia de un desequilibrio entre su vida profesional y personal, por su incapacidad de atender debidamente a las personas que forman parte de su vida más allá del trabajo. Aunque todos contamos

con cuatro planos (el laboral, el familiar, el de las amistades y el de las aficiones), solemos dar un peso excesivo al cuadrante del trabajo (en cantidad de tiempo, en intensidad de la energía y en el compromiso que le dedicamos), en detrimento de los otros tres: pasar más y mejor tiempo (no el tiempo «de descuento», como en los partidos de fútbol) con nuestra pareja, con nuestros hijos, con nuestros padres, con otros familiares, con nuestras amigas y amigos, ocupados en nuestras aficiones favoritas... El resultado: una carencia del alma, que conlleva dañinas consecuencias en términos de estrés a corto o medio plazo.

Culpabilidad por no atender a los tuyos que se manifiesta en un círculo vicioso de agotamiento y malestar, y que suele justificarse porque «hay que salir adelante», ganar el suficiente dinero, que tu gente tenga una vida digna...

## **Sacarla a la luz**

Debemos afrontar esta supuesta culpabilidad para eliminarla. No sirve de nada hablar de ella como si con sólo nombrarla se curara. Tan necesario como la reflexión sobre la culpabilidad de no atender a los tuyos, es un plan de acción.

Somos, en gran medida, nuestra agenda. Por tanto, debemos analizar seriamente en qué invertimos el tiempo de nuestras vidas. En el último mes, por ejemplo, ¿cuánto tiempo (en cantidad y en calidad) hemos dedicado a nuestro trabajo (a realizarlo, a prepararlo o a pensar en él), a nuestra familia, a nuestras amistades y a nuestras aficiones? Seguro que las respuestas nos sorprenderán, tal vez nos escandalicen.

Por eso, debemos actuar para cambiar la situación, para evitar esta carencia del alma.

Tomar conciencia es el primer paso. Hemos de elaborar un plan de acción.

## **Caricias contra la carencia**

Para conseguir que la culpabilidad de no atender a los tuyos deje de ser una carencia del alma para ti, te recomendamos un decálogo de soluciones.

1. Toma una resolución firme al respecto. Escríbela (en un párrafo) y compártela con las personas que más quieres. «A partir de la semana que viene, me comprometo a...» Tenla bien presente, reléela, repásala y, sobre todo, cúmplala.
2. Márcate objetivos semanales para alcanzar con tu familia, con tus amigos, en relación con tus aficiones (no son tres cuadrantes disjuntos). Deben representar un reto tan ambicioso como realista.
3. Planifica bien tu tiempo; que lo urgente (muchas veces, no tan importante) no conduzca tu agenda. Sé asertivo y di que no a las demandas que trastocan tus planes y no son esenciales.
4. Cuídate del perfeccionismo: es un exceso perverso. Responsabilidad, sí; obsesión, de ninguna manera. Pídele a alguien cercano que te lo recuerde cuando actúes como un perfeccionista.
5. Reserva tiempo para la reflexión, para la meditación,

- para la tranquilidad. No te *quitan tiempo*; por el contrario, te aportan energía. Y te permitirán realizar algunas actividades (laborales, por ejemplo), en menos tiempo.
6. Incluye en tu agenda la actividad física moderada, el deporte. Es otro aporte energético fundamental y te hace sentir bien.
  7. Cítate con tu familia y con tus amigos. Son reuniones tan importantes como las que puedes tener con clientes, con colaboradores, con socios empresariales. Y cumple a rajatabla esos compromisos, como harías con los laborales.
  8. Cuidado con los *intrusos* en casa, como la televisión o los videojuegos. Como tu tiempo es limitado, elige qué programas ver y no veas «lo que pongan por la tele». Trata de evitar su presencia en cenas y comidas familiares o con amigos.
  9. Recupera (si lo has perdido; sé sincero) el arte de la conversación. No seas *transaccional* en tus relaciones con tus hijos (estar ahí sólo para tomar decisiones y resolver problemas), ni con el resto de tus familiares ni con tus amigos.
  10. Analiza, mide y comprueba tus progresos. Así seguirás avanzando.

No está de más recordar algunas de las *siete reglas de oro* que John Gottman nos ha enseñado para mejorar nuestras relaciones de pareja. Podemos aplicarlas a las relaciones con todas las personas de nuestro círculo de confianza:

- A. Antes de despedirte, saluda efusivamente y pregunta a la otra persona por un evento importante de ese día para él o para ella. Dedicar un par de minutos a escuchar con atención.
- B. Al volver a casa, dedica un rato a conversar (unos veinte minutos) sobre cómo han ido la jornada y los asuntos principales. Deja que la otra persona influya en ti (no es un tiempo de control ni de consejos, sino de animada y agradable conversación, mejor que la mayoría de los programas de televisión que nos tragamos irresponsablemente).
- C. Por lo menos una vez al día, reconoce en la otra persona un asunto concreto que aprecias y que admiras. No te llevará más de cinco minutos y os hará sentir bien a ambos.
- D. Muestra afecto natural (besos y abrazos) de forma cotidiana.
- E. Organiza una cita, como hacíais cuando erais novios.

Gottman ha demostrado que esas prácticas, convertidas en hábitos, aportan «cinco horas mágicas» a la semana, que es el secreto de las parejas estables y felices.

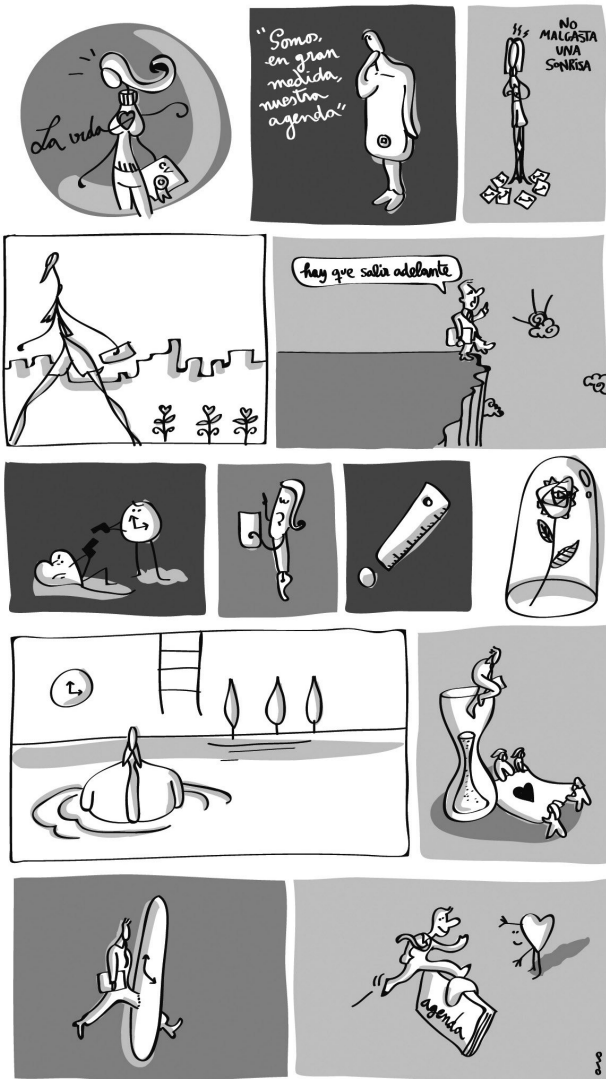
**Banda sonora para este capítulo:**

«La mala costumbre», de Pastora Soler.

Escúchala en:

<[www.youtube.com/watch?v=4Nc-ySu2x9U](http://www.youtube.com/watch?v=4Nc-ySu2x9U)>





## Susurro de ternura...

Cocinacorazón:  
el lugar para las caníbales emocionales  
como yo.

**Mis hijas huelen**  
a leche hervida,  
a tostadas  
untadas  
de besos,  
y a montaditos  
(tiernos)  
de jamón.

Mis hijas saben  
a tomates recién  
cogidos,  
a bizcocho de  
ternura  
(infinita)  
y a sofrito  
de corazón.

Y tienen mis hijas  
lentejuelas de colores  
en su sangre,

pestiños en sus  
labios  
y lunares de  
chocolate  
—puro y  
derretido—  
en su piel.

Me comería a  
mis hijas  
cada día,  
con los dedos,  
masticando con  
frenesí sus  
risas y  
no limpiándome  
después  
los restos  
de mi festín.  
Quedándome sucia,  
de tanta blancura.

