



## EL PODER DE DECIDIR LO TIENES TÚ

Revista Psicología número 160

Carlos Odriozola

**En el artículo del mes pasado te hablaba de la importancia de saber administrar el perdón en nuestras relaciones personales, y el punto en el que quiero hoy incidir, es que la posibilidad de aplicar el perdón tiene que ver con la interpretación que decidamos hacer de los acontecimientos que la vida nos vaya presentando.**

**No tenemos el poder de elegir las situaciones que nos ocurren, pero sí tenemos el poder de saber cómo abordarlas.**

El poder de interpretar va a ser, en última instancia, el poder de los poderes: el gran poder. Es cierto que nuestros poderes son limitados: no tenemos el poder de determinar o elegir las situaciones, accidentes y sucesos que la vida nos va presentando, pero sí tenemos el poder de cómo los abordamos e interpretamos. Epicteto, filósofo griego, 400 años antes de Cristo sentenciaba de forma lapidaria: "Lo importante en la vida no es lo que ocurre, sino la interpretación que hagamos de lo que ocurre".

Nos cuentan que en cierta ocasión dos amigos paseaban por el arcén de un camino cuando se encontraron con un perro tumbado en la carretera con una pierna fracturada.

El primero de ellos no lo dudó y se acercó al animal con ánimo de ayudarlo. El perro le respondió con un gruñido seguido de un amago de mordisco.

-¡Vámonos de aquí, animal desagradecido! ¡Encima que quería ayudarlo y como me ha podido hacer eso!, exclamó el muchacho ofendido.

Su compañero, acercándose suavemente al perro, le respondió. ¿No te das cuenta de que si ha reaccionado así es porque está herido?

Extrapolando este ejemplo a nuestras relaciones afectivas verás que el resultado es diametralmente opuesto si lo interpretamos con los ojos de la comprensión y el amor a si lo hacemos con los del miedo y el resentimiento. Sabemos, entre otras cosas porque lo hemos experimentado, que la mejor defensa es un buen ataque. Es decir, que cuando atacamos es porque nos sentimos asustados. Sin embargo, cuánto nos cuesta, cuando hemos sido víctimas de una agresión, interpretar que la persona de la que proviene la ofensa está actuando así porque está invadida por el miedo, por la frustración. Ese es el momento de la interpretación el momento clave.

### **SUPUESTO 2: La culpa es del otro**

Así planteado, suena muy bonito, pero hay ocasiones, por ejemplo la muerte de un ser querido, en donde la ausencia es la ausencia, y ahí va no caben interpretaciones posibles. Pues bien, voy a compartir contigo una situación que me ocurrió hace seis años en un contexto terapéutico:





# Carlos Odriozola

Psicólogo Clínico-Psicoterapeuta

Me llama Gema a la consulta pidiendo hora. La quiere lo antes posible, porque el asunto es grave. Nos vemos al día siguiente. Gema había trabajado conmigo durante tres años, tanto en terapia individual como en el curso de formación. Era funcionaria y, repentinamente tuvo un cambio de destino que la apartó de Málaga para llevarla a otra provincia andaluza. Ahí nos despedimos y yo no supe nada de ella durante bastante tiempo. Ahora estábamos de nuevo frente a frente. Estaba divorciada y tenía dos preciosas niñas de 5 y 3 años. Vivía suficientemente en un apartamento alquilado, pero hacía seis meses que su tranquilidad se había visto alterada: su padre le habían diagnosticado un tumor cerebral de mal pronóstico y con el agravante de provocarle crisis epilépticas asociadas al sueño. El padre vivía solo en un pueblo de Málaga y Gema, ante la gravedad de la situación, no dudó en acogerle en su casa para atenderle y cuidarle "como se merecía".

La llegada del padre a casa supuso una importante alteración del sistema familiar: Gema pidió un permiso temporal para poder atenderle y las niñas pasaron dormir en un sofá-cama del salón para dejarle la habitación al abuelo. El clima de preocupación y angustia ante cada crisis epiléptica hacía que las niñas vivieran atemorizadas.

Mientras las pequeñas estaban en el colegio, la vida de Gema con su padre era más o menos rutinaria. Se ocupaba de la casa, le tenía presente, hablaba con él y acostumbraba a sentarle en una butaca del salón, con la ventana abierta para que le diera el sol. Al mediodía le preparaba un café con leche y le sentaba en la butaca. Era un momento especial, un momento de encuentro. Pues bien, dos días antes de llamarme Gema ocurrió algo terrible: cuando ese martes, a la hora acostumbrada, llegó al salón con el café en la mano, el sillón estaba vacío. Su padre no estaba; se había precipitado por la ventana. Ahora Gema, destrozada, está frente a mí y me dice: "Me encuentro ante el momento más decisivo de mi vida. Tengo dos opciones; una, interpretar que mi padre se ha suicidado porque yo no le he prestado las atenciones que él necesitaba, y en ese caso voy yo detrás; otra, interpretar que su marcha ha sido el último "gran regalo" que ha querido hacer a sus nietas para que tengan otra calidad de vida, y entonces me conmueve la emoción"

Después de unas sesiones de trabajo gestáltico y, teniendo como fondo la filosofía del Proceso MAR (Movimiento hacia el Agradecido Recuerdo), Gema convocó a algunos familiares y vecinos para celebrar una fiesta de despedida a modo del más amoroso homenaje a su paso por su vida.

