

Los problemas laborales saturan las consultas

El trabajo está detrás del 40% de las depresiones y de las crisis de ansiedad, según la psicóloga María Jesús Álava

PALOMA DÍAZ SOTERO / Madrid
Sentirse atrapado. Hacer de cada pequeña responsabilidad un mundo; de cada fallo, una flagelación; de cada expectativa no cumplida, una frustración; de cada incógnita, un océano de dudas... Exigirse más para llegar a todo, no llegar a todo y exigirse más... ¡Basta!

Hay gente que sufre mucho. Y no debe de ser poca cuando María Jesús Álava Reyes, psicóloga durante 30 años, escribe un libro titulado *La inutilidad del sufrimiento* (La Esfera de los Libros) y vende 200.000 ejemplares, la cota más alta de una publicación en no ficción.

«La mayoría de la gente sufre», asegura Álava Reyes. Y en el último año y medio, coincidiendo con la crisis económica,

Ha vendido 200.000 ejemplares de su libro 'La inutilidad del sufrimiento'

«Desde verano de 2008, el número de pacientes ha crecido en un 20%», asegura

Afirma que «las consultas están llenas de jóvenes de veintitantos años»

más. «Desde verano de 2008, se ha incrementado un 20% el número de pacientes. Sobre todo vienen con fases muy agudas de baja autoestima, estrés, ansiedad, miedo...», revela la autora, experta en psicología clínica, educativa y del trabajo. «Las consultas médicas, e incluso las urgencias de los hospitales, están saturadas de crisis de ansiedad», señala.

Tal ha sido el repunte, que su despacho ha realizado un estudio de 1.506 casos vistos desde ese verano de 2008. ¿Resultado? «El trabajo está detrás del 40% de los casos de depresión, ansiedad, estrés y baja autoestima». Las restricciones, el aumento de exigencias con menos medios, la pérdida del empleo, los gastos contraídos, las deudas... no hacen sino atizar el fuego en la caldera mental de agobios, angus-

tias, sentimientos de culpa y de reproche.

El mismo estudio refleja cómo afectan los supuestos problemas laborales en la vida personal: están detrás del 25% de las terapias de pareja, asegura esta psicóloga, que reparte su actividad entre su consulta, su despacho de asesoría sobre desarrollo personal y profesional, sus colaboraciones semanales en Televisión Española, Radio Nacional y Onda Cero, y la literatura divulgativa. Recientemente ha escrito el libro *Trabajar sin sufrir* (La Esfera de los Libros), que ofrece más herramientas para que no dejemos que el azar o las circunstancias condicionen nuestra vida profesional.

También ha trabajado para el Consejo Superior de Investigaciones Científicas y para el Ministerio de Fomento (fue directora de su escuela infantil y desarrolló varias responsabilidades en Aena).

Otro dato que le parece alarmante: «El 50% de las bajas laborales son por estrés». La psicóloga hace su lectura: «La gente tiene más conocimientos que antes, pero está descendiendo la inteligencia emocional, que son los recursos para la vida». «No nos han preparado para saber cómo vivir; no nos han enseñado cómo conocernos, cómo sacar lo mejor de uno mismo y de los demás, cómo afrontar el miedo, qué hacer ante gente agresiva que quiere hacernos daño...». No se explica, dice, «cómo es posible que no enseñemos a los jóvenes de hoy a evitar el estrés en una sociedad donde la presión cada vez es mayor».

«Últimamente», cuenta, «las consultas están llenas de jóvenes de veintitantos años, que se han venido abajo al terminar los estudios, ante la primera decepción laboral, o ante el final de su primera relación sentimental». El estudio de todos esos casos ha llevado a otra conclusión: «Casi todos han tenido sobreprotección por parte de los padres y no tienen recursos para afrontar lo que les venga», concluye la psicóloga.

Con su profunda vocación divulgadora, Álava Reyes deja aquí un gran consejo para quien se vea en riesgo de perder su empleo. «Mira cuáles son tus puntos fuertes; en qué eres bueno, aunque no tenga que ver con la función que desempeñas, y no dudes en ir a hablar con tu director de personal para decirle y hacerle ver que sería una pena que la empresa desaprovechara a alguien como tú».



La psicóloga María Jesús Álava, delante de un librería que expone sus principales obras de divulgación. / BEGOÑA RIVAS

«La mayoría de la gente sufre»

El fenómeno editorial de María Jesús Álava pretende enseñar a descubrir y resolver las causas del sufrimiento

P. D. S. / Madrid
María Jesús Álava lleva 30 años viendo a «gente normal» sufrir «inútilmente». El 95% de las personas que han pasado por su consulta aquejadas de ansiedad, baja autoestima y desbordamiento reconocen, cuando llegan a encontrarse mejor, que su sufrimiento no estaba justificado. Por eso, hace seis años publicó *La inutilidad del sufrimiento*, libro que alcanza ya 56 ediciones (28 de ellas, de bolsillo).

Animada por los propios lectores, que le han planteado dudas sobre cuestiones concretas, se decidió a grabar una muestra de los talleres de formación y ayuda que imparte, y a adjuntarla en DVD a la nueva edición, que se comercializa estas Navidades.

«He intentado que sea práctico, que a la gente le resulte fácil apli-

carlo», dice esta psicóloga, dotada con una deliciosa capacidad comunicadora. «Algunos compañeros me van a decir que no debería explicar tanto las cosas, pero creo que los psicólogos tenemos la obligación de divulgar aquello que pueda ayudar a la gente», añade.

Las premisas del libro: «Lo importante no es lo que te pase, sino tu pensamiento. Tus emociones están causadas por tus pensamientos de las cosas que nos pasan». Va dirigido a «gente normal que tiene que enfrentarse al día a día, con los obstáculos y los imprevistos que lo hacen más complicado».

¿Y usted sufre, señora Álava? «Con todo lo que trabajo, no me da tiempo. Un psicólogo debe aplicarse sus propias técnicas, conocerse y controlarse emocio-

nalmente para transmitir tranquilidad y optimismo. Cuando me encuentro ante una situación dura, pienso: «¿Qué debo hacer para salir de esto cuando antes?»».

La inutilidad del sufrimiento es, en parte, un compendio de casos reales de personas que pasaron por el diván de María Jesús. Cuenta cómo descubrieron las causas de su sufrimiento —la mayoría de ellas, en la educación que recibimos— y las cortaron de raíz con mucho trabajo personal. En la parte de enseñanzas, pautas y consejos, Álava recomienda cambiar los «hábitos» de pensamiento y «entrenar» la racionalidad y el sentido común. Con voluntad, en dos o tres meses, la vida se ve de otro color, asegura. Y lo mejor es que oyéndoselo a ella —la serenidad y la alegría en persona—, uno se lo cree.