

Cinco Sentidos

Directivos angustiados en busca de ayuda

El Teléfono de la Esperanza recibe cada año más llamadas de profesionales que se sienten solos y angustiados por su vida emocional

PATRICIA COLINO *Madrid*

Buenas tardes, soy el desgraciado triunfador". El que así se identifica es una persona que busca respuestas al otro lado del teléfono. El que responde es uno de los voluntarios del Teléfono de la Esperanza, una organización no gubernamental que tiene entre sus objetivos proporcionar de forma gratuita, anónima y especializada un servicio de ayuda a las personas en conflicto.

El drama que encierran las palabras de este personaje real, aunque anónimo, en su forma de presentarse ante un desconocido, y el mero hecho de buscar ayuda en una organización de este tipo ofrecen muchas pistas sobre la calidad de vida emocional de muchos ejecutivos y profesionales españoles. Curiosamente, en los últimos años uno de los perfiles más frecuentes del que llama a este servicio en busca de un "milagro terapéutico" es el de una persona que enfoca todas sus energías a tener éxito en sus responsabilidades profesionales, pero luego no encuentra un marco adecuado para comunicarse y expresar sus miedos y sus preocupaciones personales y se siente "sólo ante el peligro".

Jesús Madrid, presidente de la Asociación Internacional del Teléfono de la Esperanza, habla con la sabiduría de quien lleva 30 años de experiencia escuchando al otro lado del teléfono. Testigo durante tantos años de la vulnerabilidad y el sufrimiento de individuos de todo nivel y condición, este psicólogo, filósofo y terapeuta familiar es capaz de hacer un retrato de la sociedad a través de los conflictos y las necesidades que más la han acuciado a lo largo de los años, desde que en 1971 su hermano, Serafín Madrid Soriano, fundara esta asociación en Sevilla. En 1972 fue declarada de utilidad pública y está integrada en la Organización Mundial de la Salud.

Y lo que más destaca de la radiografía actual es la soledad creciente y la búsqueda ansiosa de respuestas sobre uno mismo, sobre todo entre personas con un buen estatus profesional y buena calidad de vida, aparentemente de éxito. Alguna de estas personas son auténticos casos de emergencia. Como Richard



PABLO MONGE

"El tener que mostrar fortaleza al ejercer el poder y no poder mostrarse vulnerable cuando se tiene un problema provoca mucha tensión a las personas que no tienen interlocutores en su círculo más íntimo"



Cory, el personaje del poema de Edwing Arlington Robinson, algunas de ellas se sienten al límite y llegan incluso al suicidio. Uno de los aspectos más conocidos del Teléfono de la Esperanza es, precisamente, un servicio que funciona las 24 horas del día para orientar, escuchar y mitigar la angustia de personas que llaman en situaciones de emergencia. "Hace 20 o 25 años, la gente no se hacía tantas preguntas. Hoy el individuo tiene más dificultades para buscarse a sí mismo. Eso crea ansiedad, estrés, y depresión y muchos encuentran formas de huida como la droga, el alcohol y en los casos más extremos, el suicidio", señala Jesús Madrid.

"El gran problema de hoy es que los hombres se sienten más solos. Cada vez hay más personas viviendo solas y la soledad nos hace más vulnerables". Jesús Madrid reconoce que no deja de sorprenderse ante la cantidad de llamadas que recibe de "supuestos triunfadores" que llaman a esta asociación para tener garantías de anonimato (no necesitan identificarse) y simplemente buscan "sentirse escuchados". Y es que "hay mucha soledad en la vida del ejecutivo".

Los psicólogos explican que tener que demostrar fortaleza en el puesto de trabajo, el no poder mostrarse nunca vulnerable aunque se tenga un problema personal provoca mucha tensión. Hay personas que no cuentan con interlocutores en su círculo íntimo y acaban

desbordadas, confusas, acobardadas, incapaces de enfrentar sus conflictos.

"Muchas veces las cualidades que llevan a una persona a triunfar en el trabajo le dirigen al fracaso en otros ámbitos de su vida, son personas excesivamente estresadas que se casan con la empresa o con el trabajo y descuidan su vida emocional, a sus amigos, a su familia, las diversiones, etc. Cuando pierden el poder, dejan de ejercer sus funciones y pierden el equipo de coreadores que les acompañaba, se sienten un *don nadie*. Tenemos muchas llamadas de personas con conflictos con sus hijos adolescentes, a quienes sienten como extraños, muchos problemas de pareja por culpa del trabajo. Casos de ejecutivos adictos a la cocaína", dice.

Entre las miles de conversaciones y de historias personales que ha atendido, Madrid recuerda la de un ejecutivo en viaje de negocios enganchado al mensaje que cariñosamente le había dejado su hija en el móvil. "Lo leía entre 15 y 20 veces al día porque era su única forma de mantener el contacto con el mundo de los afectos", explica.

Como recomendación, el terapeuta asegura que "es preferible subir un escalón menos, o subir la escalera más despacio, pero cuidando tus vínculos primarios, tus afectos, hobbies, inquietudes, etc." porque "a la larga el desequilibrio emocional de las personas también afecta a las empresas".

EL PERFIL DE QUIEN PIDE AYUDA

TERRIBLES LUNES

● **El análisis** de la frecuencia de llamadas al Teléfono de la Esperanza durante los siete días de la semana confirma el tópico de que "los lunes son terribles". Es el día, con diferencia, en el que se producen más llamadas. La gráfica es descendente hasta el fin de semana, según los datos de esta asociación. En cuanto a los meses del año, marzo es cuando más llamadas se reciben, descienden notablemente en verano y aumentan en septiembre, octubre y noviembre. La tarde noche (de 16 a 24 horas) es la franja en la que se concentran más llamadas.

MUJERES

● **Las mujeres** piden más ayuda que los hombres, lo que no significa que tengan más crisis o más agudas o que estén peor dotadas para resolverlas. Lo que pasa, según este psicólogo, es que al hombre se le ha inculcado que tiene que ser autosuficiente y parece que tiene "menos permiso social" para mostrarse vulnerable. Hay muchas mujeres que llaman agobiadas por la doble exigencia de responsabilidad familiar y profesional, explica el presidente del Teléfono de la Esperanza.

ESTADO CIVIL

● **Los solteros** llaman más que los casados. También es significativo el porcentaje de llamadas de divorciados, superior al que representan en la población en general, lo que muestra que "este colectivo está especialmente sometida a tensión por el dolor que provocan las rupturas", según el especialista.

INCOMUNICACIÓN

● **La soledad y la incomunicación** son los problemas que, con diferencia, provocan más peticiones de ayuda, seguido de la depresión, de otros trastornos psicológicos, conductas autodestructivas y crisis vitales, en las que la persona cuestiona los pilares que hasta el momento han sostenido su existencia (profesión, familia, valores, etc.). Quienes llaman generalmente no esperan una solución, simplemente esperan "poder hablar con alguien, ser escuchadas".