EL CASO DE IGNACIO E INÉS

ÁLAVA REYES
CENTRO DE PSICOLOGÍA

(Extraído de María Jesús Álava Reyes: *Amar sin sufrir.* La Esfera de los Libros, Madrid, 2006)

PROBLEMAS EN LA PAREJA. INSEGURIDAD

Ignacio vino a consulta, según sus palabras, porque estaba desbordado.

Él tenía veintiocho años, y su pareja, veintisiete. Las dificultades económicas no les habían permitido irse a vivir juntos antes.

Ahora, por fin los dos tenían trabajo, aunque sus contratos eran temporales. Habían alquilado un apartamento y apenas llevaban tres meses viviendo en él.

Ignacio presentaba un cuadro de ansiedad generalizada, que le hacia sentirse muy inseguro.

Una vez hecha la historia, le pedimos, como de costumbre, **que nos registrara los momentos más duros que tuviera durante la próxima semana** (día, hora, dónde estaba, qué hacía, con quién se encontraba, qué sentía a nivel físico **y cuáles eran sus pensamientos en esos momentos de malestar o ansiedad**).

El análisis posterior nos mostró que Ignacio **estaba siempre en permanente alerta.** Todo le preocupaba, **en todo veía peligro,** todo le suponía un sobreesfuerzo enorme…, **y todo estaba ocasionado por su tremenda inseguridad; por un miedo irracional a fallar y no estar a la altura de las circunstancias.**

Inés vino a vernos y corroboró nuestra apreciación. Veía a Ignacio en un "sin vivir", agobiado e intranquilo por las cosas más nimias, incapaz de descansar bien por las noches, **obsesionado por el hecho de que estuviera defraudándola y ella lo dejara…**

Por supuesto, **esta inseguridad había influido también en sus relaciones sexuales;** relaciones que se habían hecho más esporádicas y que Ignacio **vivía como un examen permanente.**

Le pedimos a Inés que nos confeccionase una relación de aquellas áreas en que veía mal a Ignacio, y en qué medida afectaban a su relación de pareja.

Igualmente, dada la situación tan extrema que Ignacio estaba viviendo, efectuamos algunas pruebas complementarias, y **le pasamos algunos cuestionarios, como el de ansiedad de Burns y el de Autoestima de J.L. González García y L.A. López Menéndez.**

Ignacio había empezado a estar mal hacía seis meses; primero, era **en circunstancias muy concretas, ante determinadas preguntas que le hacía Inés;** cuando se comparaba con otros novios que su pareja había tenido; **en algunos momentos de las relaciones sexuales…** Actualmente, su ansiedad era permanente y **se había generalizado a todas las esferas de su vida.**

Empezamos por realizar **un entrenamiento intensivo, que le permitiera controlar su ansiedad.**

A nivel fisiológico, trabajamos con la **técnica de relajación muscular** y con la **técnica de respiración diafragmática.**

A nivel cognitivo, empleamos fundamentalmente la **parada de pensamiento** y las **autoinstrucciones**.

En pocas semanas, **Ignacio consiguió aquello que le parecía tan imposible.** En la medida que logró controlar su ansiedad, **empezó a recuperar su seguridad y su autoestima personal.**

En realidad, Ignacio se había sentido muy presionado por él mismo. Le angustiaba el hecho de que no supiera estar al nivel que Inés esperaba de él.

Analizando las primeras fases, vimos que **empezó a sentirse muy confuso y muy inseguro en el transcurso de algunas conversaciones con Inés.** En realidad, había caído en **algunos de los errores más típicos que ya hemos visto que cometen los hombres cuando están conversando con las mujeres.**

Ignacio no sabía que:

- **Cuando Inés** le contaba lo que le preocupaba, **en realidad le estaba pidiendo simplemente que la escuchara,** pero él se apresuraba a darle **una serie de consejos y sugerencias, que Inés tendía a rechazar.**
- **Cuando Inés,** como la mayoría de las mujeres, **le preguntaba muchas veces el porqué de las cosas,** ello no implicaba ningún tipo de enjuiciamiento o valoración, y, **en lugar de vivirlo como un proceso normal de la mujer, se sentía rápidamente interrogado.**
- **Cuando Inés le decía que fuera más lento en las relaciones sexuales,** especialmente en la primera fase de caricias, le estaba informando de **cómo ella se sentía mejor** y cómo le resultaba más placentera la relación; **no le estaba diciendo que él era un mal amante y que no sabía hacer feliz a una mujer.**
- **Cuando Inés,** a pesar de los esfuerzos de él por ocultarlo, **"adivinaba" que estaba intranquilo o se sentía nervioso, no se debía a su torpeza,** sino a que las mujeres **observamos mejor la comunicación no verbal** (los gestos, ademanes, movimientos involuntarios…).
- **Cuando Inés obtenía mejores resultados en las entrevistas de trabajo,** de nuevo no era porque Ignacio fuese menos inteligente o menos brillante; **se debía, simplemente, al hecho de que las mujeres destacamos más en el área del lenguaje.**

Poco a poco, **Ignacio se fue tranquilizando,** en la medida que iba comprendiendo que nada indicaba que fuera "inferior", "menos inteligente" o "menos hábil" que Inés; **simplemente, desconocía algunas de las conductas más típicas de las mujeres.**

Por otra parte, asumió que tampoco pasaría nada porque cualquiera de los dos fuese menos hábil en algún área concreta. De hecho, eso sería lo lógico y natural.

El mejor síntoma fue cuando un día vino partiéndose de la risa, **al recordar la relación sexual de la noche anterior.**

Ignacio se había tomado las cosas con mucho interés, y además de leer últimamente varios libros sobre la sexualidad de la mujer, **habíamos trabajado en la consulta algunos de los errores más típicos que cometen los hombres en este terreno.** El resultado final había sido una relación increíble, que él calificaba de apoteósica, **que había dejado literalmente maravillada a Inés, y le había llenado a él de placer y de seguridad.**

“Ahora **–concluyó–** *ya solo me queda aprender a planchar bien, colocar la ropa en su sitio, dejar el baño recogido cuando entro, no llenar la casa de tierra cuando llego de correr, reconocer cuando me equivoco en algo, hacer la lista de la compra y no fiarme de mi memoria, no pensar que mi compañera de trabajo es más eficiente que yo y… pocas cosas más”.*

“Entonces **–le dije–** *ya has hecho lo más difícil, lo que me cuentas es cuestión de práctica, de paciencia y de coger un poquito más de seguridad, especialmente en el área profesional”.*

Ignacio, como tantos hombres, **se había sentido muy presionado;** pero, como ya hemos apuntado, **el principal motivo de presión era interno, se lo causaba él mismo.**

Así pues, conviene saber que la autoexigencia, cuando es excesiva, es una de las peores presiones que podemos sentir.