EL CASO DE GERARDO

ALAVA REYES
CENTRO DE PSICOLOGÍA

(Extraído de María Jesús Álava Reyes:
***Lo mejor de tu vida eres tú.* La Esfera de los Libros, Madrid, 2018)**

Gerardo estaba a punto de cumplir los 40 años cuando, por tercera vez, se encontraba en una encrucijada en el amor.

Había tenido dos relaciones anteriores bastante prolongadas, pero cuando llegaba el momento de dar el siguiente paso y casarse o tener hijos, le entraban todos los miedos del mundo y dejaba la relación. Posteriormente, cuando sus ex novias rehacían sus vidas amorosas, se sentía un hombre fracasado e infeliz.

De nuevo, la historia parecía repetirse: llevaba más de dos años con Araceli, y ella le urgía para que diese un paso adelante. Él ni siquiera había accedido a vivir juntos, salvo los fines de semana y en vacaciones, argumentando que en esta etapa de su vida tenía un trabajo muy estresante y agotador, que llegaba muy tarde y cansado a casa y que no era la mejor compañía en esas circunstancias.

Araceli le gustaba mucho, muchísimo, y se sentía muy bien con ella, pero de nuevo sus miedos lo bloqueaban; y lo hacían hasta tal extremo que sus dudas le llevaban a plantearse que quizá ya no seguía estando enamorado.

Él, que tenía una mente muy racional, cuando le vimos por primera vez, traía una lista, que había confeccionado con mucho esfuerzo, intentando desnudarse y ser sincero. En su lista había escrito los pros y los contras de su relación; cómo se sentía ahora, pero también lo que podría perder si cedía y vivían juntos. En el fondo, él estaba convencido de que, en realidad, lo que Araceli quería era casarse cuanto antes, pero como lo conocía y sabía que tenía auténtico pavor al matrimonio, había planteado lo de vivir juntos como un paso previo a su objetivo final.

Cualquier comentario por parte de Araceli acrecentaba las dudas de Gerardo; en realidad, sin que fuera consciente de ello, estaba buscando excusas para cortar la relación, para convencerse de que todo había terminado y de que entre ellos ya no había futuro.

En las primeras sesiones de trabajo, le pedí a Gerardo que no se centrase en Araceli y en lo que ella tenía en común con sus anteriores novias; ahí no radicaba el problema, pero nuestro amigo se torturaba intentando seguir una metodología muy racional, que cada vez le alejaba más del foco principal; que no era otro que el hecho de que no creía en él en el amor.

Al no creer en él, le resultaba imposible imaginarse bien en una futura convivencia; todo para Gerardo eran pegas y aspectos que jugaban en contra. En realidad, se había atrincherado tanto dentro de sí mismo que no quería ver otras opciones que pudieran derribar su “trinchera”.

Fue complicado, aunque muy estimulante, que Gerardo por fin aceptase que él y sólo él era el origen de sus miedos, y que en él, fundamentalmente, era donde debíamos encontrar las respuestas que buscaba.

En una sesión que resultó clave, le pedí a nuestro amigo que pensara, que reflexionara en profundidad y escribiese después cómo se veía y cómo le gustaría verse en el futuro; cómo se imaginaba feliz y cómo se imaginaba desgraciado; si la soledad sería una buena compañera, si la convivencia con alguien significaba sinónimo de desencuentros, si se imaginaba alegre o triste; seguro o lleno de dudas; contento consigo mismo o insatisfecho…

Poco a poco, Gerardo descubrió que el problema no era Araceli, como no lo habían sido sus anteriores novias; de hecho, Araceli tenía una gran ventaja sobre ellas y es que no sentía la necesidad imperiosa de ser madre (a él, aunque le gustaban los niños, le asustaba mucho la paternidad); se dio cuenta que la raíz de todos sus miedos e inseguridades radicaba en él; que era una persona que se sentía muy seguro en algunas áreas de su vida, como en el trabajo y en su economía, pero en el amor experimentaba una inseguridad que le llenaba de angustia y ansiedad.

Gerardo se resistía a admitirlo, pero terminó reconociendo que la causa de sus sufrimientos era que no creía en él en el amor. Analizamos en profundidad los orígenes de esos miedos, y vimos cómo se habían ido fortaleciendo con el paso del tiempo, cómo cada vez se había ido limitando más a sí mismo en sus relaciones, cómo siempre terminaba huyendo…

Nuestro amigo comprendió que los sentimientos se facilitan, no se imponen. Si alguien ha dejado de sentir amor o afecto, ni debe obligarse a sentirlo, ni podemos exigirle que tenga manifestaciones que no le surgen espontáneamente; pero en su caso el problema no eran sus sentimientos ni los de Araceli: ambos seguían queriéndose y se sentían bien cuando estaban juntos. Por fin, asumió que si una persona cree de verdad en sí misma en el amor, no le asustará la posibilidad de dar un paso adelante y tener un futuro común.

Una vez convencido, cuando ya estaba dispuesto a decirle a Araceli que vivirían juntos, Gerardo se quedó muy sorprendido cuando le dije que NO, que aún no había llegado el momento; que esa decisión no se toma a través del razonamiento, también debe vivirla y sentirla antes con intensidad, emocionalmente; tiene que sentir ganas, ilusión, deseo, anhelo…, y eso aún no lo había visto en él.

La estrategia por mi parte fue clara, Gerardo le diría a Araceli que durante 3 meses no se verían, que, pasado ese tiempo, le daría una contestación definitiva, pero que entendería que estuviese harta y no quisiera vivir con esa incertidumbre, por lo que asumiría el riesgo de que, en estos meses, fuese ella quien decidiera no continuar y terminar la relación.

Gerardo, como habíamos previsto, lo pasó fatal las semanas siguientes, pensando, imaginando que pudiera perder de forma definitiva a su novia. Un día –aún no se habían cumplido dos meses de la "tregua"–, me dijo que ya no resistía más, que no quería correr el riesgo de perder a Araceli, que iba a quedar con ella y le iba a decir que estaba decidido a apostar por la relación, que ya no le asustaba la idea de vivir juntos, que lo que le resultaba imposible era imaginarse un futuro donde ella no estuviese a su lado. "Te aseguro –me dijo– que por fin creo en mí en el amor y estoy convencido del paso que voy a dar". "Ahora sí –le respondí– ahora sí que veo en ti pasión, anhelo, deseo y determinación; ahora sí que ya crees en ti en el amor y puedes ofrecer lo mejor de ti mismo en la relación". "Gracias –contestó con una sonrisa que nunca le había visto antes–, sabes que para mí es importante tu valoración, pero lo tengo claro, asumo que no hay nada seguro y quizá no salga bien, nadie nos puede asegurar el futuro, pero lo que no me perdonaría nunca es no haberlo vivido. De verdad, será difícil que esto falle, porque nunca, como hoy, he creído tanto en mí en el amor".

“Si ya crees en ti en el amor –le dije–, y si la vida depende del cristal con que se mire, a partir de ahora la verás a través de un cristal maravilloso, un cristal donde has conseguido que las luces prevalezcan sobre las sombras”.

De nuevo, en el amor, como en la vida, creer en nosotros será vital; de lo contrario, no solamente no seremos felices en el amor, sino que sufriremos y además podremos hacer sufrir a las personas que amamos.

Dado que habíamos hecho un análisis muy profundo de cómo eran Gerardo y Araceli, y de cómo podemos mejorar las relaciones de pareja, consensuamos una serie de pautas entre ambos, para intentar que su próxima convivencia se desarrollase con las mejores opciones posibles.

Ambos se mostraron de acuerdo en que:

- Cada persona es única, y cada uno de ellos diferente, por eso no esperarían que el otro reaccionase como lo harían ellos.
- Ambos querían sentirse escuchados, pero no forzarían la conversación, cuando no surgiera espontáneamente.
- Cuando quisieran conseguir que algo cambiase en su relación de pareja, no castigarían al otro, actuarían como personas maduras. No exigirían que el otro obedeciera como si fuera un niño; intentarían esforzarse por alcanzar acuerdos razonables.
- Para que su comunicación y su convivencia fuesen más relajadas, cada uno respetaría un espacio de intimidad y un tiempo personal para el otro. En consecuencia, no pasaría una jornada sin que se dejasen un tiempo y un lugar para cada uno de ellos y para su pareja.
- En definitiva, Gerardo y Araceli asumieron que:

La luz, como la oscuridad; la dicha, como la infelicidad; la alegría, como la tristeza, están dentro de nosotros; como dentro están el amor, el desamor, los miedos, las dudas, la incertidumbre… y la felicidad.

El ejemplo de Gerardo nos demuestra, de nuevo, cómo tenemos que aplicarnos por dentro, para conseguir ser lo MEJOR de nuestra vida.