

EL CASO DE SERGIO Y CLARA



(Extraído de María Jesús Álava Reyes:
La verdad de la mentira. La Esfera de los Libros, Madrid, 2016)

Sergio y Clara llevaban dos años de casados cuando por fin se decidieron a pedir ayuda psicológica.

En contra de lo que suele ser habitual en muchas parejas, en este caso era Clara quien se mostraba más insatisfecha, ante el escaso número de relaciones sexuales que tenían.

Ambos coincidían en que su convivencia era muy agradable, se llevaban muy bien y, cuando por fin tenían relaciones, estas estaban llenas de ternura y de cariño. Pero Clara pensaba que algo pasaba, ambos querían tener hijos, pero ella decía que al ritmo de sus actuales relaciones, sería una auténtica lotería que se quedara embarazada.

No utilizaban métodos anticonceptivos desde hacía año y medio, pero en los últimos meses las relaciones eran tan esporádicas que apenas alcanzaban una media de una relación cada 8 o 10 semanas.

Clara le había preguntado repetidas veces a Sergio si había otra mujer en su vida, pero él siempre contestaba muy rotundo, y enfadado, negando esa posibilidad.

Cuando empezamos a trabajar con ellos, algo resultaba extraño desde el principio; los dos tenían un buen nivel cultural, un empleo con el que se sentían satisfechos, unos ingresos que les permitían vivir bien, una convivencia muy armónica, pero unas relaciones sexuales con cuentagotas, lo que era extraño en una pareja que solo llevaba dos años de casados.

Lo más curioso es que, además, esa falta de interés por parte de Sergio en las relaciones sexuales se había manifestado desde la misma noche bodas.

A Clara siempre le había inquietado que durante el noviazgo Sergio apenas había intentado tener relaciones: cuando ella se insinuaba, él le decía que en ese tema era muy conservador [...].

Al contrario de lo que les sucedía a la mayoría de las parejas que acuden a consulta a causa de dificultades en sus relaciones sexuales, quien se quejaba amargamente de la poca frecuencia de estas relaciones era Clara, y no Sergio. De hecho, el primer día Sergio intentó una maniobra poco inteligente, pues me preguntó (en presencia de Clara) si no era verdad que hoy día, con las presiones y el cansancio que tenemos, la frecuencia de las relaciones sexuales en las parejas había descendido mucho, y añadió que él, de hecho, tenía compañeros que estaban en su media (una relación cada dos meses).

—Tú sabrás lo que te han dicho tus compañeros, Sergio —respondí—, pero ¿cuánto tiempo llevan casados o teniendo relaciones sexuales con sus parejas?

Clara contestó por él: los compañeros a los que se refería superaban los 50 años y llevaban cerca de 30 con sus parejas.

Ese día, al escribir el resumen de la sesión, anoté: «Mal comienzo, Sergio no está siendo sincero y sus primeros intentos se han dirigido a que Clara no le presione tanto. Como está muy bloqueado y poco preparado para abrirse de verdad, seguiremos un programa “lento”, aunque las posibilidades de éxito son escasísimas». La conducta de Sergio era muy sospechosa y poco compatible con la respuesta sexual que cabe esperar en un hombre de 30 años.

En general, cuando una de las dos personas se siente muy presionada y con cierto miedo al fracaso en las relaciones sexuales, preparamos un programa que incluya unas fases de acercamiento, de juegos amorosos, de desarrollo de su afectividad y sus caricias, pero sin ningún tipo de presión; por cierto, prohibimos explícitamente que en las primeras fases se mantengan relaciones sexuales.

En general, cuando una de las dos personas se siente muy presionada y con cierto miedo al fracaso en las relaciones sexuales, preparamos un programa que incluya unas fases de acercamiento, de juegos amorosos, de desarrollo de su afectividad y sus caricias, pero sin ningún tipo de presión; por cierto, prohibimos explícitamente que en las primeras fases se mantengan relaciones sexuales.

Cuando les contamos que empezaremos con ejercicios de Focalización Sensorial, que en las primeras fases excluían el coito y la penetración, observamos que, tal y como habíamos previsto, Sergio lo agradeció mucho y Clara se mostró más escéptica, pero estaba dispuesta a hacer cualquier cosa para desbloquear esta situación.

[...] En la Focalización Sensorial de fase I se prohíbe a la pareja tener un coito, pero se les anima a que [...] exploren sus cuerpos y jueguen con ellos, acariciándose primero uno y después el otro, y a que se concentren en sentirse bien cuando son acariciados y en que su pareja descubra nuevas sensaciones placenteras cuando le toca al otro acariciar. Podrán acariciar cada punto de su cuerpo, excluyendo en esta fase las caricias en los pechos y en los genitales.

Es un ejercicio muy placentero. Siempre les insistimos en que todo son caricias y que no tiene que haber exigencias, con lo cual eliminamos la ansiedad previa y la sensación de fracaso que pueden tener a raíz de experiencias anteriores. El objetivo fundamental es restablecer la intimidad sexual en la pareja.

Cada fase deberá durar un mínimo de una semana, pero no se pasará a la fase siguiente hasta que no se hayan conseguido plenamente los objetivos de la anterior.

Siempre se les anima a que hablen durante esos juegos, que cuenten a la otra persona cómo se están sintiendo, que digan qué es lo que más les gusta, que verbalicen lo que necesitan para sentirse aún mejor...; se trata de informar sobre cómo reacciona nuestro cuerpo.

En la fase II las caricias se repetirán, pero ahora ya podrán incluir los pechos y los genitales, aunque se les prohíbe que tengan orgasmo y, por supuesto, no habrá penetración.

En la fase III se les pide que se acaricien a la vez, mutuamente, mirándose con ternura, pero sin buscar el orgasmo.

En la fase IV el objetivo de las caricias será tener un orgasmo extravaginal, sin coito.

En la fase V se realizará la penetración, pero de nuevo el objetivo es obtener un orgasmo extravaginal, y en la fase VI podrán tener un coito normal, sin restricciones.

Nuestra pareja realizó muy bien las tres primeras fases, pero en la cuarta, aunque los dos manifestaron que habían alcanzado el orgasmo, nos dimos cuenta, por la forma de enfatizar de Sergio, que de nuevo estaba mintiendo; en realidad solo Clara consiguió su orgasmo. En esa sesión les pedí, como de costumbre, hablar a solas con cada uno de ellos 10 minutos para ver cómo se habían sentido.

Cuando entró Sergio, se mostró aparentemente muy contento, diciendo que había tenido un orgasmo muy placentero; le dije que se tranquilizase, que conmigo no tenía que fingir y que para que no sintiera ansiedad les dejaríamos otra semana en esa fase, pero de nuevo le pregunté:

—Sergio, ¿no te parece que sería mejor que me dijeras tu verdad?

Él se sintió muy turbado, bajó la cabeza y dijo que no sabía bien a qué verdad me refería y que, en cualquier caso, le incomodaba mucho mi pregunta. Cuando una persona no está preparada para verbalizar su verdad, es mejor no insistir, porque, ante la presión, puede empezar a mentir para no afrontar su realidad.

La semana siguiente los dos vinieron muy eufóricos, habían tenido orgasmos muy agradables y, esta vez, por fin, reconoció Sergio, se había permitido concentrarse en su propio placer, sin estar tan pendiente de que Clara alcanzase su orgasmo. Quise dar a Sergio otra semana más antes de pasar a la fase quinta, pero insistió en que estaba muy preparado y se sentía muy bien y capaz de dar el siguiente paso.

Lo que siguió fue el desencanto de Clara y la frustración de Sergio, que, desde el primer intento, no consiguió mantener la erección un tiempo mínimo. Así, de nuevo, se sintió muy bloqueado por la ansiedad, y Clara, muy impaciente al comprobar que llegaban a un punto en el que no avanzaban y, en voz alta, le preguntó si lo que le ocurría es que ella no le gustaba. Como de costumbre, Sergio mintió y dijo que eso era una tontería, que él estaba enamorado y lo único que necesitaba era no sentirse presionado.

Por mi parte, tenía muy claro lo que le pasaba a Sergio, por lo que decidí no prolongar una «representación», la que él estaba llevando a efecto viniendo a terapia con Clara; de nuevo le comenté varias veces que no podría ayudarle si él no se abría y verbalizaba sus dificultades [...]

En esa sesión les comuniqué que interrumpíamos la terapia. Ante la sorpresa y decepción de Clara, les dije que no podíamos continuar, que necesitaban tiempo para asimilar su situación, para hablar entre ellos, para verbalizar lo que ocurría; es decir, que les tocaba caminar solos.

Cuando me despedí, en un aparte, le dije a Sergio: «¿No te da pena lo que está sufriendo Clara? ¿Y no te das pena tú mismo al negar algo que sabes que es obvio?». Entonces se derrumbó, y aproveché para decirle que él y yo sabíamos lo que le pasaba, pero que yo no podía seguir con una terapia durante la cual uno de los actores no decía la verdad. Le insistí en que recapitulara sobre su situación, en que no tenía sentido mantener por más tiempo su «mentira»; ni él ni Clara se lo merecían.

Dos meses más tarde, me llamó Sergio y me dijo que se iban a separar.

—Bien —le manifesté—, ¿le has dicho a Clara lo que de verdad te pasa? ¿Queréis que os ayudemos en esta nueva etapa?

El tono de su voz, sus titubeos, me indicaban que su ansiedad era máxima, pero quiso cortar mis preguntas, diciendo que llamaba porque él seguía queriendo mucho a Clara y le gustaría que la apoyásemos para afrontar la separación, pues estaba muy deprimida. En este punto, volví a insistir: «Sergio, ¿conoce Clara el auténtico motivo por el que os separáis?». Tras una larga pausa respondió: «Porque ella quiere tener hijos y yo no». «Veo que sigues mintiendo, Sergio, desde luego le mientes a Clara y, seguramente, te mientes a ti mismo». Aquí por fin estalló y, llorando, exclamó: «¿Pero cómo le voy a decir la verdad? ¿Cómo le voy a decir que me gustan los hombres? Te juro que lo he intentado, tú la conoces y sabes que es una gran persona, pero todo ha sido inútil».

Sergio, por fin, dejó de mentir y de mentirse. Hoy vive con un hombre, aunque no quiere que su familia ni sus amigos lo sepan (es su decisión), y Clara lo pasó fatal hasta que entendió que el problema no era ella.

—¿Sergio es homosexual? —preguntó un día.

—Esa es una pregunta que él debe contestar, Clara —respondí.

—María Jesús, tú sabes que él nunca lo admitirá —añadió ella.

—Bien —le dije y, con una amplia sonrisa, enfatiqué—: Pero ese, en todo caso, será su problema, no el tuyo. Tú puedes volver a ser feliz porque tienes todo el derecho de serlo y porque además eres una persona alegre, optimista, vital, con mucha capacidad para amar y ser amada, así que solo nos queda una cosa.

—¿Cuál? —preguntó Clara.

—Recuperar la ilusión, recuperar las ganas de vivir, recuperar la confianza en ti misma, la esperanza en tu futuro, y para ello hay que empezar ya, hoy mismo, hoy mismo puedes poner tu cerebro a tu favor y programarlo para que vuelvas a disfrutar de cada segundo, de cada minuto, de cada momento de tu vida.

Clara decidió por fin liberarse; sintió que, efectivamente, ella no era responsable de aquel matrimonio fallido, de aquella experiencia tan extraña y, con la generosidad que la caracteriza, decidió no pasar factura a Sergio.