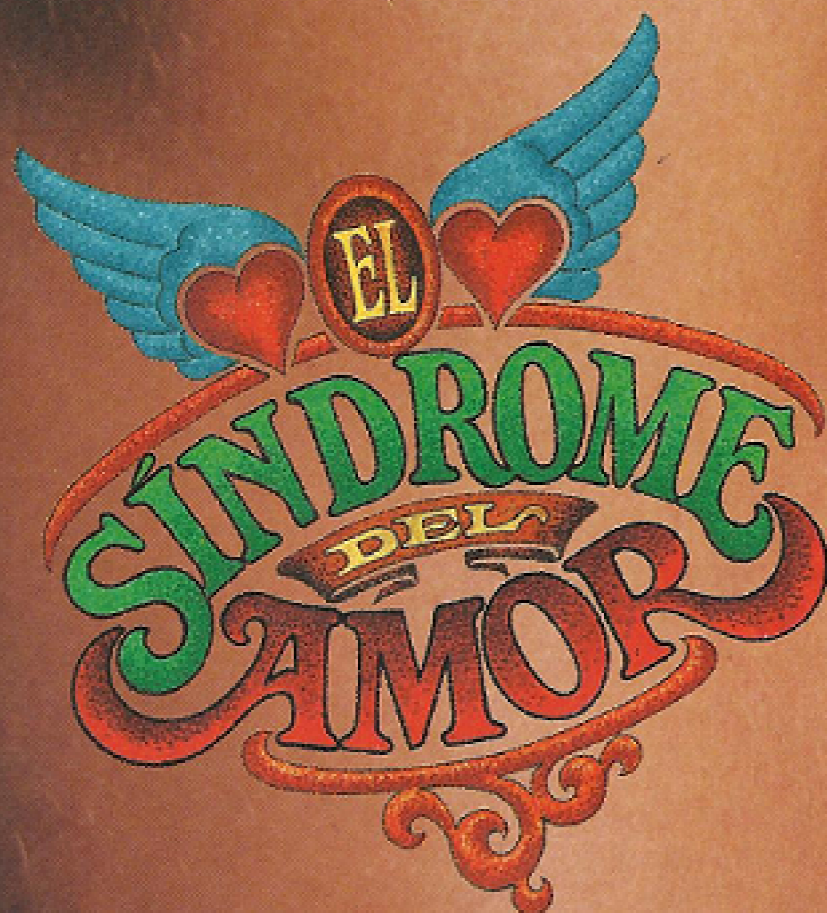


Raimon Gaja



*De la pasión a la
estabilidad satisfactoria.*

PLANETA

Un nuevo concepto de libro
práctico y de autoayuda.
Los grandes temas de la vida
cotidiana, y también
los más curiosos y originales,
abordados con claridad, rigor
y amenidad; en suma, libros prácticos
para ser leídos de un tirón.
Libros imprescindibles que convierten
el placer de la lectura en algo
realmente «provechoso».



Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente,
sin el previo permiso escrito del editor. Todos los derechos reservados.

© Raimon Gaja, 1995

© Editorial Planeta, S. A., 1995

Córcega, 273-279, 08008 Barcelona (España)

Diseño colección y cubierta de Rousselot y María Luisa López

Primera edición: febrero de 1995

Depósito Legal: B. 4.302-1995

ISBN 84-08-01289-4

Composición: Víctor Igual, S. L.

Papel: Offset Editorial Ahuesado, de Clariana, S. A.

Impresión: Duplex, S. A.

Encuadernación: Encuadernaciones Maro, S. A.

Printed in Spain - Impreso en España

Raimon Gaja

EL SÍNDROME DEL AMOR

**De la pasión a la estabilidad
satisfactoria**

A Àngels, Pau y Marc, que me han enseñado
todo lo que sé sobre el amor,
y por el tiempo que me han dedicado
y el que yo les he robado

PRIMERA PARTE

El flechazo

1. Cuando dos seres se atraen

■ME GUSTAS. NO ME GUSTAS■

Por lo general, desconocemos de qué forma establecemos vínculos sociales y, sobre todo, afectivos con las personas. Somos pocos conscientes de que cada vez que conocemos a alguien iniciamos un complejo proceso de selección, en virtud, fundamentalmente, del atractivo que creemos ver en el otro. Este mecanismo, inherente a la conducta humana, tiene una gran transcendencia, ya que de él depende el carácter de las relaciones interpersonales que establecemos a lo largo de nuestra vida.

En las líneas siguientes, vamos a llevar a cabo una interesante empresa: tomaremos el momento en que entramos en contacto con una persona y observaremos nuestra conducta a cámara lenta. Creemos que tal experiencia puede ser reveladora en tanto que descubriremos con qué pocos datos somos capaces de aceptar o desestimar un nuevo vínculo social.

Piense ahora en cómo actúa cuando entra en contacto con un desconocido. Se dará cuenta de que, mientras usted mantiene una cortés conversación con su interlocutor, está recopilando datos que le ayudan a analizarlo. En primer lugar, se fija en cómo habla, en cómo se mueve, en detalles de su indumentaria; hace una primera aproximación a partir de unos datos puramente externos. En el desarrollo de la conversación, atiende a lo que dice su interlocutor; ahora bien, usted no está tan interesado en el contenido del mensaje como en la interpretación que hace de él, es decir, no interpreta tanto el mensaje en sí mismo como al individuo que lo emite. Seguramente, antes de que usted se despidiera de su nuevo conocido, ya lo habrá definido: es simpático o antipático, agradable o desagradable, interesante o aburrido... A partir de esta sencilla definición, usted decide, en primer lugar, si la otra persona le resulta o no atractiva, si desea seguir viéndola o no, y, en segundo lugar, decide el grado de intensidad de atracción, el tipo de relación que le gustaría entablar con ella: de amistad, de amor, de interés, una relación intensa o eventual. Por supuesto, no debe olvidar que, a la vez su interlocutor realiza el mismo proceso de análisis y definición respecto a usted.

Imaginemos la escena de la siguiente página. De dicho ejemplo destacamos que cuando dos personas se conocen:

- Establecen una primera definición del otro a partir de la apariencia externa; deciden si es físicamente atractivo o no.
- Tras el primer juicio de valor, centran la atención en confirmar esa primera impresión a través de la información que reciben.
- Emiten un juicio interno final en el que deciden si es deseable repetir la experiencia o, por el contrario, es preferible no volver a contactar con la otra persona.

Ignacio y Luisa coinciden en un bar musical. Casualmente se han sentado el uno al lado del otro, Ignacio observa a Luisa y piensa que es físicamente atractiva. Inician una conversación. El diálogo que se establece entre ambos es rutinario, de pura cortesía. Mientras hablan, Ignacio observa que la indumentaria de Luisa denota una personalidad sencilla, equilibrada, poco amante de ser el centro de las miradas. <<Éste es el tipo de mujer que me gusta: sencilla, elegante y con clase.>> Una vez que Ignacio, en su discurso interno, ha emitido un veredicto favorable sobre la apariencia externa de Luisa, empieza a interesarse un poco más por lo que dice. Siente curiosidad por comprobar si la Luisa que se ve a simple vista es similar a la Luisa

interior. A lo largo de la conversación, surgen diversos temas, pero a Ignacio le llama la atención un comentario que hace Luisa acerca de su deseo de trasladarse en un futuro a vivir al campo. <<Ajá. Lo que pensaba. Luisa es una mujer sencilla, equilibrada y amante de la naturaleza. Me gustaría volver a verla. Le pediré su número de teléfono.>>

Por su parte, Luisa también ha analizado el aspecto externo de Ignacio. <<Un hombre normal, nada del otro mundo realmente.>> A lo largo de la conversación, Ignacio habla profusamente de los temas más diversos. Luisa apenas recuerda lo que le ha dicho hace un momento. <<Este hombre tiene una conversación abrumadora. Estoy empezando a aburrirme. Si al menos no hablara tanto, sería más soportable.>> Entre otras cosas, Ignacio le comenta que le gusta mucho hablar, las tertulias con los amigos y reuniones parecidas. <<No me extraña que le gusten las tertulias, seguro que sólo habla él. Es realmente pesado. Ahora mismo pongo una excusa y me voy. No pienso volver nunca más a este lugar.>>

Tanto en caso afirmativo como negativo, también deciden cuán intensa ha resultado su atracción o aversión por el otro. En una escala de menor a mayor grado, deciden si no quieren ver al otro nunca más o si desean entablar una relación intensa e íntima.

- Este procedimiento lo realizan de una forma encubierta y automática. Puesto que el decoro les impide expresar abiertamente su entusiasmo o aversión por el encuentro, el otro difícilmente puede saber cuánto ha gustado o desagradado.
- A pesar de que la definición que hacen acerca del otro es superficial, no cotejada con datos y experiencia, o incluso errónea, les resulta más que válida para decidir si el otro es o no interesante.

Aunque, como hemos visto, en el proceso de definición intervienen factores complejos, no solemos tener demasiados problemas a la hora de discernir lo que sentimos hacia el otro. De hecho, contamos con un amplio repertorio que nos permite definir con bastante exactitud el grado de simpatía o antipatía que sentimos en relación a todo cuanto nos rodea. De esta manera, diferenciamos entre amor, enamoramiento, amistad, simpatía y agrado, o entre indiferencia, desagrado, antipatía y odio, por ejemplo. Así, yo sé que hacia mi esposa, Àngels, siento amor, hacia mis colegas de profesión respeto, hacia mis vecinos cordialidad, hacia los narcotraficantes desprecio. Me sirvo de los términos amor, respeto, cordialidad o desprecio para describir una cantidad y una calidad de atracción y antipatía.

Nuestra relación con los demás viene marcada de alguna manera por la definición del sentimiento que provocan en nosotros. Esta definición, precaria si se quiere, es suficiente para establecer los vínculos afectivos con el prójimo, porque lo que tratamos de definir es simplemente si el otro nos resulta atractivo o no, y cuán atractivo nos parece, es decir, el grado de intensidad de ese sentimiento. Hay que decir, sin embargo, que cuando empleamos el término *atractivo* no lo hacemos en su uso más corriente, referido a la belleza física, sino en un sentido más amplio que abarcaría desde el grado de *aceptable* o *pasable* hasta el de *absolutamente deseable*.

■¿TE GUSTO?■

Ya sabemos que la atracción es una actitud positiva o negativa ante un objeto o persona. Pero aunque no tenemos grandes dificultades para discernir cuánto nos gustan los otros, no encontramos tanta facilidad cuando se trata de saber con certeza cuánto gustamos nosotros mismos a los demás. Si es esto lo que queremos saber, la vida cotidiana nos ofrece algunos elementos de medición basados fundamentalmente en la observación. Estas medidas, llamadas en la literatura científica *medidas discretas*, son una forma indirecta de medir la atracción de una persona hacia otra. Básicamente, contamos con cinco parámetros para medir cuánto nos gusta una persona y cuánto le gustamos nosotros a ella:

El contacto visual. Podríamos empezar recordando dos expresiones populares que ponen de manifiesto la importancia que tiene el contacto visual en nuestra relación con los demás. Así, encontramos que cuando nos enamoramos de una persona *se nos van los ojos detrás de ella*, y que cuando nos hace una trastada *no le miramos más a la cara*. La importancia de las miradas en el arte de la seducción es otro dato que deja clara su gran significación e importancia. Cuando dos personas se atraen tienden a mirarse más que cuando no se atraen. Si lo que deseamos saber es cuánto interesamos a otra persona, un parámetro que no podemos dejar de tener en cuenta es cuánto nos mira esa otra persona. De igual manera, si lo que queremos saber es que grado de atracción sentimos nosotros hacia el otro, podemos hacernos una primera idea si medimos las miradas que le dedicamos.

La aproximación física. Éste es otro parámetro importante de medición que conviene tener en cuenta. En él habría que prestar atención a las siguientes dos variables: la postura corporal que adoptamos frente al otro y la distancia física que establecemos respecto al otro. Referente a la primera, Galton dijo que: <<Cuando dos personas sienten una inclinación mutua, visiblemente se inclinan o recuestan el uno hacia el otro, cuando se sientan lado a lado, como en una mesa de comedor, y descansan la tensión de sus cuerpos en las patas adyacentes de sus sillas.>>¹ Para Galton, la postura que adoptamos o adoptan ante nosotros es una advertencia secreta de los sentimientos internos. Cuando dos personas se gustan tienen a inclinarse el uno hacia el otro, a acercarse físicamente, a entrar en contacto físico, al contrario de lo que ocurre cuando no se gustan. Algo similar sucede con la segunda variable apuntada anteriormente; aunque es cierto que la distancia que se establece en la interacción con otra persona es una convención social, variable de un país a otro, parece que, independientemente de este dato, cuando dos personas se atraen tienden a permanecer físicamente más próximas que cuando no se atraen o sencillamente se muestran indiferentes.

1. Ellen BERSCHEID y Elaine HATFIELD *Atracción interpersonal*, traducido por Myriam Rodríguez de Valencia y Miguel Salas, Fondo Educativo Interamericano S.A., Colombia, 1982, pág. 17.

El deseo de favorecer al otro. Bramel dijo: <<Si realmente nos gusta alguien, nos agrada verle feliz y nos duele verle sufrir. Si no nos gusta, nuestra reacción es justamente la opuesta. Si esto es así, se esperaría que la persona diera a quienes le gustan las cosas que él cree que ellos desean; y aquellos que le disgustan, las cosas que él cree que no desean.>>² Por tanto, cuando nos gusta, otra persona tendemos a reforzar este sentimiento positivo haciéndole *favores*, y tendemos a conducirnos de una manera que sabemos que va a satisfacerle y premiarle.

Por el contrario, cuando alguien nos disgusta, o bien no entramos ni siquiera en contacto con él o tendemos a castigarle comportándonos de un modo que sabemos le disgusta.

El deseo de asociación. Este parámetro es similar al anterior. Si, como hemos dicho, cuando nos atrae alguien tendemos a hacer cosas que le gustan, de la misma manera nos gusta unírnos a él, asociarnos ya sea como amigos, compañeros, novios, colaboradores o en matrimonio. En cambio, casi nunca realizamos una acción en grupo con aquellas personas que no nos resultan atractivas.

2. Ibidem, pág. 19.

La interpretación del otro. Si queremos saber lo que sentimos hacia otra persona, una buena manera de averiguarlo es analizando que sabemos acerca del otro. La regla es la siguiente: Cuánto más sepamos acerca de ella más interés sentimos por ella. Es un hecho observable que cuando alguien nos interesa, instantáneamente buscamos información sobre él o ella; como se llama, en qué trabaja, si tiene pareja estable, etc. Por otra parte, cuando existe una atracción la definición que generamos acerca del otro no suele responder tanto a una realidad objetiva como a nuestro propio deseo de que el otro sea de ese modo y no de otro distinto. Lógicamente, el que hagamos una definición de la supuesta personalidad del otro en un tono favorable o desfavorable también es un buen indicador del sentimiento que la otra persona despierta en nosotros. Cuando alguien nos atrae incrementamos esa atracción fijándonos en aquellos detalles que favorecen aun mas la percepción que tenemos del otro. Por el contrario, cuando alguien nos es antipático, centramos toda nuestra atención en sus defectos, ratificando con cada nuevo dato hasta que punto hemos acertado al definir a la otra persona de antipática.

■¿POR QUÉ ME GUSTAS?■

En más de una ocasión se habrá preguntado por qué será que determinadas personas son capaces de despertar en usted una atracción, digamos, instintiva, y otras, en cambio, sin haber hecho realmente méritos para ello, solo le provocan animadversión. Esto ocurre así en todo tipo de relaciones interpersonales, incluida la relación de pareja; ¿Por qué nos enamoramos de una persona en concreta y no de otra?

Si le preguntamos por que ama a su cónyuge usted no tendría grandes dificultades para darnos una respuesta. “Amo a mi cónyuge” podría decir, “por qué es tranquilo y equilibrado, amable y simpático en el trato con los demás, inteligente y eficaz en la mayoría de sus actos. Además, le amo por que es físicamente atractivo.” Si, por el contrario, mi pregunta hiciera referencia a un sujeto por el que siente enemistad, usted podría contestar: “Me es antipático porque es inestable, desconcertante, nunca sabe muy bien como va a reaccionar. Me desagrada su soberbia, la forma despótica que tiene de tratar al resto de sus compañeros; su manera falsamente amable de comportarse cuando pretende conseguir algo a cambio. En definitiva, mi enemistad es idéntica a la que él siente por nosotros, sus colegas de profesión.”

Y por último, si yo le preguntara porque es capaz de amar a Carlos e incapaz de amar a Ricardo seguramente usted podría darme una respuesta eficaz, dejando claro que conoce perfectamente los atributos que valoran la gente y los que detesta. “Amo a Carlos fundamentalmente por su bondad. Estar con él es sentirse bien, en paz, no cabe la suspicacias”, y, en cambio: “Nunca podría amar a Ricardo porque es quisquilloso, susceptible y cascarrabias. Nada le parece bien y está convencido de que la gente actúa siempre en su contra.”

De estas definiciones extraemos las siguientes dos conclusiones:

- Los seres humanos diferenciamos perfectamente entre las características que consideramos deseables de aquellas que nos parecen poco o nada interesantes, y definimos a los demás de acuerdo con estas pausas. Puesto que cada uno de nosotros establece su propio índice de atributos humanos y los jerarquiza en un sistema de valores igualmente personal, cuando conocemos lo definimos según nuestra *tabla de deseabilidad*. Esta tendencia a la clasificación de tipos constituye una de las características humanas más destacables e interesantes, ya que, desde el principio de los tiempos, los seres humanos nos hemos visto forzados a diferenciar entre lo bueno y lo malo como medida de protección y de supervivencia. De ahí que pongamos un empeño especial en clasificar a las personas que nos rodean. Necesitamos saber si merece la pena unirnos al otro o no, si va a ser beneficioso o perjudicial para nosotros, y sólo a partir de esta valoración, decidiremos si vamos a interactuar con la otra persona y con qué intensidad.
- Nuestro sistema de atributos humanos es subjetivo y no objetivo, puesto que, de lo contrario, a todos nos gustarían y desagradarían las mismas personas, cosa, afortunadamente no ocurre. Por tanto, el valor positivo del atributo no está solo en la persona a la que se mira sino en los ojos del que mira.

■SEIS MANERAS DE EXPLICAR LA ATRACCIÓN■

□TE NECESITO□

Este es uno de los puntos más interesantes de todos cuantos hacen referencia a los factores que intervienen en la atracción entre personas. Curiosamente nos detenemos a pensar en el papel que desempeña nuestra necesidad personal de afecto a la hora de determinar cuánto nos gustan los demás. Sin embargo, nuestra propia carencia o saciedad de afecto será determinante en esa primera definición que formulamos cuando conocemos a alguien.

En el primer apartado de este capítulo, veíamos cuanta importancia tiene la catalogación que hacemos sobre la personalidad del prójimo -interesante, atractiva, aburrida-, ya que de ella depende en gran medida el establecimiento de nuestros vínculos sociales y afectivos. Pues bien, es notorio que la definición que hacemos de nosotros viene mediatizada por nuestras necesidades o saciedades; así, cuando una persona carece de afecto, compañía y aprobación, es mucho más vulnerable a cualquier estímulo externo que otra persona que tiene cubiertas sus necesidades de refuerzo y aprobación. De ello se deduce que una persona frustrada social o emocionalmente es mucho menos exigente a la hora de determinar si los demás son atractivos que la otra exitosamente sus relaciones con el prójimo. Es lógico esperar que una persona que tiene dificultades para ser aceptada por las amistades, que ha sido rechazada sentimentalmente, que es objeto de escarnio en el trabajo y de abandono en el ambiente familiar, tenga una necesidad vital de recibir amor. En cambio, la persona líder del grupo de amistades, codiciada por el sexo opuesto, respetada en el trabajo y amada en el ámbito familiar, no siente esta misma necesidad, pues realmente su amor propio está suficientemente cubierto.

No cabe ninguna duda de que la situación descrita en segundo lugar es la ideal, porque presupone que nos sentimos bien con nosotros mismos. El tener cubierta nuestra necesidad de amor y afecto comporta otras ventajas, como la de gozar de una mayor libertad para escoger a aquellas personas con las que deseamos interactuar, o la de ser dueños de una independencia e impasibilidad envidiables. Cuando, desafortunadamente,

nuestro lugar se encuentra en el ámbito de las carencias, nos convertimos en seres muy vulnerables al atractivo de los otros, aumenta nuestra propensión a enamorarnos y disminuye nuestro nivel de exigencia hacia los demás. Por otra parte, también somos más sensibles al rechazo, a la crítica o al agravio de lo que lo sería otra persona que, segura de sí misma, es capaz de recibir una negativa con sana indiferencia.

□EL MIEDO A LA SOLEDAD□

Los seres humanos nos asociamos a otras personas porque no soportamos por demasiado tiempo la soledad y el aislamiento que ella comporta. La perspectiva de que se pueda abrir ante nosotros una vida de soledad nos parece intolerable; de ahí que mantengamos relaciones sociales, que deseemos enamorarnos, que anhelemos *un amor para toda la vida*, porque ese amor hasta el fin de nuestros días es el espolón que aleja de nosotros el fantasma de la soledad. Generalmente, somos poco conscientes de los efectos concretos que nos acarrearía vivir en soledad, pero de alguna manera intuimos el desastre. La soledad, en primer lugar, sume a la persona en una profunda tristeza, más tarde esa tristeza se convierte en apatía, de la apatía surge el desequilibrio emocional y las enfermedades físicas y, finalmente, en algunos casos, la soledad acaba en la muerte.

Es cierto que es posible convivir en pareja y sentirse solo. Suponemos que algunos lectores estarán pensando ahora en ello. No obstante, la soledad acompañada es abstracta y más soportable. La soledad letal, aquella de la que huimos es insufrible, es la soledad de nuestro cuerpo en medio de la nada. Se sabe que la sola presencia física de otra persona junto a nosotros, aun cuando no tengamos nada en común con ella, aun cuando ni siquiera conozcamos su nombre, es suficiente para reducir nuestro miedo.

La compañía no sólo aminora el miedo vital a la soledad; además reduce la ansiedad y la tensión. Vivir una situación traumática como, por ejemplo, un accidente o la pérdida de un ser querido es menos estresante para el ser humano si la vive en compañía de otra persona; además, surge un sentimiento de unión entre él y su compañera de tragedia. Por eso, nos gustan aquellas personas que nos acompañan y nos ayudan en los momentos difíciles. De la misma forma, nos sentimos atraídos por las personas que están cerca de nosotros compartiendo las circunstancias de dicha y alegría.

En resumen, la sola presencia de otros cuerpos junto al nuestro es un poderoso refuerzo que incrementa la atracción.

□SOMOS IGUALES□

Ser similar a otra persona o creer que se comparten áreas de coincidencia es uno de los argumentos más utilizados cuando tratamos de definir por qué nos gusta alguien: <<Somos iguales.>> Podemos afirmar, por tanto, que la similitud es uno de los factores más valorados a la hora de razonar la atracción entre dos personas. Igualmente, la diferencia suele utilizarse como argumento incontestable ante la imposibilidad de vincularse positivamente a alguien: <<Es totalmente imposible que tú y yo lleguemos a convivir satisfactoriamente. Somos como el día y la noche>>. Sin embargo, parece ser que, aunque es cierto que nos gustan más las personas que son similares a nosotros, también es verdad que tendemos a creernos más similares a la gente que nos agrada de lo que lo somos en realidad. Pero ¿por qué la similitud produce atracción?

- Una buena razón puede ser que si nosotros nos sentimos satisfechos con nosotros mismos y con nuestro sistema de valores, forma de vida, etc., es lógico que prefiramos

establecer nuestros vínculos sociales y afectivos con aquellas personas que coinciden con nuestra actitud frente al mundo, en lugar de con aquellas otras que desequilibrarían nuestro sistema de valores porque no lo comparten.

- Otro argumento puede hallarse en el carácter recompensante que conllevan las relaciones entre dos personas. En principio, e independientemente de otras consideraciones, cuando nos asociamos a otra persona esperamos obtener unos beneficios de esa unión -afecto, comprensión, compañía, complicidad, etc.-; si al interactuar percibimos que nuestras opiniones y valores son compartidos por el otro, obtenemos de ello la recompensa de sentirnos comprendidos, ratificados en nuestra visión del mundo, validados socialmente. Se genera en nosotros el sentimiento de que formamos parte de un todo del que participa otra persona.

- Por otra parte, cuando otra persona es similar a nosotros tendemos a pensar que nosotros también seremos de su agrado y que se producirá una simpatía mutua.

- Además, la similitud de actitud es atrayente porque nos garantiza en gran medida una interacción recompensante. Si, por ejemplo, una pareja comparte su afición por las películas europeas es obvio que mientras ambos ven este tipo de filmes están compartiendo unos momentos gratificantes. Ambos se saben similares y no deben esperar la aprobación del otro. Si, por el contrario, la pareja no tiene nada en común, es probable que el uno tema recibir alguna crítica por parte del otro, cuando, por ejemplo, están viendo un filme.

- Por último, destacar que solemos interactuar con personas que creemos similares a nosotros y rehuir de aquellas que son distintas, por que el objeto último de cualquier relación es la de sentirse recompensado, y parece más seguro que seremos aceptados -y recompensados- por aquellas personas similares a nosotros que por aquellas que, por ser distintas, podrían rechazarnos.

A nivel excepcional, la similitud puede ser considerada no deseable o no recompensante. Los investigadores han destacado los siguientes casos:

- En el supuesto en que reconozcamos una similitud con otra persona a la que hemos calificado de poco atractiva, mediocre, poco deseable, etc. Se produce entonces un efecto de espejo al que Cooper y Jones han llamado *rechazo asociativo*.

- Cuando reconocemos una similitud con otra persona que, sin embargo, ha obtenido unos logros superiores a los nuestros. Según han demostrado diversos estudios, este conflicto no aparece si reconocemos al a otra persona como diferente a nosotros.

- Cuando llevamos a cabo actividades sociales con personas con las que no compartimos ni el sistema de valores ni el estilo de vida, nos molesta que nos puedan catalogar con al misma etiqueta que a ellas. *Dime con quién andas y te diré quién eres*.

□CUANDO ESTÁS CERCA□

Otro ingrediente sobre el que se fundamenta la atracción entre dos seres es el siguiente: cuanto más próximas se hallen dos personas geográfica o espacialmente, más posibilidades habrá que se atraigan e inicien una relación. Así pues, existe una vinculación directa entre proximidad y atracción. Escogemos a nuestros amigos y a nuestra pareja en virtud de unas posibilidades reales de entrar en contacto con ellos. Por otra parte, hay evidencias de que cuanto más estrecha y frecuente sea la relación que mantenemos con otra persona, más posibilidades tenemos de que nos acabe resultando atractiva.

La proximidad física es uno de los factores más determinantes a la hora de definir quién se enamora de quién, o quién hace amistad con quién. Quizá sea en la elección de pareja donde este fenómeno se manifiesta más claramente. Los distintos estudios que se han llevado a cabo

sobre este tema han arrojado un resultado abrumador: las posibilidades de que un hombre y una mujer que habitan en espacios colindantes se conozcan y acaben uniéndose son superiores al cincuenta por ciento. En este punto, es interesante subrayar que la proximidad influye más en la atracción que otros factores, *a priori* valorados como más importantes, como pueden ser la complementariedad de edad, posición social, ideológica o raza entre dos individuos.

Todo lo dicho nos conduce a la siguiente conclusión. La proximidad física actúa como un potenciador del sentimiento. Es posible, sin embargo, que el lector esté preguntándose si la proximidad sólo tiene el poder despertar nuestros sentimientos más nobles. No, por supuesto. El roce intensifica el sentimiento que profesamos a los otros, pero puede hacerlo tanto positiva como negativamente. De hecho, un dato macabro, pero esclarecedor, lo encontramos en los crímenes pasionales, en los que, a pesar del resultado, intervienen una gran cantidad de proximidad y sentimiento. No obstante, para tranquilidad del lector, hemos de decir que se ha comprobado que, generalmente, la proximidad provoca más entendimiento que enemistad. Esto es así porque los seres humanos tienden a mantener únicamente aquellas relaciones en las que existe una atracción o interacción recompensante, y a rehuir los contactos hostiles o punitivos. A continuación vamos a destacar las razones por las cuales la proximidad deviene casi siempre un elemento de unión entre las personas:

El incremento de la información recíproca. Cuando interactuamos frecuentemente con otra persona, abrimos la puerta a un código de comunicación el que la confianza juega una baza importante. Entramos así en el territorio de los porqués, y nos resulta más fácil empatizar con el otro, al tiempo que se hace más difícil el rechazo, puesto que la personalidad del otro toma forma y entramos en contacto con su historia personal.

Por otra parte, nosotros también le transmitimos al otro información sobre nosotros mismos, hecho que incrementa el sentimiento de unidad y complicidad.

La relación de unidad. Los primeros contactos con lo desconocido generan invariablemente miedo, ansiedad e inseguridad en nosotros. Sin embargo, cuando nos sometemos reiteradamente a una nueva situación, los sentimientos negativos que experimentábamos en un principio son reemplazados por otros de carácter positivo. Este principio, que es válido igualmente para aquellas situaciones en las que el estímulo es un objeto, una situación o una persona, nos pone en la pista de lo que quiso significar Heider cuando teorizó sobre la relación de unidad que establece cuando dos personas mantienen un contacto de proximidad.

Según Heider, cuando dos personas mantienen una relación estrecha desaparece el sentimiento de ser dos unidades extrañas para instaurarse otro sentimiento más positivo de familiaridad; dejan de ser dos entidades diferenciales para ser una sola unidad. En consecuencia, el sentimiento de formar parte del otro despierta nuestra simpatía hacia la otra persona y nos hace adoptar una actitud mucho más favorable, que se demuestra en el hecho de que aumenta nuestro deseo de adquirir información acerca del otro y también demostrada en nuestro renovado énfasis por hallar cualidades positivas que corroboren nuestro acierto.

En resumen, cuanto mayor proximidad mantengamos con otra persona, más posibilidades existen de que nuestros sentimientos sean intensamente positivos y de que aumente nuestro deseo de asociarnos -mediante la amistad, la relación de pareja, el matrimonio- con esa otra persona.

El incremento de la experiencia vivida en común. El roce implica experiencia compartida, y la experiencia un historial de recompensas o castigos que damos y recibimos. Ahora bien, teniendo en cuenta, en primer lugar, que un importante número de nuestras necesidades -

compañía, amor, comprensión, ocio, etc.- sólo podemos satisfacerlas gracias a la colaboración directa de otras personas, lo más probable es que nosotros mismos seamos los primeros en proporcionar al otro una serie de beneficios para que éste, a su vez, nos recompense, lo cual dará, en la mayoría de ocasiones, una experiencia acumulada satisfactoria. En segundo lugar, las normas sociales de convivencia nos impiden expresarnos siempre con absoluta espontaneidad y sinceridad, este autocontrol hace que en más de una ocasión omitamos castigos que, sin duda alguna, desearíamos ejercer, lo que hace que el balance final de la relación obtenga un saldo positivo en beneficios y deficitario en castigos.

□SI ME RECOMPENSAS□

Algunos estudios establecen una relación directa entre sentimientos y entorno a la hora de decidir la afinidad o incompatibilidad entre dos personas. Esto quiere decir que cuando somos receptores de una acción gratificante por parte de alguien, generamos un juicio positivo hacia ese alguien, dictamen que, posiblemente, haremos extensible a la situación en general y a otras personas que están presentes. Por el contrario, cuando somos receptores de un agravio por parte de otra persona, emitimos un juicio negativo que no sólo abraza al sujeto que nos ha castigado, sino al lugar y a las personas que estaban presentes en el momento en que se produjo la ofensa. A continuación vamos a ver dos ejemplos que ilustran perfectamente esta teoría sustentada por Byrne y Clore.

Rocío es nueva en la ciudad. Su único contacto es Pilar, una amiga de la infancia. A fin de que Rocío conozca gente y no se sienta sola, Pilar decide organizar una fiesta en su honor a la que invita a un numeroso grupo de amigos y conocidos. Rocío es algo tímida y, aunque recibe un trato correcto por parte de los amigos de Pilar, le cuesta un poco encontrar su lugar en la fiesta. Siente que ella pertenece a un ambiente distinto al que frecuenta su amiga. En un momento dado alguien alude al atractivo de Rocío. El comentario lo ha hecho Raúl, y Rocío se siente reforzada, ¡empezaba a sentirse insignificante! El resto de la velada, Raúl y Rocío permanecen juntos, comparten bailes y los distintos juegos que se van organizando. Gracias a la compañía de Raúl, Rocío se siente a gusto en la fiesta y disfruta plenamente de ella. Cuando, al finalizar la fiesta, Pilar le pregunta a Rocío qué le han parecido sus amigos, ésta contesta muy sinceramente que le parecen gente realmente estupenda.

En este ejemplo, vemos que Rocío se siente reforzada por el comentario positivo que de ella hace Raúl, y que acaba generando una definición positiva no ya sólo de él, sino de todas las personas que han asistido a la fiesta.

Una historia similar, aunque con resultados diferentes, es la que protagonizan Pablo y Julia.

Julia acude con Claudia a un *happening* organizado por un grupo de artistas. Claudia le ha prometido un ambiente estupendo en el que se sentirá como pez en el agua. A los pocos minutos de llega al lugar donde se organiza el acto, Claudia desaparece dejándola totalmente sola. Parece que Pablo es el único que está dispuesto a charlar con Julia. Pablo es un personaje estrafalario que posee unas curiosas teorías sobre el arte. Durante la conversación, Claudia reconoce humildemente que no posee demasiados conocimientos sobre arte; Pablo le responde con una mirada entre atónita y altanera, como si se hallara ante una persona de otro planeta y, pasados dos segundos, con una excusa demasiado descarada para ser creíble, se despide de ella. Ante esto, Julia siente una gran rabia interior y decide volver a casa.

Cuando, al día siguiente, Claudia le pregunta a Julia qué le pareció la gente que acudió al *happening*, ésta le responde. <<¡Menudo grupo de excéntricos! Realmente me pareció gente de lo más presuntuosa, sobre todo ese tal Pablo!.>>

En el ejemplo de Julia, comprobamos cómo ella genera unos sentimientos negativos porque el ambiente le es adverso y por la actitud que toma hacia ella Pablo. El resultado es que ella extiende esos sentimientos negativos a aquellas personas que, aunque no llegó a conocer, habían asistido al *happening*.

En resumen, nos sentimos atraídos por aquellas personas que nos recompensan y repelidos por aquellas que nos castigan.

□SI YO TE GUSTO□

La regla de reciprocidad de simpatía dice que gustamos de aquellos que gustan de nosotros y viceversa. Generalmente, cuando alguien nos gusta, tendemos a esperar un sentimiento idéntico por parte de él. A veces, cuando no se produce reciprocidad, tendemos a distorsionar los sentimientos del otro y a interpretarlos de forma favorable, aunque objetivamente no estemos recibiendo ninguna recompensa de esa persona. Es el caso, por ejemplo, del hombre que se declara insistentemente a una mujer, a pesar de que ésta le ha reiterado su negativa a mantener ningún tipo de relación amorosa con él. Con su insistencia, el hombre del ejemplo demuestra que no acepta que lo que él siente no sea correspondido. Por otro lado, cuando intuimos que le gustamos a alguien tendemos a reproducir un sentimiento de simpatía hacia él, ya que nos sentimos recompensados. Esta sensación de estar recibiendo un premio justificaría en muchos casos los coqueteos que, habitualmente, mantienen los adultos entre ellos, aunque en el fondo no esperen llegar a una relación afectiva de compromiso.

En resumen, la posibilidad de que nos guste una persona a la que nosotros gustamos es mayor a la de que nos atraiga otra que nos demuestre indiferencia o antipatía.

■CUANDO LA ATRACCIÓN NO ES RECÍPROCA■

Antes apuntábamos que, generalmente, se produce una reciprocidad de simpatías: nos gustan aquellos quienes nosotros gustamos. Pero se trata de una regla general y no absoluta. De ser así, no existiría el amor no correspondido. En las líneas siguientes vamos a indagar en los amores contrariados, en aquellos casos en los que, lejos de contagiar al otro nuestro entusiasmo, lo más que conseguimos es despertar en él una desangelada indiferencia o una encubierta repulsa.

Según los diversos estudios que han tratado de establecer los supuestos en los que se produce un desajuste en la reciprocidad de agrados, parece ser que el amor propio es uno de los factores más determinantes.

La importancia del amor propio es capital porque afecta directamente a nuestra receptividad ante los afectos. A este respecto, una de las aportaciones más interesantes es la que hacen Deutsch y Solomon.³ Según estos autores, <<Las personas con gran amor propio (que se consideran dignas de ser amadas) son dadas (tal vez muy dadas) a pensar que otras las estiman, y aceptan rápidamente el afecto de ellas. Las personas con poco amor propio no pueden, cuando otras les ensalzan, se sienten incómodas, siempre sospechan y dudan de los motivos de sus amigos, de su exactitud, de su sinceridad>>. Así pues, lo relevante es cuán dignos nos consideramos de ser amados. Veamos dos ejemplos significativos:

Ejemplo de una persona con un gran amor propio podría ser el del típico hombre acostumbrado a despertar pasiones entre el género femenino y que no es capaz de asimilar que haya una mujer que se le resista. Él insiste en su cortejo y la mujer en su negativa a salir con él. Ambos permanecen inamovibles en sus posiciones. A pesar de que ella llega a un grado de sinceridad poco cortés, manifestándole que él representa un tipo de hombre que ella detesta, él sigue impasible y piensa que ella es <<el tipo de mujer que se hace rogar, pero ya cederá>>.

El ejemplo contrario es el de la mujer con una baja autoestima que desea sinceramente encontrar un compañero pero que, cuando conoce a un hombre que le gusta realmente, huye de él. Ella, entonces, se lamenta de que él no la ama ni la amará nunca, pero lo cierto es que no le ha dado la más mínima oportunidad para que se establezcan unos vínculos afectivos entre ellos.

Vemos cómo el hecho de que las dos personas del ejemplo partan de un grado de autoestima opuesto genera una actitud también opuesta en el momento de reaccionar ante los afectos y los desafectos. Para él, satisfecho de sí mismo, resulta inconcebible que una mujer no se sienta atraída por él. Para ella, insatisfecha de sí misma, resulta inconcebible que un hombre de las características que ella considera ideales se interese por ella. Mientras que el primero tiene una actitud receptiva ante el afecto – quizá en exceso-, la segunda mantiene una actitud en la que el rechazo es la única respuesta esperable.

3. Cit. En Atracción interpersonal, pág. 42.

En resumen, aunque generalmente los seres humanos tendemos a sentirnos atraídos por aquellas personas que comparten con nosotros el sentimiento de atracción, y a rechazar a aquellas que, a su vez, nos rechazan, esta regla se rompe cuando la persona no cree en sus propias cualidades y valores. Ello es así porque el sujeto con una baja autoestima recibe con suspicacias los sentimientos positivos de los otros, puesto que entran en conflicto con aquellos negativos con los que se califica a sí mismo y cree merecer.

2. Cuando dos seres se enamoran

Hace cuarenta años, Abraham Maslow se lamentaba en su libro *Motivation and personality* 4 de la escasa atención que la ciencia prestaba al fenómeno del amor. Maslow escribía: <<Es sorprendente lo poco que las ciencias empíricas tienen para ofrecer sobre el tema del amor. Particularmente extraño es el silencio de los psicólogos, quienes, uno pensaría, debieran ocuparse de esta cuestión con preferencia.>> Desde luego, la crítica del prestigioso psicólogo norteamericano se justificaba no ya únicamente porque denunciaba un descuido real de la ciencia sino, sobre todo, porque ese abandono recaía sobre lo que para todos es un tema de trascendencia indiscutible: el papel del amor en el desarrollo del ser humano y de la sociedad. Sin embargo, cuando Maslow decidió investigar por sí mismo el amor, tuvo que reconocer la dificultad que comporta el estudio de este tema: <<Debo confesar que entiendo mejor el asunto ahora que he emprendido la tarea yo mismo. Es un tema extraordinariamente difícil de tratar desde cualquier punto de vista, y tres veces más difícil desde el enfoque científico.>> 5

Actualmente, la denuncia de Maslow sigue vigente en cierto modo. Aunque los estudios de Kinsey y de Masters y Johnson permitieron derrumbar el tabú que se cernía sobre el tema de la sexualidad y, por extensión, sobre el amor, no nos queda más remedio que reconocer que hoy por hoy nuestro conocimiento sobre el amor continúa siendo bastante pobre.

Desde las distintas corrientes psicológicas se ha avanzado considerablemente en la terapia de pareja, intervención que tiene en cuenta el *amor* como base de la convivencia.

Desde este punto de vista, el amor es un sentimiento de agrado hacia otra persona que se manifiesta por la comprensión, la complicidad, el entendimiento, la pasión; en definitiva, por las habilidades de convivencia. Ésta es hoy por hoy la manera que la psicología se enfrenta al tema del amor; reconoce que es un requisito imprescindible para el desarrollo humano y que su ausencia conduce al desequilibrio y a la destrucción, de ahí que haya intentado establecer unas técnicas de convivencia para que la pareja cohabite satisfactoriamente. Esta perspectiva va a ser la que adoptaremos nosotros a partir de la segunda parte de este libro, pues entendemos que si bien no nos permite hacer una definición del amor en tanto que fenómeno abstracto, sí nos ofrece la posibilidad de conocerlo a partir de su manifestación más cotidiana y al a vez extraordinaria: la pareja.

Pero si hablar de amor ya nos sume en un mar de problemas, hablar de enamoramiento desde un prisma empírico es todavía una asignatura pendiente para la ciencia. Por nuestra parte hemos considerado que no podíamos elaborar un libro de estas características sin tratar el fenómeno del enamoramiento. Por supuesto, una empresa de este tipo no puede abordarse sin una gran dosis de humildad y es así como lo vamos a hacer. En el próximo apartado vamos a contestar a aquellas cuestiones que todo el mundo se ha hecho alguna vez cuando ha reflexionado acerca del enamoramiento. Afortunadamente, tal como escribió Finck: <<El amor es un tejido tal de paradojas, y existe una infinita variedad de formas y matices, que se puede decir de él casi cualquier cosa que se quiera, y es muy probable que sea correcta.>>.

4. MASLOW, A.H., *Motivation and personality*, Harper and Row, Nueva York, 1954, pág. 235. Cit. En *Atracción interpersonal*, pág. 134.

5. *Ibidem*, pág. 235.

■ DIEZ CUESTIONES BÁSICAS SOBRE EL ENAMORAMIENTO ■

□ QUÉ ES EL ENAMORAMIENTO □

El estado de enamoramiento es una experiencia vital común a la gran mayoría de personas. Es decir, la aventura amorosa es y forma parte de la condición humana. Así pues, a grandes rasgos, podemos apuntar que el enamoramiento es un sentimiento universal que conduce a unos síntomas y estados anímicos específicos, que en lo sucesivo estudiaremos con detalles.

Hacer una definición del enamoramiento y determinar qué condicionantes intervienen para que se manifieste resulta difícil. El enamoramiento está presente a lo largo de la historia, como también lo está un mito relacionado con él, muy arraigado todavía hoy en día en nuestra herencia cultural: la creencia del parentesco entre el enamoramiento y el destino.

Son muchas las personas que creen que en un lugar del mundo se halla la persona amada y que un día tendrá lugar, cuando el azar así lo disponga, su encuentro. Pero esta creencia, este mito tan extendido hasta nuestros días, poco tiene que ver con el fenómeno del enamoramiento. En la experiencia amorosa no intervienen las fuerzas del destino ni la figura del ser predestinado. Se trata de una experiencia muchísimo más compleja, que no se manifiesta gracias al azar, sino que emana de la propia fuerza interior de la persona que, a su vez, la proyecta al exterior. Así pues, en primer lugar, el enamoramiento surge del interior de la persona, de una fuerza interna que extrapola al mundo, y halla en otra persona la misma clase de fuerza interior y la misma predisposición al estado amoroso. Cuando ocurre esto, es decir, cuando hay un encuentro de fuerzas interiores, cuyo rasgo más sobresaliente es su estallido de energía, es cuando puede realmente manifestarse el enamoramiento.

□ ¿CUÁNTAS VECES PUEDE ENAMORARSE UNA PERSONA A LO LARGO DE SU VIDA? □

Otro de los mitos aún vigentes en nuestro repertorio cultural sobre el enamoramiento es que en cada puerto hay un amor, es decir, que podemos enamorarnos tantas veces como aventuras o experiencias tengamos a lo largo de nuestra vida. Aunque sí es cierto que la ruptura con la cotidianidad incrementa y estimula nuestro campo sensorial, que nos sumerge en un ámbito nuevo y por lo tanto nos volvemos más receptivos, ello no significa que en cada situación nueva hayamos de enamorarnos. En realidad, el enamoramiento es un estado extraordinario que la gran mayoría de personas pueden llegar a experimentar, pero con escasa frecuencia.

No es posible establecer un número concreto, pero se puede afirmar que las posibilidades de enamorarse a lo largo de la vida son mínimas, debido al carácter extraordinario que tiene en sí el enamoramiento, por lo que, como muy bien indica su calificativo, extraordinario, es poco probable que podamos enamorarnos en más de una ocasión. En realidad, una persona, puede enamorarse una, dos veces, o, incluso, mal que nos pese, hay quienes nunca llegan a conocer la experiencia amorosa.

□ ¿CÓMO SABER SI EL ENAMORAMIENTO ES VERDADERO? □

Siempre que se inicia una nueva relación sentimental, durante los primeros encuentros, resulta verdaderamente difícil saber diferenciar si estamos o no enamorados, ya que la excitación de vivir la nueva experiencia puede llevarnos a creer que lo estamos experimentando. El hecho de que pueda confundirse lo que es simplemente una mera atracción con el enamoramiento viene en gran parte determinado porque durante el primer período de conocimiento entre la pareja se

experimentan sensaciones muy parecidas, tales como palpitaciones, vuelcos en el estómago, insomnio, falta de apetito, pensamientos obsesivos sobre la pareja...

Pero estos síntomas que experimentamos al inicio de una relación son en general el fruto de la imaginación, del deseo de vivir el gran estado amoroso que hasta el momento, por cualesquiera que sean las razones, no se ha experimentado.

Así pues, en los primeros encuentros, ya sea por el ansia, el anhelo, el deseo de enamorarse, puede confundirse la atracción y el propio deseo de amar con el enamoramiento.

¿Cómo se puede estar realmente seguro de que se está enamorado? Para dar respuesta a esta cuestión, para disipar la duda entre si verdaderamente se está o no enamorado, hay que tener en cuenta lo siguiente:

La comparación. Lo que sentimos cuando estamos enamorados es parecido a lo que ya hemos experimentado en otras relaciones y, a la vez, totalmente distinto, porque ahora lo amamos todo de la otra persona, sus virtudes nos parecen únicas y sobresalientes, y sus defectos son simplemente una manifestación de su personalidad excepcional; no necesitamos juzgarle ni ponerle condiciones. Sabemos que estamos enamorados, simplemente lo sabemos, es una intuición que adquiere carácter de verdad. Además, la persona enamorada tiene la certeza de que no puede hacer nada para evitar el estado de enamoramiento en el que se encuentra, de que, por mucho que luche no a a sustraerse de él. <<Lo he intentado, pero no puedo evitar estar enamorado/a. Es superior a mis fuerzas.>>

La dependencia. El sentido de la vida de la persona enamorada proviene de la presencia del otro; depende de la existencia del otro para que la suya no pierda su significación. En sus relaciones del pasado podía trabajar, divertirse, disfrutar sin que que pareja estuviese presente. El mundo seguía siendo interesante aunque el otro no estuviera con ella. Ahora, en cambio, sólo es divertido, sólo es vivible lo que concurre en su presencia. Sin embargo, la presencia del otro no se desvanece, sino que se halla en el mismo lugar espacial en el que ella está; hay un hilo, el de la memoria, que la une a él. Su imagen y su nombre la acompañan siempre y todo lo que hace lo hace por él, como si efectivamente estuviera con ella y pudiera verla. Ahora su dependencia nos e limita a un interés material o social como el que la movía en sus anteriores relaciones sentimentales; ahora no requiere la presencia del otro para salir a divertirse, para viajar, para tener compañía; ahora necesita la presencia del otro para justificar su existencia. <<Si le ocurriera algo malo, no sé lo que haría>>.

El paso del tiempo no debilita el sentimiento. Se dice que el tiempo siempre tiene la última palabra y, en el caso del enamoramiento, es cierto. Basta recordar la cantidad de veces que, a lo largo de nuestra vida, hemos creído estar enamorados. Siempre pensamos que cada historia es la definitiva hasta que, no sabemos muy bien por que, la relación se rompe y olvidamos todas las expectativas que habíamos construido. Miramos al otro y nos preguntamos qué habíamos visto en él. Afuera, en la calle, se abre un abanico de posibilidades verdaderamente interesante. Cada día que pasa nos parece un día perdido. No sabemos demasiado bien qué hemos visto en el otro, pero desde luego ha sido una equivocación. Una vez rota la relación, una vez alcanzada la anhelada libertad, no volvemos a pensar más en ello.

En cambio, cuando estamos realmente enamorados, el paso del tiempo no destruye el sentimiento, sino que lo reaviva. Cada día que pasa equivale a una nueva oportunidad para apreciar las virtudes de nuestra pareja, para apoderarnos de ellas y hacerlas un poco nuestras. El tiempo pierde su poder frente a nuestra capacidad de sorpresa. Cuando estamos enamorados nos reenamoramos constantemente de la misma persona.

Nuestro sentido de la historia empieza en ese momento. Cuando nos enamoramos miramos atrás y nos damos cuenta de que todas las historias del pasado sólo fueron un ensayo. El amor que ha llegado nos transforma interiormente y, por extensión, todo nuestro alrededor. Parece que empezamos a vivir, y en cierto modo es así, porque cada vez que pensemos en el pasado, el instante que definirá el comienzo de nuestro recuerdo vendrá marcado por el encuentro con la persona de la que estamos enamorados.

□¿EL ENAMORAMIENTO SE MANIFIESTA CON UNOS SÍNTOMAS CONCRETOS?□

Sí, y además muy acentuados, característicos y comunes en todas las personas. Estos síntomas, que se manifiestan a nivel cognitivo, fisiológico y conductual, alteran por completo a la persona enamorada. Se produce una conmoción integral en el individuo. Veamos ahora en qué consisten estos síntomas:

Síntomas cognitivos. El más significativo es la obsesión de la persona enamorada. ¿A qué nos referimos cuando hablamos de obsesión? Al estado de obnubilación que manifiesta el enamorado con respecto a su pareja. Esto quiere decir que piensa constantemente en el otro; las cosas que antes le preocupaban pierden parte de su sentido, lo único capaz de centrar su atención es la persona amada. Todos sus pensamientos giran en torno a su relación amorosa: <<¿Me amará o no me amará? ¿Me querrá tanto como yo lo quiero a él?>> En la mente de la persona que está enamorada aparece un único pensamiento recurrente: su propio enamoramiento. Este tránsito obsesivo, este pensar reiteradamente en el sentimiento amoroso que se está experimentando, provoca una intensificación de la emoción misma. No se trata de que el enamorado no desee concentrarse en nada que no sea la experiencia amorosa, sino que no puede apartar su pensamiento de ella; la más mínima distracción de la tarea que esté llevando a cabo, le conduce irremediabilmente hacia su obsesión amorosa.

Síntomas fisiológicos. Palpitaciones, vuelcos en el estómago, sudor frío, nerviosismo, éstos son algunos de los síntomas fisiológicos más evidentes manifestados por las personas enamoradas. En realidad son incontrolables, ya que aparecen automáticamente; sin embargo, el que está enamorado intenta autocontrolar estas respuestas fisiológicas para evitar que sean evidentes a los ojos de los demás.

Síntomas conductuales. El enamoramiento, en algunas ocasiones, provoca una alteración en la conducta del sujeto enamorado. Especialmente durante el primer período de la relación, es frecuente que los enamorados pierdan parte de su naturalidad, lo que suele provocar que tenga una sensación de torpeza, de falta de espontaneidad. Otros cambios de conducta frecuentes en los enamorados son las alteraciones en el sueño y en la alimentación.

□¿PUEDE ENAMORARSE UNA PERSONA SÓLO CON DESEARLO?□

No, no basta con desearlo para enamorarse. De hecho, las personas que aspiran a hacer más satisfactoria, cómoda y placentera su vida por medio del enamoramiento, difícilmente pueden llegar a enamorarse. La llave del enamoramiento no está en el deseo, sino en la necesidad, de no ser así todo el mundo estaría permanentemente enamorado.

Más que el deseo, lo que determina que nos enamoremos o no es nuestro nivel de satisfacción o insatisfacción personal. Es una cuestión de saturación y de carencias. Por eso, la persona que carece de compañía, amor o comprensión es más vulnerable al enamoramiento. En cambio, la persona que vive con éxito sus relaciones sociales, personales y sentimentales necesita con menos urgencia enamorarse, porque está satisfecha consigo misma y con la que vida que lleva. En resumen, no es el deseo sino el equilibrio entre nuestro nivel de satisfacción y carencias lo que influye directamente sobre el enamoramiento. Las personas que dicen poder enamorarse cada vez que lo desean no aluden verdaderamente al fenómeno del enamoramiento. Si se *enamoran* es porque buscan un compañero/a para el ocio, para el amor, para hacer que su vida sea más interesante. La diferencia fundamental entre enamorarse porque se desea o porque ocurre así, es que en el primer caso existe un número variado de candidatos para ocupar el lugar, mientras que en el segundo caso hay un único candidato.

□¿QUÉ PASA CUANDO EL ENAMORAMIENTO NO ES RECÍPROCO?□

Un enamoramiento que no es recíproco es aquel en el que no hay correspondencia del sentimiento amoroso, es decir, una persona ama y la otro no. Por desgracia, esta situación es muy frecuente.

¿Qué ocurre con la persona que está enamorada y no es correspondida? Al principio, la persona enamorada no acepta no ser correspondida. Tarda un tiempo en aceptar su derrota, porque es característico del enamoramiento proyectar en el otro nuestros propios deseos, sentimientos o pensamientos. Cuando, finalmente, obtenga la negativa del otro, no le quedará más remedio que aceptarla. Pero posiblemente, en el fondo, seguirá buscando algún gesto, alguna palabra del otro que le demuestre que no fue su falta de amor, sino su falta de capacidad para entregarse al enamoramiento lo que impidió que la relación se materializara.

A la larga, la persona enamorada no tiene más remedio que aceptar que no es correspondida. Por regla general, esta falta de correspondencia no se acata con naturalidad. Esta persona tiene la sensación de que ha fracasado, de que no ha conseguido la meta que más deseaba y, lo que es peor, nace en ella un sentimiento de frustración porque cree que no ha sido merecedora del amor del otro.

En el otro extremo encontramos a la persona que no corresponde a este amor. Desde esta perspectiva podemos describir dos situaciones distintas:

- Cuando una persona sabe que otra está enamorada de ella pero no insiste en ser correspondida, la persona que no está enamorada suele aceptar con agrado los sentimientos amorosos que despierta. Esto no quiere decir que, por agradecimiento, vaya a corresponder a ese amor. El saberse amada por alguien es un refuerzo muy gratificante, puesto que, de alguna manera, la otra persona la está ayudando a afianzar una imagen positiva de sí misma. Saber que se despierta enamoramiento en alguien, aunque éste no se comparta, significa en última instancia que se es digno de ser amado y que se poseen cualidades para despertar amor en los demás.
- La situación varía cuando la persona enamorada insiste tozudamente en ser correspondida. Cuando esto es así, la persona que no está enamorada interpreta los sentimientos del otro como una amenaza. Las muestras de afecto del otro despiertan ira, malestar y malhumor en la persona no enamorada.

□¿ES VERDAD QUE LOS CELOS SON UN SÍNTOMA DE ENAMORAMIENTO?□

No es exactamente cierto que los celos sean un síntoma exclusivo del enamoramiento, puesto que se pueden sentir celos sin necesidad de estar enamorado. En el caso de los hermanos, por ejemplo, el tema de los celos es constante, y también entre amigas, entre colegas de trabajo, etc. Pero lo que nos interesa aquí es por qué aparecen los celos en la pareja enamorada.

En los enamorados, los celos aparecen cuando un miembro de la pareja se interesa por cualidades de otras personas que no posee su pareja o por actividades o temas que no puede compartir con ésta. Cuando se dan estas circunstancias, uno de los dos, en este caso el celoso, se siente amenazado ante la imposibilidad de ofrecerle a su pareja aquello que desea y que él no detenta. Por eso, en aquellas parejas que tienen costumbres, aficiones y hábitos muy distintos es más probable que aparezcan celos.

Los celos también aparecen cuando un miembro de la pareja se interesa por cosas que el otro considera insignificantes o de poco valor. La persona que padece los celos no comprende por qué su pareja puede pasarlo bien viendo una película del oeste o por qué puede afirmar que la vecina tiene un pelo precioso cuando es manifiesto que no es natural, por ejemplo.

El no compartir los mismos gustos, las mismas ideas, el observar que nuestra pareja ensalza valores en otras personas de los que carecemos, se convierte en causa de celos.

□¿PUEDE DURAR EL ENAMORAMIENTO TODA UNA VIDA?□

La gran mayoría de personas cuando toman clara conciencia de que han entrado en el estado de enamoramiento desean que éste se eternice, que perdure hasta el fin de sus días. Se puede vivir enamorado toda una vida, pero no siempre con la misma intensidad de sensaciones; es decir, habrá momentos en la relación en los que se perderán el ímpetu y la energía característicos del estado amoroso. Estos períodos no deben ser objeto de crítica, ni motores para dudar sobre si se ama o se ha dejado de amar. Son períodos de *descanso*, necesarios para que, en un breve transcurso de tiempo, pueda reanudarse el enamoramiento con toda la intensidad que comporta. No obstante, que la permanencia del estado amoroso sea eterna no depende en absoluto del deseo personal de que esto ocurra así, sino de distintos factores:

- De las dificultades que encuentren los enamorados. Paradójicamente, cuantas más dificultades encuentre la pareja para materializar su amor, más unida se sentirá, porque ambos tienen que luchar para estar juntos.
- De que la pareja no deje que la rutina se instaure en su vida. Cuando hay aventura, variación, intereses comunes, metas a conseguir juntos, el enamoramiento perdura.
- De la capacidad de sentir de los enamorados. Cuando ninguno de los dos quiere que su amor sea como los demás, cuando son capaces de vivir siempre fuera de la rutina e intensamente, es posible que el enamoramiento perdure para siempre.

□¿ES CIERTO QUE EN EL ENAMORAMIENTO TAMBIÉN HAY LUCHA?□

Hasta ahora hemos visto que el enamoramiento es una experiencia extraordinaria, en tanto que dos fuerzas internas de una misma naturaleza se acoplan, convirtiéndose así en pareja. No obstante, dado su carácter extraordinario, poco frecuente, intenso y al mismo tiempo doloroso, algunas personas a veces presentan una lucha, una resistencia a experimentar el estado amoroso. Así pues, en el enamoramiento se establece una doble lucha; por una parte hay una resistencia

de los enamorados a entregarse por completo al sentimiento amoroso, ya que sienten miedo hacia él, y por otra parte también hay una necesidad de defender ante el otro los propios proyectos de vida.

Así pues, el enamoramiento es un estado que todo el mundo desea y aspira a vivir como mínimo una vez en la vida, pero que, al mismo tiempo, causa miedo debido a la arrolladora intensidad que conlleva. Como ya apuntábamos anteriormente, hay personas que por miedo resisten a entregarse totalmente al otro, repitiéndose incesantemente que no están enamoradas. La lucha que llevan a cabo estas personas es muy intensa porque por una parte temen perder su unicidad si se entregan al enamoramiento, y por la otra temen perder al a persona amada si conservan su proyecto de vida, el cual, sin la presencia del amado, dejaría de tener valor alguno.

□¿DE QUIÉN ES MAS PROBABLE QUE NOS ENAMOREMOS?□

Es más probable que nos enamoremos de una persona que comparta nuestro mismo sistema de valores, que tenga un nivel cultural, social y económico semejante al nuestro, que sea de nuestra misma cultura, raza y religión, pero no es imprescindible. Más fundamental que la semejanza o que la diferencia es que consideremos que la persona de la que nos hemos enamorado *está a nuestra altura*. No resulta fácil definir la expresión *estar a la altura*, pero lo cierto es que todos entendemos lo que queremos decir cuando la empleamos.

Que la persona amada esté a nuestra altura no significa que tenga que ser igual de inteligente, o igual de rica. Una persona que está a nuestra altura cuando nos sentimos orgullosos de ella, cuando la admiramos, cuando consideramos que tiene mucho que ofrecer. El sentimiento de admiración hacia el otro, la certeza de que el otro es poseedor de esas cualidades que siempre hemos esperado encontrar en otra persona, es imprescindible para que se produzca el enamoramiento.

3. La relación de pareja paso a paso

La relación de pareja atraviesa tres etapas desde el momento en que un hombre y una mujer se atraen mutuamente hasta que determinan vivir juntos, ya sea mediante el lazo del matrimonio o la cohabitación. Son las fases del flechazo, de la activación fisiológica y del compromiso.

■LA FASE DEL FLECHAZO■

En cierto modo el capítulo anterior lo hemos dedicado a este fenómeno, aunque ahora vamos a estudiarlo desde una perspectiva puramente psicológica. Cabe decir, no obstante, y antes de proseguir, que el flechazo y el enamoramiento no son exactamente lo mismo, porque si bien el enamoramiento puede partir de una situación conocida popularmente con el nombre de flechazo, este último hace referencia a un estado pasajero en tanto que se modifica y evoluciona a partir del conocimiento de pareja o bien se desvanece, mientras que el enamoramiento puede acompañar a la persona a lo largo de toda su vida.

Podríamos definir el flechazo como un sentimiento fuerte de atracción acompañado de la sensación que se ha encontrado a la pareja esperada. Ante el flechazo, los enamorados exclaman frases como: <<En cuanto lo vi supe que era mi media naranja>> o <<Me di cuenta en seguida de que iba a ser para mí>>. Expresiones como éstas, que vistas desde una perspectiva lejana pueden parecer pueriles y, sobre todo, cursis, han formado parte de nuestro repertorio léxico como mínimo alguna vez en nuestras vidas.

Lo significativo, no obstante, del lenguaje del flechazo es su vinculación a la idea del destino y la predestinación. Tal asociación proviene del mito del destino del amor. Según la creencia popular, el destino es el que marca nuestro sino amoroso y, consecuentemente, nuestra futura infelicidad o felicidad sentimental. El destino aparece como un gran libro esotérico en el que una mano sobrenatural escribe nuestro nombre en él y lo empareja con el nombre de otra persona. Todo está dicho, todo está predestinado, todo es inamovible; el único reto de los humanos es saber reconocer a la persona que nos ha estipulado el destino. Desde luego, hemos exagerado un poco la descripción del mito del destino amoroso, pero aun así no deja de corresponder en cierta medida a la idea que tienen muchas personas acerca del flechazo.

Pero centrémonos en el flechazo. ¿Qué pasa cuando una persona se siente atraída hacia la otra? Lo que ocurre es que no posee ninguna información acerca del otro, sólo tiene ante sí una imagen sin contenido que, aun así, le parece atractiva. Sin embargo, necesita dotar significado de esa forma, esa imagen, porque le urge justificar el hilo de simpatía que se ha establecido entre él y la otra persona.

Contamos cinco técnicas diferentes para edificar una imagen propia del otro; imagen que resultará más positiva cuanto mayor sea la atracción y el interés que nos despierte. Estas curiosas técnicas, que desarrollamos un poco más adelante, son la de los estereotipos, la de proyección, la de similitud y la de las teorías subjetivas e implícitas de la personalidad.

La pregunta que completa la temática del flechazo, y que nos hacemos a continuación, es por qué se produce. Quizá la palabra clave para dar respuesta a esta cuestión sea la predisposición. Desde bien pequeños se nos enseña que algún día encontraremos a una persona de la que nos enamoraremos y con la que crearemos una familia feliz. Esta creencia la interiorizamos sin plantearnos la posibilidad de que pueda ser de otra forma. Aceptamos una norma de conducta (la atracción amorosa) y nos predisponemos favorablemente a ella. La primera conclusión, por

tanto, es que nuestra predisposición al flechazo forma parte de un proceso de aprendizaje enmarcado en un ámbito cultural y social concreto. Ahora bien, la normatización de la conducta de acercamiento afectivo entre un hombre y una mujer no es tanto una imposición caprichosa de la sociedad como un requisito para que se produzca una correcta articulación de la misma. La pareja ha merecido la atención del orden social porque, en tanto que centro nuclear de la familia, es la forma de agrupación humana más significativa. No en vano, eso que conocemos por el término abstracto de sociedad es un conglomerado de muchas familias. Si la familia, que encuentra su génesis en la pareja, funciona, la sociedad funciona, si la familia se reproduce, la sociedad evoluciona. La sociedad necesita para su propio funcionamiento que se formen parejas y que éstas, a su vez, creen familias. Por esta razón, genera mitos amorosos, normas de conducta y expectativas que nos predisponen al fenómeno del enamoramiento.

Pero al predisposición al flechazo no responde únicamente a factores de aprendizaje ni a una necesidad social; además, obedece a una necesidad personal de gozar de estabilidad emocional, compañía y gratificación sexual. Por eso, acatamos con tanta facilidad la norma social del flechazo, porque de ello depende que podamos alcanzar un nivel de estabilidad psicosomática satisfactoria. En el fondo, todos intuimos lo que ya enunciaron los científicos Spitz, Harlow y Bowlby: <<El amor conduce al desarrollo físico y psicológico, al progreso y a la estabilidad emocional. La falta de amor conduce a la tristeza, al desánimo o al retraso mental y orgánico y, finalmente, a la muerte. El amor vivifica y la ausencia de amor destruye>>.

□ TÉCNICAS PARA RECONOCER EL AMOR □

La técnica de los estereotipos. Cuando construimos una teoría sobre la personalidad del otro basándonos en algún aspecto externo que nos ha llamado la atención o que nos ha agradado especialmente, estamos utilizando la técnica de los estereotipos. Es decir, deducimos cómo es una persona a partir de una única información referente a su estilo de vida. Veamos algunos ejemplos:

Jorge se siente atraído por una mujer. Todavía no ha tenido la oportunidad de hablar con ella. Sabe que trabaja en un bufete de abogados porque se la encuentra cada día cuando él entra a trabajar en unas oficinas cercanas al bufete. También sabe que se llama Eugenia, porque oyó a una persona que la llamaba así. Por último, sabe que le atrae mucho y que espera una oportunidad para conocerla. De toda esta información, sólo es aprovechable el dato de que Eugenia es abogada, de modo que Jorge lo utiliza para construir una personalidad de la mujer que le gusta. Se dice: <<Eugenia es una mujer eficiente, emprendedora y ambiciosa. Capaz de enfrentarse con éxito a los casos más complejos>>.

Marta se ha fijado en Luis. Hace muy poco que se conocen y, realmente, no saben nada el uno del otro. A pesar de lo que poco que sabe sobre él, se siente atraída. Luis es un hombre muy elegante, su indumentaria es impecable, huele a perfume francés, y lleva reloj de oro. Marta, a partir de estos detalles sobre su aspecto físico, imagina a Luis como una persona <<educada y elegante. Enérgico cuando debe serlo y amable con la gente que quiere. Aprecia las cosas de calidad y es intransigente con la vulgaridad. En su trabajo es respetado y admirado por todos, etc.>>.

La técnica de la proyección. Cuando construimos una teoría sobre la personalidad del toro basándonos únicamente en los atributos que consideramos deseables, pero sin comprobar si realmente la persona que nos atrae es así, llevamos a cabo la técnica de proyección. A continuación transcribimos unos ejemplos:

A Ricardo le gustan las mujeres sencillas, muy femeninas y dulces. Sobre todo detesta las mujeres demasiado reivindicativas. Conoce a Esperanza e inmediatamente se siente atraído por ella. Puesto que le gusta, la define como una mujer, sencilla, femenina y dulce. En realidad, lo que está haciendo Ricardo es proyectar sus propios deseos en Esperanza.

Carlota es una estudiante de quinto de Económicas. Sueña con dirigir en un futuro cercano la empresa familiar y, a largo término, ampliarla y convertirla en una próspera sociedad anónima. Conoce a Ramón. Se siente muy atraída por él, esta misma atracción le lleva a definirlo como un hombre con un gran sentido comercial, preparado para comandar una empresa de prestigio, pues posee el carácter necesario para ello. Al igual que hacía en el ejemplo anterior Ricardo con Esperanza, Carlota proyecta sus propios deseos en Ramón.

La teoría subjetiva de la personalidad. Cuando construimos una teoría sobre la personalidad del toro a partir de un dato que nos remonta a una experiencia nuestra del pasado, o bien a partir de alguna circunstancia determinada, hacemos uso de la técnica de la teoría subjetiva de la personalidad. Ésta se comprenderá mejor con unos ejemplos:

Hace algunos años, Miguel mantuvo una relación sentimental extraordinaria con una mujer inglesa. Aunque la relación no prosperó, el guarda un magnífico recuerdo de su novia sajona. Ahora ha conocido a Sharon, una mujer de nacionalidad británica. En seguida se ha sentido atraído por ella, aunque todavía no ha tenido tiempo de conocerla bien. De cualquier modo, según Miguel, Sharon es una persona <<con un finísimo sentido del humor, excelente conversadora, inteligente y apasionada>>. En realidad, Miguel no ha podido confirmar si efectivamente su nueva amiga es así, pero lo que hace es proyectar una experiencia personal del pasado y adjudicársela a Sharon.

La primera vez que Ángela vio a Juan, éste estaba con sus amigos y les contaba chistes. Cuando le pedimos a Ángela que nos diga cómo es Juan, ella contesta: <<Es una persona muy simpática y a la que le gusta ver feliz a la gente.>> En realidad, Juan no es demasiado aficionado a contar chistes, pero casualmente el día que Ángela le conoció había leído unos cuantos chistes graciosos en una revista y se los estaba contando a sus amigos. Como vemos, Ángela ha elaborado una definición de la personalidad de Juan a partir de un hecho totalmente aislado, ya que, si bien Juan no es una persona antipática, tampoco destaca por ser el más alegre de su grupo de amigos.

La teoría implícita sobre la personalidad. Cuando construimos una teoría acerca de la personalidad de otro sujeto, asociando un rasgo característico de él a otros que creemos que van implícitos, utilizamos la técnica implícita sobre la personalidad. Veamos dos ejemplos:

Pablo conoce a Nuria y pasan una tarde muy divertida en un café. Cuando Pablo define a Nuria, dice de ella que es una mujer simpática, agradable, inteligente, ingeniosa y sensible. Pablo, a partir de una característica, deduce el resto, porque piensa que una persona que es

simpática también reúne el resto de atributos.

En una reunión de ciclistas a la que M^a José ha asistido como reportera, conoce a Jesús. Él le comenta que le gusta el ciclismo. M.^a José cree que una persona que le gusta el deporte es además ordenada, sencilla, sana y equilibrada.

Conviene extraer dos conclusiones básicas de la utilización de estas cuatro técnicas. Cada una de ellas propone una forma distinta de seleccionar los atributos que nos gusta encontrar en aquellas personas que, a primera vista, nos atraen y llaman nuestra atención. NO obstante, estas técnicas se parecen entre sí más de lo que podríamos pensar. En primer lugar, todas ellas conducen a una misma meta -aunque por caminos diferentes-, en tanto que nos son útiles para paliar la falta de información inevitable durante los primeros contactos con otra persona. Y, en segundo lugar, todas estas técnicas ofrecen una información acerca del otro totalmente sesgada, porque sólo percibimos en él aquello que deseamos percibir.

Por último, es preciso tener en cuenta que, a menudo, cuando catalogamos a una persona con una etiqueta determinada, ésta puede tender a reproducir unas conductas que correspondan a la etiqueta que le hemos colocado. Puesto que advierte lo que esperamos de ella intenta satisfacer nuestras expectativas para no defraudarnos.

La técnica de la similitud. Cuando nos atrae una persona porque se parece a nosotros en atractivo físico, sistema de valores, creencias religiosas, aficiones, gustos musicales, ideología, etc., aplicamos la técnica de la similitud. Repasemos algunos ejemplos:

Es el caso del adolescente que se siente atraído por una compañera de clase. Se da la circunstancia, no obstante, que ambos son, sin ningún género de dudas, los dos alumnos más atractivos de la clase. Se atraen por similitud.

Javier es natural de un pequeño pueblo asturiano. Hace cinco años se trasladó a la capital para estudiar la carrera de Sociología. Hace poco más de un año conoció a Lucía también era natural de Asturias y estaba en la capital por las mismas circunstancias que Javier. Independientemente de la atracción inicial que sintieron el uno por el otro, el hecho de compartir el lugar de nacimiento y de tener una historia similar multiplicó el sentimiento de atracción entre ambos.

■ LA FASE DE LA ACTIVACIÓN FISIOLÓGICA ■

La etapa de activación fisiológica corresponde a la época de noviazgo. Para algunas personas, este estadio de la relación de pareja es el más amable, muchas veces motivo de añoranza.

Ciertamente, se trata de un período intensamente exaltado, como corresponde a la experiencias de transición. El noviazgo equivale a una ruptura con la vida pasada, sus hábitos y costumbres, y aun redescubrir un horizonte nuevo; es transicional porque, aunque intenso, no posee un objetivo en sí mismo, sino que actúa como hilo conductor hacia la etapa del compromiso.

La característica más destacable de las personas que atraviesan esta etapa es la gran estimulación fisiológica que manifiesta. Esta activación viene provocada principalmente por el escaso y selectivo intercambio de conductas entre los miembros de la pareja, por la euforia de la novedad y por el desconocimiento que tienen el uno del otro.

□EL INTERCAMBIO LIMITADO DE CONDUCTAS□

El período del noviazgo está exento de responsabilidades, compromisos, y de cualquier presión coaccionadora, porque se trata de una prueba, de un ensayo que no conduce necesariamente a un compromiso definitivo. Los novios conservan su autonomía y son libres para elegir los momentos de encuentro; cada uno vive en su casa, tiene sus propios amigos, no sufre demasiadas presiones económicas, cuenta con el hogar familiar para retirarse temporalmente del mundo cuando le apetece hacerlo. El encuentro del uno con el otro es opcional, moldeable según las circunstancias; si lo desean, pueden decidir no verse cuando uno de ellos esté de mal humor, enfermo o cansado. Generalmente, las parejas de novios sólo comparten -o comparten preferentemente- los buenos momentos.

La posibilidad de seleccionar las conductas intercambiables es un motor de la activación fisiológica; pero, a cambio de este privilegio, los novios restringen el conocimiento que obtendrían acerca del otro si vivieran en común todo tipo de experiencias. Sólo acceden al conocimiento de la parte amable, divertida, relajada y apasionada del otro; y en consecuencia, pueden llegar a creer que su pareja es solamente así, amable, divertida y apasionada. No imaginan, porque no lo han vivido, que en ocasiones su pareja puede ser huraña, antipática o calculadora.

El intercambio limitado de conductas entre la pareja de novios provoca que los beneficios que obtienen de estar juntos sean mayores a los costes que pagan por permanecer juntos; puesto que sus encuentros se desarrollan en lugares dedicados al ocio como discotecas, pubs, cines y locales de espectáculos, sólo intercambian conductas gratificantes.

□LA EUFORIA DE LA NOVEDAD□

Los novios viven una intensa etapa de activación fisiológica porque la novedad tiene el poder de producir euforia y excitación. Todo es nuevo porque, de alguna forma, el noviazgo conlleva una ruptura con la rutina del pasado y un abrirse a experiencia -sexuales, comunicativas, sociales-nuevas. En esta fase, la novedad capta todo el interés de los novios y actúa como el gran compensador de las posibles carencias de la pareja.

□EL DESCONOCIMIENTO□

El desconocimiento, la fantasía y la idealización forman una trilogía indivisible que actúa conjuntamente sobre la fisiología de los enamorados, activándola.

En los dos puntos anteriores, hemos visto que, por una parte, la pareja lleva a cabo un intercambio de conductas limitado a situaciones muy gratificantes, lo que, de entrada, provoca un conocimiento parcial de la pareja; saben cómo es el otro, pero sólo en momentos muy específicos, lo que equivale a un desconocimiento global. Por otra parte, veíamos que el sentimiento de novedad es tan gratificante para la pareja que le compensa cualquier carencia o desavenencia que pueda surgir en la relación. Focalizan toda su atención en lo nuevo e interesante y pasan de largo los puntos de conflicto con el resultado que apuntábamos unas líneas más arriba: cada uno adquiere un conocimiento parcial de su compañero/a a causa del poco tiempo del que han dispuesto. Todo esto nos conduce al segundo parámetro de la trilogía apuntada anteriormente: la fantasía.

La pareja, como hemos dicho anteriormente, se conoce parcialmente o, lo que es lo mismo, se desconoce globalmente. Sin embargo, los novios desean saber del otro, cómo es, qué siente y qué le interesa. Pero como su repertorio de conductas es muy limitado, la información que recogen continúa siendo insuficiente, provocando que la pareja infle su conocimiento del otro a partir de la fantasía, es decir, a partir de la proyección de sus propios deseos.

El resultado de este complejo proceso es que la pareja acaba construyendo una imagen idealizada de su compañero/a. En esta imagen, sólo aparecen los rasgos más sobresalientes del otro; llega a sublimarlo. Se cierra el círculo, puesto que esta sublimación no es real, sino que es producto del desconocimiento y de la necesidad de suplirlo.

■LA FASE DEL COMPROMISO■

Si antes apuntábamos que la fase de activación fisiológica es la más romántica, excitante y, a menudo, la que suscita mayor nostalgia en las parejas, la fase que ahora vamos a tratar, la del compromiso, es la más importante. Este período se inicia cuando la pareja decide que su unión es digna de continuar en el tiempo y la institucionalización mediante el vínculo del matrimonio o la cohabitación.

El contraste entre la fase de activación fisiológica y la del compromiso queda claramente reflejado porque, mientras en el período del noviazgo la pareja vivía una situación de privilegio en la que todo era novedoso y exclusivamente agradable, en la etapa del compromiso, la pareja se enfrenta por primera vez e ineludiblemente a todas aquellas conductas que quedaron excluidas en la etapa anterior. La novedad da paso a los hábitos y rutinas domésticas; la pareja adquiere obligaciones y responsabilidades inevitables; ahora su intercambio de conductas no puede circunscribirse únicamente a las situaciones gratificantes; además, los momentos de encuentro dejan de ser negociables, la pareja vive bajo un mismo techo las veinticuatro horas del día; en definitiva, la convivencia trae consigo un conocimiento global del otro.

Para que la pareja pase de una fase a la otra sin traumas, es preciso que sus miembros acepten con naturalidad y madurez el cambio. Es necesario que comprendan que el noviazgo y el matrimonio son dos fases distintas de un proceso dinámico que requieren un tratamiento y una interpretación distintos.

Comprometerse es una de las decisiones más trascendentes en la historia personal de cada individuo. Sin embargo, en esta decisión no sólo interviene como factor de peso el sentimiento romántico que una persona siente hacia otra. En el fondo de las emociones y sentimientos amorosos, subyace un conjunto de necesidades vitales del ser humano de amor, compañía, comprensión, satisfacción sexual, reproducción, identidad social, subsistencia y protección. Estos factores psicológicos, sexuales, normativos, económicos y sociales son los que el individuo, que adquiere un compromiso sentimental, espera ver cubiertos a través del vínculo matrimonial.

4. Elegir pareja

El porqué elegimos a una persona como pareja entre las muchos posibles no es sólo un tema interesante para el que se ha enamorado y se hace este tipo de cuestionamientos, la Psicología también se ha visto tentada por el tema. Como resultado de este interés se han publicado un buen número de teorías al respecto, desde las más diversas corrientes psicológicas. A lo largo de este apartado, vamos a describir sucintamente las teorías de la elección de pareja que se han granjeado una mayor aceptación. Por nuestra parte, renunciamos a tomar partido por una teoría en detrimento de las otras, puesto que creemos que todas ellas constituyen hipótesis posibles. Preferimos que sea el lector quien, tras la lectura, decida qué teoría de las expuestas define con más exactitud su personal mecanismo de selección.

■EL ABANICO DE CANDIDATOS ELEGIBLES DE WINCH■

Según Winch, no somos tan libres para elegir pareja como tendemos a creer. Elegimos, es cierto, pero dentro de unos límites que nos vienen marcados por un abanico de candidatos elegibles; ¿a qué se refiere Winch cuando habla de un abanico de candidatos elegibles? Según este autor, nuestra elección viene determinada por la edad, la posición social, económica y cultural, la belleza física, el lugar de residencia, el tipo de trabajo que ejercemos, la cantidad de contactos sociales que mantenemos, etc. Cada uno de estos parámetros va reduciendo nuestras posibilidades de elección hasta que el hipotético abanico universal de candidatos se convierte en un abanico de candidatos elegibles, abanico que, generalmente, abarca las personas que viven en nuestra misma ciudad e incluso no demasiado lejos de nuestra propia casa, que frecuenten los mismos locales para el ocio, y que tienen una historia personal y cultural coincidente con la nuestra.

■EL ABANICO DE DESEABLES Y EL ABANICO DE DISPONIBLES DE KERCKHOFF■

Nos unimos a nuestros semejantes. Ésta es, de forma resumida, la tesis que nos propone Kerckhoff. Según esta teoría el príncipe se casa con la princesa, el actor con la actriz, el hombre de clase humilde con la mujer de condición modesta, el intelectual con la intelectual, el hombre atractivo con la mujer bella... Desde luego, es posible encontrar excepciones, pero parece que la asociación entre iguales es la regla de selección que predomina.

Kerckhoff ahonda todavía más en ello y, basándose en el abanico de candidatos elegibles de Winch, explica la tendencia a la homogamia a partir de los conceptos de abanico de deseables y abanico de disponibles. El primero viene determinado por nuestra cultura y sociedad. Kerckhoff insiste en que el ambiente sociocultural en el que nos movemos actúa como un filtro que selecciona a aquellas personas que son semejantes a nosotros a nivel cultural, económico, social, racial, en nacionalidad y edad. Esta acción de filtro hace que únicamente consideremos candidatos deseables a aquellas personas que cumplen los requisitos de coincidencia que hemos citado más arriba.

Recordemos, aunque sea obvio, que las personas que no respetan los criterios de deseabilidad dictados por la cultura suelen sufrir el rechazo social; la mujer que se une a un hombre mucho más joven que ella, el individuo que elige a una pareja de color, el que contrae matrimonio con un extranjero/a, el que se enamora de una persona que económicamente se halla lejos a su posición social, hacen una elección difícil que raramente va a ser aplaudida, y mucho menos aceptada sin suspicacias. Generalmente, la persona que elige a su pareja desde un criterio distinto al mayoritario tiene que soportar aparecer ante los demás como sospechosos de algo.

Por otra parte, el abanico de disponibles viene determinado por la confluencia entre la selección a partir de los criterios de deseabilidad y el radio de acción en el que llevamos a cabo nuestra vida social. Por ejemplo, una joven de la alta burguesía, estudiante universitaria y atractiva puede establecer el siguiente criterio de deseabilidad; joven estudiante universitario de clase alta y atractivo. Tras asentar su canon de deseabilidad, sus posibilidades de selección se ven reducidas, puesto que ha establecido un límite de edad, un mínimo en el nivel cultural y económico, y una condición física superior a la media. Los niños y los hombres han sido excluidos en la lista de candidatos, también los jóvenes sin estudios superiores y con escasos recursos económicos, al igual que tampoco los feos entrarían en consideración. La joven del

ejemplo ha reducido el abanico de posibilidades de 1000 a 10. Por otra parte, la joven se relaciona socialmente en unos ámbitos muy concretos, por lo que sus posibilidades de elegir fuera de su propio ambiente, de que llegue a considerar como deseable otro canon distinto al que le ha venido dado social y culturalmente, son prácticamente nulas.

■LA NECESIDAD DE COMPAÑÍA. RECREO Y PASIÓN DE LEE■

Según J. Lee, todo el mundo tiene tres necesidades básicas que necesitan ser satisfechas: compañía, recreo y pasión, y para cubrirlas elegimos una pareja. La elección dependerá de una cuestión de eficacia: la persona que sea capaz de cubrir de manera más satisfactoria estas tres necesidades básicas será la que elegiremos.

En cuanto a la satisfacción de ellas necesidades de compañía, recreo y pasión, Lee hace dos acotaciones que conviene tener en cuenta. En primer lugar, puntualiza que la satisfacción de las necesidades mencionadas puede hacerse secuencial o simultáneamente, y, en segundo lugar, observa que la valoración de las necesidades depende de cada individuo. Por poner un par de ejemplos muy claros, diremos que, mientras para una persona joven, la escala de valores puede ser pasión, recreo y compañía, una persona de edad avanzada colocaría en primer lugar la compañía, seguida por el recreo y, por último, la pasión. En consecuencia, el joven elegiría a aquella persona que más le satisficiera sentimental y sexualmente y desestimaría a aquella otra que, aun siendo una compañía excelente, no accediera a satisfacer su necesidad de pasión. En el extremo opuesto, como ejemplo y sin pretender generalizar, el adulto elegiría a aquella persona que, por su carácter o cualidades personales, le proporcionara una compañía más satisfactoria, aunque sexualmente no encarnara su ideal.

En resumen, la teoría de Lee resuelve el tema de la selección de pareja a partir de la articulación de unas necesidades que deben ser cubiertas secuencial o simultáneamente. Cada ser humano jerarquiza, en orden de preferencia, su necesidad de compañía, recreo y pasión, y elige a aquella persona que mejor las satisface.

Aprovechamos la teoría de la satisfacción de las tres necesidades básicas para significar una problemática relacionada directamente con este tema y que aparece a menudo en las parejas. Nos referimos a aquellos cónyuges que se sienten frustrados a través de su compañero/a. Esta circunstancia es considerada muchas veces como un fracaso y puede desembocar en una crisis de pareja. Sin embargo, el fallo no se halla tanto en el cónyuge que no puede satisfacer plenamente las necesidades del otro, sino en el que exige demasiado. Ocurre que, quizá por un exceso de idealización de la vida en pareja o por una carencia de autonomía, uno de los cónyuges espera encontrar en el otro a un amigo fiel, un esposo ideal, un amante apasionado, un padre modelo, y después resulta que a lo mejor el cónyuge no es el más brillante en las reuniones sociales, o es un poco refunfuñón, o no siempre es el amante más delicado. Por regla general, los individuos más propensos a caer en la falacia de la pareja ideal son aquellos que poseen menos recursos, lo que les provoca una dependencia excesiva del compañero para satisfacer sus propias necesidades. Aquellas personas que, al contraer matrimonio, dejaron de frecuentar a las antiguas amistades, que no poseen motivaciones fuera del círculo familiar, que no practican una vida social activa, dependen por completo del cónyuge para satisfacer su necesidad de compañía y recreo. En cualquier caso, no sólo es un error esperar que el cónyuge sea un modelo de perfección para nuestra propia satisfacción, sino que además es injusto. En cambio, los individuos que no dependen de su pareja para salir, viajar, divertirse, etc., son mucho más tolerantes con la conducta del cónyuge y aceptan con más normalidad que nos sea absolutamente perfecto. Desde este punto de vista, no cabe duda de que las personas con

recursos propios son compañeros más deseables que las personas dependientes, porque mientras que, para las primeras, la relación de pareja es un lujo en el mejor sentido de la palabra, para las segundas, acaba siendo una necesidad, a menudo cargante para su pareja.

■LA TEORÍA DE LA EQUIDAD AMOR ENTRE IGUALES■

Según esta línea de investigación, elegimos como pareja a una persona que es igual o mejor que nosotros. Buscamos una relación que no rompa el equilibrio entre lo que creemos ser y lo que creemos merecer; cuanto más equidad exista entre nosotros y la persona elegida mayor satisfacción obtendremos de la relación.

Los teóricos de la equidad constatan, por ejemplo, que las personas físicamente muy atractivas tienden a emparejarse con otras personas igualmente agraciadas, y que cuanto más deseable sea una persona más posibilidades hay de que su pareja sea también muy deseable. Según este criterio, los individuos muy poderosos esperan unirse a una persona también poderosa, al igual que el sujeto famoso aspira a una pareja célebre. Igualmente, la persona poco agraciada físicamente no llega a aspirar verdaderamente a casarse con una persona bellísima, sino que preferirá que su pareja sea equitativamente poco agraciada; o la persona de escaso poder adquisitivo en el fondo prefiere encontrar una pareja sencilla con la que se encontrará más cómodo, y más satisfecho que si lograra unirse a una persona multimillonaria.

Lógicamente, la definición de equidad permanece en el ámbito de la subjetividad del sujeto y puede verse modificada por agentes externos que, a su vez, modifiquen el autoconcepto del individuo. Este fenómeno explicaría por qué algunas personas que ascienden en la escala social cambian su pareja por otra que mantiene un vínculo de equidad con su nueva situación.

Otras veces, la equidad no se consigue a partir de la correlación de iguales (poderosos con poderosas, guapos con guapas, pobres con pobres...). Son los casos en que la equidad se logra a partir de la complementariedad de factores. Vamos a poner un ejemplo histórico; a partir del surgimiento de una burguesía adinerada, fue bastante corriente que las mujeres de las casas nobles, pero arruinadas, contrajeran matrimonio con varones pertenecientes a la burguesía más próspera. Se consideraba que la unión era equitativa, puesto que, mientras uno de los cónyuges aportaba los recursos económicos, el otro aportaba el prestigio de un apellido noble.

■LA TEORÍA DEL ESTÍMULO-VALOR-ROL DE MURSTEIN■

Este autor propone que la selección de pareja se concreta en tres períodos: los de estímulo, valor y rol. Si la persona candidata cubre las expectativas deseables, la elegiremos como pareja. Veamos cómo se desarrollan los tres estadios de selección que nos sugiere Murstein.

La etapa de estímulo consiste en una primera selección a partir de criterios de atractivo. Puesto que cuando nos sentimos atraídos por una persona no sabemos nada acerca de ella, el que entremos en contacto con ella dependerá de la impresión que nos cause. Basándonos únicamente en la apariencia, puesto que no disponemos de más elementos de juicio, observamos a la persona que ha llamado nuestra atención y la valoramos según su aparente atractivo, su aparente simpatía y su aparente saber estar. Estamos en el período de la apariencia; si dicha apariencia nos resulta deseable, pasamos a la siguiente etapa, la de valor.

La etapa de valor tiene lugar una vez se ha superado la etapa de estímulo. En esta fase, la pareja evalúa la compatibilidad entre la escala de valores de ambos. Según afirma Murstein, a mayor coincidencia entre los intereses del uno y del otro, más probabilidad hay de que la pareja considere conveniente comprometerse seriamente en la relación.

Por último, en la etapa de rol, la pareja valora las habilidades del otro para desarrollar los diversos roles implicados en la relación de pareja. Si nuestra pareja desarrolla correctamente el rol de novio/a, amigo/a, amante, cuñado/a, yerno/nuera, probablemente decidamos que nuestra elección definitiva recae sobre ella y empezaremos a convivir bajo un mismo techo.

En resumen, según Murstein, elegimos a aquella persona que más atractiva nos parece en un primer momento y que, a lo largo de la relación, demuestra, por una parte, que tiene un sistema de valores parecido al nuestro y, por la otra, que tiene habilidad para desarrollar con éxito los distintos roles exigidos a las parejas.

SEGUNDA PARTE

Ser en pareja

1. Estabilidad o satisfacción

Cuando pensamos en una pareja feliz solemos imaginarnos a un hombre y una mujer con muchos años de convivencia a la espalda. La imagen de una pareja de ancianos caminando por la calle tomados del brazo representa, para la mayoría de nosotros, la estampa del verdadero amor, quizá porque junto al deseo de amar aparece el de amar eternamente. En ese matrimonio de ancianos, que se apoyan el uno en el otro al caminar, queda simbolizada la idea de un amor hasta la muerte. Así pues, el parámetro del que normalmente nos servimos para hablar de felicidad conyugal es la permanencia de la relación. Sin embargo, es preciso aclarar que la asociación entre estabilidad y satisfacción es una hipótesis falsa que forma parte del amplísimo compendio de ideas preconcebidas que acompañan a la teoría del amor.

El error principal que cometemos al entender que la felicidad conyugal puede medirse en términos temporales, es partir de la idea de que estabilidad y satisfacción son una misma cosa, cuando no es así. Una cosa es la estabilidad y otra distinta la satisfacción. Ciertamente podemos aceptar que ambos parámetros pueden ir unidos, pero nunca necesariamente. Si observamos la realidad cotidiana de muchas parejas, veremos que algunas de ellas han compartido más de la mitad de su vida y que, sin embargo, si se les pregunta, afirman que hace muchos años dejaron de sentirse satisfechos de su relación. La cara opuesta la conforman aquellas otras parejas que han vivido una historia de amor efímera y que, no obstante, dicen haberse sentido muy satisfechos. Quizá la pregunta que surge tras esto sería por qué una pareja insatisfecha puede permanecer junta toda la vida. El porqué lo trataremos más extensamente en el apartado final de este libro, cuando abarquemos el tema de la separación. No obstante, podemos avanzar en titulares que tal decisión depende de las posibilidades de cambio y mejora que perciban los miembros de la diada, y de la valoración que haga la pareja del matrimonio como institución. Pero no nos desviemos de la cuestión principal; apuntábamos que es tan posible sentirse satisfecho de una relación breve en el tiempo como insatisfecho de una relación estable, pero no gratificante.

Hasta cierto punto es lógico que tendamos a medir la felicidad conyugal, sobre toda la ajena, en términos temporales, ya que éstos son públicos, mientras que la noción de satisfacción pertenece al ámbito privado de la pareja. Para nuestra pequeña y particular teoría del amor conyugal, nos resulta más práctico medir el tiempo que una pareja permanece junta que la cantidad de satisfacción global que obtiene de su relación. Con esta lógica, pensamos que si una pareja lleva muchos años de convivencia es porque son felices juntos. La idea es la siguiente: cuando dos personas se sienten satisfechas de su unión desean que ésta perdure y se esfuerzan para que así sea; en cambio, cuando se sienten insatisfechas, la unión tiende a disgregarse. Ya hemos visto unas líneas más arriba que esta hipótesis no siempre es correcta. De cualquier modo, el anhelo de todo ser humano es vivir una relación de pareja permanentemente satisfactoria.

La primera palabra clave en la felicidad conyugal es la *satisfacción*. Se entiende que una relación de pareja es satisfactoria cuando uno de los cónyuges obtiene unos beneficios (refuerzos) mayores a los costes (renuncias) que debe *pagar* a cambio de mantener su unión. Partimos, pues, de la idea de que la convivencia de pareja implica un intercambio de refuerzos y renuncias.

Los refuerzos son los beneficios que se obtienen de vivir en pareja: compañía, familia, hijos, consideración social, beneficios legales, protección, estabilidad física y emocional. Las renuncias son los costes que se *abonan* a la relación de pareja a cambio de que la diada no se rompa: pérdida de independencia, aumento de las responsabilidades, mayor carga económica.

Cuando los cónyuges, tras cotejar los beneficios y los costes que les supone su relación de pareja, llegan a la conclusión de que les merece la pena renunciar a ciertos privilegios a cambio de obtener otros que valoran como superiores, se considera que dichos cónyuges forman una pareja feliz o armoniosa.

En este punto, creemos importante incluir una reflexión acerca del vínculo beneficios-costes, y decir que no es exclusivo de las relaciones de pareja. Hay una frase que ilustra muy bien esta idea: *En la vida lo puedes tener todo menos una cosa*. En efecto, no sólo la persona casada debe renunciar a ciertas ventajas o caprichos para bien de su relación conyugal, también la persona que permanece soltera renuncia a ciertas cosas para obtener otras a cambio.

A continuación exponemos dos listas con los principales beneficios y costes de la vida en pareja a los que aluden los cónyuges cuando se les pregunta sobre ello.

Considero que la relación con mi pareja me aporta los siguientes beneficios:

- Evita mi miedo a la soledad.
- Me brinda la oportunidad de tener una familia.
- Me proporciona satisfacción sexual.
- Me da la posibilidad de recibir y dar amor constantemente.
- Tengo a una persona a mi lado a la que puedo comunicarle mis pensamientos y en la que puedo confiar plenamente.
- Cuento siempre con una persona con la que compartir los momentos de ocio.
- Me siento menos solo ante las responsabilidades de la vida cotidiana.
- Me siento protegido puesto que sé que cuento con el apoyo de mi cónyuge.
- Me aporta beneficios sociales.
- *Considero que la relación con mi pareja me exige los siguientes costes:*
- No puedo tomar decisiones importantes sin consultárselo previamente a mi cónyuge.
- Siento que mi libertad personal se ha visto reducida, ya que ahora no puedo hacer lo que me apetece en el momento que me apetece.
- Siempre tengo que contar con la aprobación de mi pareja.
- Mis antojos se ven supeditados a las necesidades familiares.
- Mis responsabilidades han aumentado a todos los niveles.
- Mis estados de ánimo afectan a mi familia y los de mi familia repercuten en mí.
- Me he tenido que adaptar a unos hábitos domésticos y a una vida más rutinaria y convencional.

En resumen, cuando se desea considerar el grado de felicidad de una relación hay que valorar los beneficios que se obtienen de ella y los costes que se desembolsan a cambio de mantenerla estable; si el resultado final es catalogado subjetivamente como positivo, se considera que la unión es satisfactoria o feliz.

2. Para ser feliz con su pareja

■LOS RECURSOS PERSONALES■

Generalmente, los miembros de una pareja satisfactoria se caracterizan por gozar de un alto grado de autorrealización, tanto a nivel personal como de pareja. Son felices juntos porque son felices individualmente, y son felices individualmente porque son felices juntos.

Las personas independientes, autor realizadas y con recursos propios son cónyuges más deseables que las personas dependientes y con escasos recursos. Por eso decimos que las parejas satisfechas normalmente están compuestas por personas que pertenecen al primer grupo.

Los cónyuges independientes suelen hacer más felices a su pareja porque parece que asumen mejor el concepto de cooperación; si bien es cierto que hasta hace poco los caracteres dependientes, especialmente en la mujer, se consideraban como una virtud, a la larga, las personas que no asumen un cierto nivel de autonomía acaban convirtiéndose en una carga para su pareja. En cambio, el individuo autónomo e independiente se sitúa en un estrado superior, principalmente por dos razones: en primer lugar, porque no se limita a ser un fiel reflejo de su cónyuge, sino que manifiesta una entidad propia y colabora al cincuenta por ciento en la construcción y desarrollo de la vida conyugal. En segundo lugar dentro del ámbito de lo subliminal el cónyuge independiente es permanentemente visto por su pareja como un ser deseable que no se deja poseer con totalidad. Además, la independencia personal impone a la relación un carácter de lujo y no de necesidad.

Los cónyuges autorrealizados suelen hacer más feliz a su pareja porque no sólo están estimulados a nivel sentimental, sino que también lo están a nivel social, intelectual y laboral. En una palabra, sentirse autorrealizado significa sentirse bien con uno mismo.

Lógicamente, un cónyuge, que mantiene unas relaciones sociales gratificantes, amplía sus inquietudes intelectuales y profesionalmente se siente satisfecho, adquiere una estabilidad personal que le permite enfocar positivamente su vida sentimental. La realización personal conduce al individuo a un grado positivo de autoestima que, a su vez, le prepara para ser receptivo ante los estímulos y convertirse en transmisor de ellos. Por eso, los cónyuges realizados son más interesantes que los que no lo están: la satisfacción genera satisfacción.

Los cónyuges con recursos propios suelen hacer más felices a su pareja porque no dependen de su relación conyugal para satisfacer todos sus deseos y necesidades. Mientras que las personas con pocos recursos personales (dependencia, económica, carencia de aficiones, escasas relaciones sociales, etc.) tienden a centrar todas sus necesidades de pasión, compañía y ocio en su relación de pareja, las personas con recursos propias amplían su campo de gratificaciones, ya que su estilo de vida les permite recibir refuerzos desde distintos radios de acción. Esto se traduce en una descarga para el otro cónyuge, el cual no se ve obligado a ser permanentemente el mejor amante, el mejor amigo y el mejor padre.

Los componentes de una pareja satisfactoria, pues, tienden a ser más independientes y autónomos que los de una pareja conflictiva. Su repertorio de recursos, por otra parte, les convierte en individuos más estimulantes y, por otra parte, les convierte en individuos más estimulantes y, por tanto, más deseables desde el punto de vista vivencial y afectivo. La independencia, la autonomía y la posesión de recursos son una garantía de calidad de vida,

como lo demuestra el hecho de que los cónyuges con pocos recursos, habitualmente, toleran situaciones matrimoniales extremas que no soportarían las parejas con suficientes recursos para salir adelante.

■SENTIRSE CÓMPLICES■

La complicidad es uno de los signos más evidentes que encontramos en las parejas armoniosas y una de las carencias más manifiestas en las parejas conflictivas. La complicidad es estar el *uno al lado del otro* en los momentos necesarios.

Entendemos por complicidad un juego de a dos a través del cual la pareja se construye un mundo cerrado y cálido, con el que se fortalecen mutuamente para enfrentarse a los momentos críticos. Sentirse cómplice es desear apoyar a la pareja en los períodos de crisis y compartir los de gozo. La verdadera complicidad es la que se manifiesta tanto en lo bueno como en lo malo. Una pareja puede gozar de su complicidad cuando, en medio de una fiesta, alguien pronuncia una palabra de manera casual que sólo tiene un significado diferente y especial para ellos; se miran y se sienten cómplices. Pero esta pareja también puede sentirse cómplice cuando uno de ellos es menospreciado por una tercera persona, y aunque la ofensa tiene un único destinatario, por efectos de la complicidad se convierte en un agravio para los dos. Éstos son dos ejemplos de cuándo puede darse la complicidad en pareja, aunque ciertamente la convivencia proporciona a los cónyuges oportunidades constantes para que experimenten la complicidad. Ser cómplice de alguien a quien se ama equivale a unir nuestros sentimientos a los suyos en una misma dirección. Sentir que alguien especial para nosotros se siente nuestro cómplice es una de las sensaciones que más nos pueden unir a esa persona; la complicidad, ya surja en el marco de una circunstancia negativa o positiva, siempre lleva implícita una mezcla de incondicionalidad, de recogimiento, de protección, y sobre todo de alegría de saber.

La complicidad se manifiesta en dos ámbitos, el privado y el público. La complicidad privada es la que se profesa la pareja en su intimidad; se expresa, por ejemplo cuando uno de los cónyuges se lamenta de una injusticia que han cometido con él, y el otro cónyuge es capaz de vivir ese lamento. Pero donde la complicidad se hace más flagrante es en el ámbito público, cuando la pareja está en compañía o frente a otras personas. La complicidad, en circunstancias de compañía, es estar el uno junto al otro; en cambio, la complicidad frente a un obstáculo es unirse el uno al otro, formando un frente común. Quizá por esto último mucha gente interpreta la complicidad, en un único sentido, como lucha y defensa ante las adversidades.

La ausencia de complicidad, tan frecuente entre las parejas en conflicto, equivale a algo más que no estar el uno junto al otro. La no complicidad es la representación del verdadero estado interno de la pareja. Un hombre y una mujer que forman pareja y que no son cómplices, son un hombre y una mujer enfrentados. Cuando los miembros de una pareja no son cómplices frente al mundo están manifestando que son enemigos entre sí.

■LA EMPATÍA■

La empatía es otra de las habilidades características de las parejas que mantienen una relación afectiva satisfactoria. En realidad, la empatía está bastante relacionada con la complicidad, de la que hemos anteriormente. Pero, mientras que la complicidad es estar junto a otra persona apoyándola en momentos determinados, la empatía es un fenómeno constante en la convivencia de pareja, porque empatizar significa ponerse en lugar del otro, tratar de imaginar lo que él

siente y manifestarle que comprendemos sus sentimientos. Complicidad significa aliarse con la pareja y empatía amistar con ella.

La habilidad de empatizar debería formar parte del repertorio de conductas de todas las parejas, sin embargo, ya hemos dicho que es casi un patrimonio exclusivo de la pareja feliz. De la misma manera que no todo el mundo sabe escuchar, expresar sus sentimientos o conversar de forma operativamente innata, con la empatía ocurre otro tanto de lo mismo. Todos tenemos la capacidad de empatizar, pero no todos la trabajamos. Para desarrollar la empatía se requiere tener sensibilidad ante los sentimientos ajenos; por eso las personalidades egocéntricas tienen dificultades para empatizar, porque para ello es preciso olvidarse de uno mismo y ponerse en la piel del otro. El sentimiento de empatía entre los cónyuges tiene un efecto unificador, al contrario de lo que ocurre cuando no hay empatía. En la pareja conflictiva, la ausencia de la habilidad de empatizar provoca la siguiente cadena de sentimientos y conductas negativas: cuando uno de los cónyuges demuestra reiteradamente al otro que no empatiza con sus sentimientos, el que no recibe muestras de empatía interrumpe la comunicación; el déficit comunicativo degenera en un alejamiento paulatino de los cónyuges y éste les conduce a la frustración y al conflicto.

■ GENERAR CAMBIOS ■

Un cónyuge capaz de generar cambios es incapaz de caer en la rutina. Generar cambios es no morir en la pareja, sino evolucionar dentro de ella. Independientemente de que una persona tenga o no tenga pareja, por el hecho de ser persona sigue un ciclo evolutivo. Los individuos somos seres permanentemente inacabados, y toda nuestra vida consiste en un andar constante hacia el cambio.

Al vivir en pareja, la evolución se convierte en una cosa de dos. Cuando uno de los cónyuges se detiene, el otro sigue avanzando, hasta que entre el uno y el otro desaparecen los puntos de coincidencia. Para que una unión sea satisfactoria, no es necesario que los cónyuges cambien simétricamente, pero sí que es imprescindible que ambos evolucionen a un ritmo más o menos parecido.

La pareja feliz, que genera cambios, está permanentemente atenta a todas las necesidades y deseos propios y del cónyuge. Cuando cambian, porque han sufrido una evolución, se adaptan a las nuevas circunstancias.

La palabra clave en la capacidad de cambio es la *curiosidad*. Tener curiosidad es lo contrario de entregarse a la rutina; es, en definitiva, imbuirse de estímulos para poder ser estimulante. Cultivar la imaginación, buscar sensaciones nuevas, provocar la sorpresa, ser creativo, abrirse a nuevas ideas y experiencias, son algunas de las cosas que hace la pareja feliz para generar cambios en su relación.

■ CULTIVAR LA INTIMIDAD ■

Otra de las características de las parejas satisfactorias es su celo en no perder por completo el romanticismo. Las expresiones amorosas, los detalles, las sorpresas, las caricias, los momentos reservados a estar juntos a solas, son conductas que desarrollan habitualmente las parejas con un alto grado de satisfacción. Es lo que se conoce como días de amor.

Los días de amor consisten en reservar unos minutos al día para cultivar la intimidad en la pareja. Pueden dedicarse a mantener una agradable conversación, a hacer el amor, a acariciarse y besarse, o simplemente a estar el uno junto al otro. Eso sí, lo fundamental es que durante estos minutos de intimidad la pareja se cierre en sí misma, se recreen el uno en el otro, sin permitir que nada de lo que pueda estar ocurriendo en el mundo exterior les afecte. Los minutos que se dedican diariamente a los días de amor son variables. No importa tanto la cantidad como la calidad; lo importante es el efecto reconfortante que tienen los minutos de amor sobre los sentimientos de los cónyuges.

Fuera del hogar, la pareja feliz también encuentra oportunidades para cultivar su intimidad. Cuando, por ejemplo, la pareja presiente que las cosas no van del todo bien, lo que suele hacer es planear unas cortas vacaciones o una salida de fin de semana, sin familiares ni amigos. La intimidad revivifica los sentimientos amorosos de la pareja.

Por el contrario, la pareja conflictiva se deja subyugar por las obligaciones y los problemas, cayendo en un progresivo abandono de la intimidad. El resultado más notorio de esta carencia de intimidad es que los cónyuges limitan la mayoría de sus acercamientos al ámbito puramente sexual.

■EQUIDAD Y FLEXIBILIDAD■

Las parejas satisfactorias se diferencian de las conflictivas en que las primeras regulan su convivencia a partir de normas flexibles y equitativas y las segundas no. En el próximo capítulo, dedicado a las causas que hacen infelices a las parejas, trataremos largo y tendido las consecuencias de una mala normatización.

La convivencia de pareja se articula a partir de la normatización de unos roles, unas obligaciones y unas responsabilidades. Sin esta normatización, la vida en común se convertiría en un caos; por eso, las parejas satisfactorias estipulan, explícita o tácitamente, qué roles y responsabilidades les corresponden a cada uno de ellos.

La base de la convivencia cotidiana requiere el acuerdo de los cónyuges. Para que la vida en pareja no sea un continuo devenir de conflictos y malentendidos, es necesario pactar desde los aspectos más instrumentales hasta los que abarcan los terrenos afectivo, social o laboral.

Las parejas felizmente casadas se caracterizan por haber sabido regular todo lo concerniente a las conductas instrumentales. Dicha regulación pasa por un reparto equitativo y flexible de todas las responsabilidades de la vida familiar: hacer la colada, pagar facturas, limpiar la casa, cuidar el jardín, sacar a pasear al perro, llevar a los niños al médico, recoger a los niños de la escuela, etc.

El reparto equitativo de conductas instrumentales puede ser subjetivo u objetivo. Es decir, cuando la pareja estipula un reparto de obligaciones, al cincuenta por ciento, hablamos de un reparto objetivamente equitativo. En cambio, cuando la pareja estipula un reparto de obligaciones desigual, pero satisfactorio para ambos cónyuges, hablamos de uno subjetivamente equitativo. Por tanto, lo realmente importante para conseguir equidad es que ningún miembro de la pareja tenga la sensación de que está siendo explotado por el otro.

Por supuesto, la equidad no sólo es necesaria en el reparto de las conductas instrumentales dentro del hogar, sino también en las peticiones de cambio, la toma de decisiones y la delegación de responsabilidades. En las parejas conflictivas, que no establecen dicha equidad, encontramos a menudo una relación de sumisión de uno de los miembros de la pareja respecto al otro.

La flexibilidad en el reparto de conductas instrumentales significa básicamente que los miembros de la pareja cambian sus papeles cuando las circunstancias así lo requieren. Por ejemplo, una pareja armoniosa ha pactado que sea la esposa quien se encargue de llevar a los niños al médico. Por cuestiones laborales, un día que tiene hora en el médico, la mujer no puede cumplir con su parte del trato. Si el reparto de tareas que han llevado a cabo los esposos es flexible, el marido intercambiará el papel que le corresponde por el de su esposa.

Las parejas armoniosas, además de ser flexibles y equitativas en la normatización de las conductas instrumentales, también se caracterizan por regular las áreas no instrumentales de su vida cotidiana. De esta manera, saben qué conducta deben adoptar cuando están con los amigos, qué pueden hacer y qué no en sus relaciones íntimas, qué temas son tabú, etc. En definitiva, la pareja que regula las conductas en su vida cotidiana sabe reconocer en todo momento lo que es apropiado y agradable para su cónyuge y lo que no.

■LA ADMIRACIÓN MUTUA■

Un elemento clave para la satisfacción conyugal es la admiración recíproca. Admiración significa reconocimiento, valoración, enaltecimiento, ratificación, amor y simpatía hacia otra persona. La admiración es un sentimiento altamente positivo porque es selectivo. Sentimos la necesidad de admirar, pero somos avaros al entregar este sentimiento. Sólo unas pocas personas en nuestra vida reciben nuestra admiración, y sólo a unas pocas personas a lo largo de nuestra vida somos capaces de despertarles admiración. Admiramos a aquellas personas que creemos que son similares o superiores a nosotros, o a aquellas que poseen unas cualidades que anhelamos tener.

Uno de los sentimientos más gratificantes que podemos recibir de otra persona es el de la admiración, porque los seres humanos nos hacemos una imagen de nosotros mismos a partir de la imagen que los demás tienen de nosotros. La admiración es un refuerzo positivo. Cuando, por la expresión de unos ojos o por cualquier otra vía, intuimos que nos admiran, sentimos que se nos reconocen unos valores y atributos individuales. Nos sentimos valorados, especiales y únicos para alguien, y a raíz de ello nuestra autoestima se fortalece.

El sentimiento de admiración, cuando procede de la persona amada, tiene una significación especial. Sentirse admirado, es decir, ratificado por alguien que, a su vez, es especial para nosotros, es doblemente valioso.

Cuando elegimos a alguien como pareja, lo escogemos entre otras cosas porque lo admiramos. La admiración es fundamental en el proceso del enamoramiento y debería continuar siéndolo durante los años de convivencia. Con el matrimonio, algunas parejas dejan de valorar en el otro todo aquello que era motivo de admiración durante el noviazgo, porque lo incorporan a los hábitos y rutinas domésticas, que no requieren un reconocimiento especial. Sin embargo, la pareja satisfecha no cae en este error. En su convivencia, encuentra constantes motivos de admiración. Porque la admiración no se nutre solamente de hechos y cualidades excepcionales, sino que podemos encontrarla en pequeños detalles cotidianos. Es esto lo que hace la pareja dichosa: tener la voluntad de hallar siempre en el otro algo que admirar.

La admiración se demuestra de múltiples maneras; las miradas, los gestos, las frases de aprobación, los halagos son muestras de admiración. Ahora bien, la admiración tiene sus propias reglas: la dosificación y la sinceridad.

Las expresiones de admiración, aunque son positivas, deben ser esporádicas para que no pierdan parte de su valor; si se repite constantemente un comentario de admiración, éste deja de ser una demostración excepcional para convertirse en una rutina.

Aunque el factor más importante que hay que tener en cuenta es la sinceridad. El halago sólo es reforzante cuando es sincero. Esforzarse en demostrar admiración no debe llevar a la falta de sinceridad; si halagamos a una persona, pero no creemos en nuestras palabras, lo notará. El planteamiento ha de ser distinto: buscar los motivos de admiración allí donde se encuentren, sin precipitaciones. Basta con observar para encontrar en cada persona una cualidad valorable. Si se trata de la persona nada, de la persona con la que compartimos techo, los motivos admirables se multiplican.

■LA COMUNICACIÓN ASERTIVA■

Existen tres modelos de comunicación: el pasivo, el agresivo y el asertivo. La comunicación pasiva es propia de la persona que tiene una baja autoestima, lo que la lleva a no creer ni en sí misma ni en sus propias ideas, y mucho menos en sus propios derechos. Cuando se comunica, transmite un halo de inseguridad, del que algunas personas se aprovechan. Esto la lleva a que sus relaciones sociales sean desiguales y frustrantes, porque es consciente de la posición inferior que ocupa –aunque no reconoce que ella misma provoca esta situación-. Su discurso es incoherente y su tono de voz titubeante. Se muestra más dispuesta a renunciar a sus derechos que a imponerse a los derechos de los demás. El estilo pasivo es autodestructivo.

La comunicación agresiva es propia de la persona autoritaria. El estilo de comunicación agresivo es diametralmente opuesto al pasivo que hemos descrito anteriormente. Cuando una persona agresiva habla, parece muy segura de sí misma y de sus ideas. Puesto que cree tener siempre la razón, no le importa humillar los derechos de los demás. Cuando se relaciona socialmente, da una falsa apariencia de liderazgo y fortaleza, pero, en realidad, mantiene una interacción desigual y frustrante; por una parte, su estilo agresivo la lleva a mostrarse apasionada y a decir siempre la última palabra, la cual parece irrevocable. Pero, en el fondo, sabe que no cuenta con el respeto de los demás, sino con su miedo. De alguna manera, es consciente de que su forma de comunicar no agrada a los demás, lo que produce un deterioro en su autoestima. En el fondo, sus relaciones sociales son frustrantes, por que es consciente de que su discurso es agresivo, intransigente y autoritario, y de que su gran problema es la pérdida de control.

La comunicación asertiva es propia de la persona abierta y con un buen concepto de sí misma. Cuando esta persona desea transmitir una idea, lo hace desde la serenidad, con un tono de voz tranquilo y emanando seguridad. Sin autoritarismos; en su discurso, defiende sus ideas sin necesidad de menospreciar las de su interlocutor, lo que le permite obtener el respeto de los demás y conseguir una interacción social satisfactoria. En definitiva, el estilo asertivo es el que permite que una persona defienda sus derechos y criterios respetando al mismo tiempo los de los demás.

La comunicación asertiva es propia de las parejas satisfechas. En cambio, la comunicación pasiva y agresiva es la que normalmente utilizan las parejas conflictivas.

Para que queden claras las diferencias entre el estilo asertivo, empleado por las parejas felices, y los estilos pasivo y agresivo, empleados por las parejas con problemas, vamos a comparar unos ejemplos en la página siguiente.

■SER RECÍPROCOS■

La pareja satisfactoria se diferencia de la conflictiva en que, mientras que los primeros intercambian un número mayor de refuerzos positivos que negativos, los segundos actúan exactamente del modo contrario. Para entender el intercambio de refuerzos positivos que lleva a cabo la pareja armoniosa hay que tener en cuenta el concepto de reciprocidad.

El marido, durante el almuerzo, le pide a su esposa que vaya al salón de belleza, porque por la noche deben ir a una reunión muy importante, en el que pretende cerrar un negocio. A la reunión también están invitadas las señoras, por lo que la presencia de su esposa es inexcusable. Ella, por su parte, ya tenía compromisos para esa noche. Veamos cómo reacciona la esposa según utilice un estilo comunicativo u otro.	
Estilo pasivo	¿Tenemos que ir a la reunión? Es que yo... Bueno, en realidad... ya había quedado, pero si es tan importante para ti... No sé que dirán mis amigas... Las llamaré... Con la ilusión que me hacía salir con ellas, pero bueno...
Estilo agresivo	¡Ni lo sueñes! Yo ya tengo mis propios planes y no los voy a cambiar sólo por que a ti te apetezca. ¿A quién se le ocurre avisar de algo así en el último momento? ¡Estoy harta!, sólo quieres salir conmigo para exhibirme. Tú haz lo que quieras, pero no cuentes conmigo.
Estilo asertivo	Tenemos un problema, porque como yo no sabía nada, ya he quedado con mis amigas para ir al teatro, y la verdad es que a María le ha costado mucho conseguir las entradas. ¿De verdad es tan importante que vaya yo? Si es así, llamaré a María; espero que entienda. Pero, por favor, otra vez avisa con antelación para que no nos volvamos a encontrar en una situación como ésta.

La reciprocidad significa que <<el número de refuerzos emitidos por un cónyuge es proporcional en cantidad y calidad a los emitidos por el otro cónyuge>>; es decir, cuantos más refuerzos positivos proporcionamos a nuestro cónyuge, más posibilidades tenemos de ser correspondidos por él con unos refuerzos igualmente positivos. Por el contrario, cuantos más refuerzos negativos emitimos, más posibilidades tenemos de ser correspondidos con otros refuerzos igualmente negativos. Por tanto, como dijo Gottman: <<Las parejas invierten esfuerzo positivo en su relación, resultando que cuanto más inviertan mayor será el balance final>>.

La reciprocidad puede medirse a corto y largo plazo. Las parejas conflictivas tienden a valorar la reciprocidad de refuerzos a corto plazo, mientras que las parejas armoniosas lo hacen a largo plazo. Las primeras son las que defienden el ojo por ojo y diente por diente, porque la emisión de refuerzos negativos provoca una contestación inmediata, e igualmente negativa. Por el contrario, las segundas valoran el intercambio de refuerzos positivos desde una perspectiva temporal mucho más amplia. Por ejemplo, el esposo que ayuda a su mujer en el cuidado del hogar puede que no reciba un refuerzo inmediato por parte de ella, pero, sin duda alguna, su esposa lo tendrá en cuenta y le recompensará esta conducta positiva en otros momentos.

3. Qué hace infeliz a una pareja

No hay una única respuesta a esta pregunta. Las parejas son felices o infelices por muchas razones. En este capítulo vamos a repasar los principales motivos de conflicto entre las parejas. Esto no quiere decir que cuando se producen estas causas de forma aislada y esporádica la pareja esté en crisis; un conflicto en pareja es sencillo de resolver y no tiene mayor repercusión. Otra cosa muy distinta es cuando la pareja, por una falta de habilidades, atesora estas dificultades, una tras otra, hasta que se convierten en un grave problema para ellos.

Generalmente, las parejas con problemas no tienen un único motivo de queja. Lo habitual es que, en algún momento de su relación, se produjera un desacuerdo entre ellos que no supieron o no quisieron resolver. El malestar, sin embargo, permaneció y acabó manifestándose en cuanto surgió el segundo desacuerdo entre la pareja. La continuación de esta cadena nos la podemos imaginar. Al final, lo que empezó siendo un problema anecdótico acaba repercutiendo en todos los ámbitos de la vida en pareja. Quizá sus primeras discusiones empezaron porque uno de ellos se negaba a cumplir con sus obligaciones domésticas, pero, el momento en que se han convertido en una pareja conflictiva, a esto se han sumado un número interminable de nuevas razones de discusión. Ya no es posible determinar qué no funciona, porque la impresión de la pareja es que ya nada va bien. Debido al carácter de multicausalidad que tienen los conflictos y a su efecto acumulativo, es muy difícil que una pareja con graves problemas de convivencia pueda determinar claramente el origen y las causas de su infelicidad. Por ello, no es fácil encontrar parejas con problemas que digan tener un único foco de malestar.

■LAS FALSAS ILUSIONES■

Algunas parejas, cuando conviven, se sienten desilusionadas, porque no todas las expectativas que habían depositado en su futuro de pareja se cumplen tal y como habían imaginado. Pero este problema no arranca de la convivencia, sino que se venía gestando desde el noviazgo. A continuación vamos a fundamentar esta afirmación, que quizá ha podido sorprender a más de un lector.

El noviazgo presenta unas características propias de las que destacamos la exaltación de la fantasía, la euforia de la novedad y la selección de los encuentros entre la pareja. Esto es posible gracias al desconocimiento mutuo que tiene la pareja; conocer sólo los aspectos positivos del otro facilita el vuelo de la imaginación y el surgimiento de ilusiones desmedidas.

No se podría entender un noviazgo feliz sin estas ilusiones. La fantasía es uno de los pilares que le da sentido porque se produce en un período de activación, de novedad, de ruptura con lo cotidiano, lo que favorece que se dé rienda suelta a la imaginación. Este fenómeno caracteriza al noviazgo, y está muy bien que sea así. Ahora bien, lo que no se puede pretender es prolongar las características propias de una época, el noviazgo, a otra época, la convivencia de pareja. No hay que olvidar que el noviazgo es un período de transición hacia la convivencia, y que ésta es nuestra meta. Desgraciadamente, hay parejas que parecen olvidarlo.

Estas parejas se aman, desean casarse y compartir sus vidas. Hasta aquí no son diferentes a cualquier otra. Entonces, ¿por qué tras una primera fase de convivencia en común aparecen los problemas? Por las falsas ilusiones. El proyecto de vida que habían construido les parecía deseable porque creían que el matrimonio se convertiría en la prolongación del noviazgo.

El discurso de estas parejas ante la expectativa matrimonial es el siguiente: <<Si cuando estamos juntos todo es especial, significativo, divertido, placentero y excitante, qué no será cuando vivamos juntos y tengamos todas las horas del día para nosotros.>>

En su ilimitada capacidad fantaseadora, estas parejas piensan que va a ser igual de excitante compartir un rato diario de diversión que veinticuatro horas al día los siete días de la semana. Cuando ven que esto no es posible, su primera respuesta ante la realidad cotidiana de la convivencia es la desilusión.

La desilusión sólo puede desaparecer si las parejas comprenden que la convivencia se articula a partir de unas normas a las del noviazgo; sólo así estarán listos para ser flexibles y receptivos ante los cambios que trae implícita la vida en común.

La vida matrimonial requiere que las parejas se adapten a cambios muy profundos de rol, posición, hábitos domésticos, costumbres sociales, dependencia, identidad, etc. Las parejas que, en lugar de adaptarse a la nueva situación, prefieren rememorar lo maravilloso e ideal que fue su noviazgo, acaban teniendo problemas. Comparar las estimulantes posibilidades que ofrecía el noviazgo con las que ofrece la vida conyugal responde a una actitud poco madura.

Es cierto que en el matrimonio la fantasía que caracterizaba el noviazgo se calma. Pero la fantasía es muy poco si la comparamos con las posibilidades de enriquecimiento personal que ofrece la convivencia de pareja.

La convivencia de pareja puede llegar a ser una de las experiencias más importantes para el ser humano. Pero, como todo lo que merece la pena, el matrimonio requiere un esfuerzo por nuestra parte para extraer lo mejor de él, cosa que no era necesario en el noviazgo. Esforzarse para crear una convivencia de pareja armoniosa significa responsabilizarse del proyecto común que tenemos entre manos.

■LOS MITOS DEL AMOR■

En el apartado anterior hemos dicho que las falsas ilusiones empiezan a gestarse en el noviazgo, época caracterizada básicamente por la fantasía. Pero, además, las falsas expectativas también tienen su origen en la herencia cultural.

Ya desde pequeños interiorizamos mitos y expectativas acerca del amor. La lista es realmente extensa. Una expectativa falsa en relación a la convivencia de pareja es creer que:

- El amor es en sí mismo eterno.
- Cuando un cónyuge ama al otro tiene que adivinar sus pensamientos, sentimientos y deseos sin necesidad de que el otro se los comunique.
- La pareja feliz no discute nunca.
- La pareja armoniosa nunca tiene la necesidad de relacionarse con otra gente fuera del ámbito de la pareja.
- La pareja satisfecha sólo puede serlo si comparte todo su tiempo junta.
- La pareja no debe guardar secretos.
- El uno debe satisfacer siempre todas las necesidades y deseos del otro.
- La pareja no puede fallarse nunca.
- La pareja feliz comparte los mismos valores, objetivos e intereses.
- Los cónyuges no pueden criticarse jamás, y deben estar siempre de acuerdo en todo.
- El amor en la pareja feliz no sufre altibajos.
- La pareja que se ama nunca tiene dificultades sexuales.

Todas estas falsas expectativas provienen de lo que se conoce como <<los mitos del amor>>: *El amor lo puede todo, el amor es para toda la vida, con amor se solucionan todos los problemas, la pareja tiene que ser totalmente sincera, cuando una persona ama a otra la acepta sin reservas.*

Pero el gran mito es el que habla del amor como una fuerza externa a las personas y contra la que no se pueden defender, se cree que, de la misma manera que nos enamoramos súbitamente, podemos desenamorarnos, sin poder hacer nada para evitarlo. En esta falsa creencia, según la cual nuestra suerte en el amor no depende de nosotros, se halla la idea contraria a lo que nosotros consideramos saber vivir y mantener el amor en pareja. Para nosotros, el amor no es la consecución de una serie de acontecimientos ideales, sino un devenir continuo de pequeños acontecimientos tanto positivos como negativos. La felicidad conyugal no depende unos mitos, sino de lo que nosotros individualmente estemos dispuestos a esforzarnos por la satisfacción global de la pareja.

Todos nos hemos ilusionado con estas expectativas alguna vez, pero es necesario que las superemos cuando iniciamos una relación de pareja. Las parejas que no logran superar esta concepción idealizada son las que afirman, cuando su relación se tambalea o fracasa, que: <<No estamos hechos el uno para el otro>>; <<En el amor no he tenido suerte>>; <<Al elegir mi pareja, cometí una equivocación>>.

Es muy común entre las parejas conflictivas creer que sus problemas conyugales se deben a que se equivocaron al elegir la pareja, todo sería muy distinto. Otra interpretación que suelen dar a sus problemas matrimoniales es el supuesto cambio de conducta que creen ver en su pareja: <<Cuando éramos novios, no era así.>>

■ LA FALTA DE COMUNICACIÓN ■

Como veremos en el capítulo dedicado a las habilidades de comunicación, ésta es muy importante en la pareja, porque es el gran mediador del resto de las habilidades de la convivencia. La pareja que no sabe comunicarse adecuadamente tampoco va a saber resolver sus conflictos ni manifestarse sus sentimientos y, desde luego, esto sí que va a ser un problema.

La mayoría de parejas con dificultades se quejan de falta de comunicación. Pero creemos que no es así como hay que plantearse este tema. La experiencia nos dice que la cuestión no está tanto en que la pareja con mala comunicación tenga problemas, sino en que la pareja con problemas tiene mala comunicación. Dicho de otra manera, la comunicación deficitaria entre los cónyuges no es el origen de los conflictos, sino un elemento que ayuda a su mantenimiento.

Al hablar de buena o mala comunicación, tenemos que hacer referencia a los conceptos cantidad y calidad. Generalmente, cuando se alude a la mala comunicación, rápidamente pensamos que se trata de un problema de carencia, pero esto no tiene por qué ser así. Podemos considerar tan deficitario el intercambio comunicativo de una pareja que parece que no tenga nada que decirse como el de la pareja que intercambia una gran cantidad de información, pero sin un resultado satisfactorio.

Si nos centramos en el aspecto de la cantidad de comunicación, nos damos cuenta que la sinceridad es el elemento que más destaca. Algunas parejas creen que cuanto más sinceros y transparentes sean con su cónyuge más satisfacción obtendrán. Hoy sabemos que esto es un error y la prueba de ello es que son precisamente las parejas que mantienen una convivencia más difícil las que aprovechan la más mínima oportunidad para ser sinceros. En cambio, las

parejas felices controlan la cantidad de información que envían a su cónyuge; no se trata de un control maquiavélico, sino de la voluntad de evitarle dolores innecesarios.

Medir la cantidad de información es tan sencillo como decir todo aquello que uno desea, salvo lo que pueda herir y no pueda ser transformado. Por ejemplo, si el cónyuge tiene un defecto en el habla, le causaremos dolor cada vez que se lo recordemos; además de herirlo, le estamos señalando un defecto que no puede cambiar aunque lo desee. Nuestro comentario ha sido sincero, en el sentido de que lo que hemos dicho no es incierto, pero ¿de qué ha servido?

En las parejas conflictivas muchas veces se utiliza la comunicación como medida punitiva, es decir, como si se tratara de un castigo. Hay que tener en cuenta que las parejas poseen información privilegiada sobre el cónyuge -gustos, manías, recuerdos, defectos, miedos-. Las parejas conflictivas utilizan esta información para hacerse daño, escudándose muchas veces en una supuesta sinceridad. No en vano, uno de los temores que más atormentan a las personas divorciadas es el uso arbitrario y mal intencionado que pueda hacer su ex pareja de esta información privada.

En cuanto al tema de la calidad, vamos a destacar algunos de los errores que cometen en este terreno las parejas conflictivas.

No establecen un vínculo coherente entre la comunicación verbal y no verbal. La comunicación no verbal comprende las miradas, las expresiones faciales, el tono de voz, la gesticulación y las posturas corporales. Todos estos elementos tienen una función importante dentro de la comunicación. Si a las palabras les corresponde transmitir los contenidos informativos específicos, al lenguaje no verbal le corresponde transmitir los sentimientos y las emociones.

Generalmente, las parejas con problemas manifiestan dificultades para crear un vínculo de coherencia entre los mensajes verbales y no verbales, es decir, entre los que dicen y cómo lo dicen. Puesto que el lenguaje no verbal es difícilmente controlable, ocurre que, en ocasiones, los cónyuges no son conscientes de la cantidad de información negativa, si su relación no les satisface, que envían a su pareja tanto si hablan con él como si no. Ya hemos dicho que al lenguaje no verbal le corresponde transmitir todo aquello que es difícil de expresar con palabras, los sentimientos y las emociones; por eso, no es extraño que, aunque mantengamos una conversación formalmente correcta con nuestra pareja, puedan aparecer sentimientos negativos con la desconfianza o la frustración. Si con el lenguaje verbal es posible el control y la manipulación de los mensajes que se envían, esto no es posible con el lenguaje no verbal, por lo que este último se considera el más importante.

Pero no siempre la pareja conflictiva utiliza los mensajes no verbales de una manera inconsciente; también los puede usar como un arma para humillar. Si los besos, los guiños, las caricias o las sonrisas son lenguaje no verbal positivo y altamente gratificante, las expresiones de indiferencia, los gestos airados o determinadas onomatopeyas son lenguaje no verbal negativo y altamente punitivo.

En resumen, las parejas conflictivas utilizan una cantidad mayor de lenguaje no verbal negativo que positivo y, además, tienen dificultades para establecer un vínculo de consistencia entre sus mensajes verbales y no verbales.

No dominan las principales habilidades de comunicación. Las parejas conflictivas que tienen problemas de comunicación dominan mal las principales habilidades comunicativas, como informar, escuchar, hacer peticiones o expresar sentimientos. Para ahondar más en este tema, remitimos al lector al capítulo ocho de este libro.

Otros desarreglos. La pareja conflictiva hace un uso más abundante de la burla, la descalificación, el insulto, la ridiculización o el sarcasmo. Estas fórmulas aparecen cuando, en la pareja con problemas, ya no existe respeto mutuo. No hace falta decir que la descalificación, en tanto que castigo, sólo contribuye a aumentar la insatisfacción en la pareja.

■LA INTERPRETACIÓN DISTORSIONADA■

Las conductas no son en sí mismas ni positivas ni negativas, sino que dependen de la interpretación que hagamos de ellas. Vamos a ver hasta qué punto la interpretación, en tanto que proceso cognitivo, es capaz de influir en la valoración de las conductas.

Pensemos en la fase del noviazgo. ¿Qué pasa en esta época? Ocurre que los novios interpretan las conductas gratificantes de su pareja como intencionadas y las aversivas como casuales. Con la convivencia, en las parejas conflictivas, este modelo de interpretación sufre variaciones muy significativas. Las conductas positivas que antes interpretaban como intencionadas, ahora las

<i>Conducta positiva</i>	<i>Interpretación positiva</i>	<i>Interpretación negativa</i>
<i>Una llamada telefónica.</i>	<i>-Me llama porque no puede estar un momento sin mí.</i>	<i>-Me llama para controlarme.</i>
<i>Un beso en la mejilla al volver del trabajo.</i>	<i>-¡Ay, qué cariñoso es! ¡Cuánto me quiere!</i>	<i>-¡Huum, qué mosca le habrá picado!</i>
<i>Un piropo.</i>	<i>-Me dice que soy atractivo porque sabe que me gusta que me lo diga.</i>	<i>-¿Qué querrá conseguir ahora?</i>

<i>Conducta negativa</i>	<i>Interpretación positiva</i>	<i>Interpretación negativa</i>
<i>Un grito.</i>	<i>-¡Está tan estresado! Lo ha hecho sin querer.</i>	<i>-Si tiene problemas, yo también tengo los míos.</i>
<i>Llegar con retraso a una cita.</i>	<i>-¿Le habrá pasado algo?</i>	<i>-Lo hace a propósito, sabe que no me gusta que se demore.</i>
<i>No acceder a una petición, por ejemplo, ir al cine.</i>	<i>-Hoy no es su mujer día, esperaré a mañana.</i>	<i>-Se aburre conmigo. Nunca quiere que salgamos juntos.</i>

La interpretación negativa tiene consecuencias funestas sobre la convivencia de pareja porque:

interpretan como casuales, y las casuales como intencionadas. Veamos algunos ejemplos:

- Si interpretamos las conductas positivas de nuestro cónyuge como casuales y las negativas como intencionadas, todas se convierten en negativas.
- Si interpretamos las conductas de nuestro cónyuge como estímulos negativos, nuestra respuesta será igualmente negativa.
- Nuestra respuesta negativa provocará que nuestro cónyuge extinga sus conductas positivas y aumente las negativas

■DEFICIENCIAS EN LA ESTRUCTURA NORMATIVA■

Mientras que, como veíamos las parejas felices normatizaban explícita o tácitamente sus conductas instrumentales siguiendo unos criterios de flexibilidad y equidad en el reparto de los roles, las obligaciones y las responsabilidades de la convivencia, las parejas conflictivas habitualmente muestran claras deficiencias al respecto.

Las deficiencias en la estructura normativa de la pareja se manifiestan cuando:

- Los cónyuges no han normatizado algunas facetas de su convivencia.
- La estructura normativa establecida por la pareja pierde su eficacia, debido a determinados cambios que afectan a su estilo de vida.
- La estructura normativa es unilateral y no consensuada por los dos cónyuges.

Lagunas normativas	Una joven pareja de padres que no normatiza quién de los dos se va a levantar a medianoche para atender a su bebé: si él, que se levanta a las ocho para ir a trabajar, o ella, que se levanta a las seis. El resultado de esta laguna normativa conduce a la pareja a una discusión cada vez que el niño se despierta a medianoche.
Estructura ineficaz	Una pareja en la que durante los primeros años de matrimonio la esposa se ocupó del cuidado del hogar y de los hijos. Tras este periodo, ella se incorpora al mundo laboral y, por tanto, la estructura normatiza que les había sido útil hasta el momento, ahora es ineficaz. Si su cónyuge se muestra inflexible y pretende mantener la vieja estructura normativa dentro de unas circunstancias diferentes, ésta en lugar de facilitar la convivencia la obstruirá.
Normas unilaterales	Uno de los cónyuges decide los roles, las obligaciones y responsabilidades de cada miembro de la pareja según unos criterios autoritarios y sin contar con la aprobación de su pareja.

■PROBLEMAS SEXUALES■

La sexualidad suele ser un buen baremo para medir el grado de satisfacción o insatisfacción de la pareja, porque en cierta medida es el espejo que refleja el grado de armonía que hay entre ellos.

En la sexualidad se contrasta la siguiente regla general básica: la pareja que mantiene relaciones sexuales satisfactorias tiene una convivencia igualmente satisfactoria en el resto de las áreas del matrimonio. Por el contrario, la pareja que tiene una convivencia global difícil, acaba extrapolando su malestar al ámbito sexual. Por tanto, podemos concluir que la sexualidad no es en sí misma determinante, es decir, no suele ser la causante de los problemas, aunque es vulnerable a ellos.

■LA INFIDELIDAD■

En algunos casos, los conflictos conyugales tienen su origen en la infidelidad de uno de los cónyuges. En realidad, creemos que la infidelidad debería entenderse de una forma más amplia a como la entendemos habitualmente. Para la mayoría de personas, la infidelidad sólo se manifiesta en el terreno de la sexualidad. Sin embargo, opinamos que si se entiende exclusivamente de esta manera se dejan de lado otros aspectos importantes en los que también puede manifestarse la infidelidad. Un cónyuge, por ejemplo, puede no mantener contactos sexuales extraconyugales simplemente porque no ha tenido oportunidad de ello. Ser infiel no se reduce a serlo físicamente; también se traduce en romper el compromiso adquirido con el otro cónyuge, en no compartir los mismos objetivos y en no participar de las responsabilidades de la pareja.

Sin embargo, es cierto que la infidelidad sexual tiene consecuencias muy negativas sobre la estabilidad global de la pareja, y muy especialmente sobre la persona a la que se está siendo infiel. Si la fidelidad sexual aporta a los cónyuges seguridad en sí mismos, autoestima, comodidad y confianza en el otro, la infidelidad suele acarrear un duro golpe sobre estos sentimientos tan importantes para la psicoemocional del cónyuge.

■LA DEFICIENCIA EN EL INTERCAMBIO DE REFUERZOS POSITIVOS■

Uno de los errores que cometen las parejas que tienen dificultades en su convivencia y una de las principales causas que provocan dichas dificultades, es su deficiente intercambio de refuerzos positivos. Esta idea debe enlazarse con la otra de que la satisfacción de una pareja se mide comparando los beneficios que proporciona a cada uno de los cónyuges su relación con los costes que deben pagar por mantenerla en pie. En el caso de la pareja insatisfecha está claro que los costes son superiores a los beneficios.

Ahora vamos a ver por qué algunas parejas mantienen un intercambio deficitario de refuerzos positivos.

- Las conductas positivas que llevan a cabo uno de los cónyuges no son reconocidas por el otro miembro de la pareja. Por ejemplo, la esposa prepara el plato favorito del esposo y éste se lo come sin hacer ningún comentario de reconocimiento, porque cree que forma parte de las obligaciones de su cónyuge cocinar los platos que a él le gustan. Este tipo de actitudes provienen principalmente de que los cónyuges piensan que hay cosas

que no hace falta agradecer porque forman parte de las obligaciones contraídas con el matrimonio, o bien porque no vale la pena agradecer menudencias. Sin embargo, en el matrimonio ni hay menudencias ni los cónyuges tienen la obligación de hacer nada por el otro. Por tanto, cualquier gesto positivo que redunde en beneficio de la relación merece ser reconocido.

- Los refuerzos que antes utilizaban los cónyuges han perdido su capacidad gratificadora. Cuando uno de los miembros de la diada se desarrolla de una manera distinta a su pareja, las cosas que antes les satisfacían a ambos, ahora sólo gratifican a uno de ellos. Se ha producido una pérdida del poder gratificador de los refuerzos. Por ejemplo, durante el primer año de convivencia de una joven pareja de esposos, les gustaba hacer vida hogareña. Sin embargo, con el paso del tiempo, uno de los cónyuges siente la necesidad de abrir su campo social, mientras que al otro siguen gratificándole totalmente los fines de semana íntimos. La única manera de evitar que los refuerzos no pierdan su capacidad gratificadora es impedir que caduquen por viejos, es decir, incorporar a la pareja nuevas vías de gratificación sociales, comunicativas y sexuales.
- Uno de los cónyuges ha puesto todas sus expectativas en la vida conyugal y pretende que tanto él como su pareja cubran todos sus deseos y necesidades exclusivamente mediante su relación. Las parejas con más recursos reciben un número mayor de refuerzos positivos y tienen más posibilidades de intercambiarlos entre sí que la pareja que se cierra en sí misma.
- Uno o ambos cónyuges no comunican sus deseos, necesidades y peticiones de cambio, y esperan que el otro las adivine. Éste suele ser un motivo muy frecuente de desamor en la pareja. Cada uno piensa del otro que si lo amaran realmente, su pareja debería satisfacer sus deseos sin necesidad de que le sean indicados. Por ejemplo, una esposa desea que su esposo le regale un abrigo nuevo, pero no se lo comunica. Cuando llega la fecha, el marido le regala un perfume y ella se siente defraudada, porque lo que ella deseaba era un abrigo.
- Un cónyuge comunica sus deseos, necesidades y peticiones de cambio al otro, pero este no recoge o desoye la información. A menudo, las peticiones de cambio no se formulan explícitamente, sino que se insinúan; por ello es importante que los cónyuges sean receptivos tanto a la comunicación verbal como a la no verbal.
Las parejas conflictivas tienden a prestarse poca atención, a observarse poco, a hablar poco entre ellos, a no verse, en definitiva; de ahí que muchos mensajes se les pasen de largo. Otras veces, no recogen los deseos del cónyuge simplemente porque no desean recompensarlo.
- Uno o ambos cónyuges no comunican los sentimientos negativos, vetando de esta manera la incorporación de cambios gratificantes. Por ejemplo, un cónyuge se siente molesto por la manera que tiene del otro de vestir. Pero, en lugar de sugerirle que cambie de indumentaria, se calla, aunque en el fondo se avergüenza de él.
- Un cónyuge refuerza al otro, pero éste no actúa recíprocamente en el intercambio de recompensas, provocando que las conductas positivas del miembro de la pareja reforzante disminuyan. Por ejemplo, si un cónyuge se preocupa cada día de preguntarle al otro cómo le ha ido en el trabajo, y éste le contesta con desgana y además no le corresponde con un interés similar, el primer cónyuge dejará de preguntarle sobre este tema. Otro ejemplo, sería el del cónyuge que cada vez que abraza al otro, en lugar de ser correspondido, es rechazado. Lógicamente, este cónyuge acabará inhibiendo el deseo de abrazar a su pareja. En resumen, cuando una conducta positiva no se ve reforzada

recíprocamente con otra conducta igualmente positiva, se extingue. Por otra parte, si siempre le corresponde al mismo cónyuge llevar a cabo la mayoría de conductas gratificantes, lo más probable es que deje de emitirlas.

- Los cónyuges pretenden promover los cambios en su conducta mediante la coacción o el refuerzo negativo. Por ejemplo, sería el caso del cónyuge que, cuando su pareja no accede a su petición de salir los domingos, le castiga negándole relaciones sexuales. Otro ejemplo es el del cónyuge que, cuando su pareja hace algo que le disgusta, le retira la palabra.

A este último punto le vamos a dedicar el próximo apartado, porque la utilización de conductas negativas como método para modificar la conducta es una de las características más comunes de las parejas conflictivas y, sobre todo, uno de los motores que les conduce a serlo.

■EL INTERCAMBIO DE CONDUCTAS NEGATIVAS■

Cuando uno de los miembros de una pareja conflictiva desea que se produzca un cambio en la conducta de su cónyuge, por regla general, en lugar de solicitárselo de una manera franca o incrementando los refuerzos positivos, lo hace mediante lo que se conoce por conductas *negativas o adversivas*.

Las conductas negativas son una medida de fuerza para obligar a otra persona a que haga algo que nosotros deseamos. ¿Cuáles son estas medidas de coacción? El chantaje, los ultimátums, las amenazas, la retirada de atenciones y favores o el silencio agresivo. Estas conductas negativas suelen tener un efecto muy rápido porque agobian tanto al cónyuge receptor que acaba por ceder ante las peticiones de cambio del otro. Pero el uso de conductas negativas pierde eficacia porque, a medida que éstas aumentan, las positivas disminuyen.

- A continuación vamos a ver qué consecuencias negativas acarrearán las conductas de castigo en las parejas.
- Cuantas más conductas coactivas utiliza un cónyuge, más posibilidades tiene de ser correspondido, de la misma manera, porque la coacción genera coacción. La respuesta esperable a un grito es otro grito, por ejemplo.
- Cuando un cónyuge utiliza sistemáticamente la conducta negativa, en lugar de conseguir que su pareja cambie como él desea, sólo logra que se desmoralice y pierda todo interés por agradarle y satisfacerle, porque piensa que <<da igual lo que haga porque todo le parece mal>>.
- Los cambios de conducta o las peticiones que se logran mediante la coacción previa son humillantes para los dos miembros de la pareja, ya que uno piensa que <<siempre me toca ceder a mí>> mientras que el otro piensa que <<sólo consigo lo que deseo si antes monto una escena desagradable.>>.
- Cuando un cónyuge consigue que su pareja satisfaga una petición a base de amenazas, llanto o discusiones no disfruta plenamente de su logro. Por ejemplo: una pareja que sale a cenar fuera, después de tener una fuerte discusión porque uno de ellos no deseaba salir; el cónyuge que ha tenido que porfiar hasta conseguir su objetivo seguramente no disfrutará de la cena.
- Las conductas adversivas suelen ser redundantes y recíprocas; en primer lugar, porque los cónyuges insisten incesantemente en sus castigos hasta que consiguen su objetivo y, en segundo lugar, porque al darse cuenta de que funcionan las vuelven a usar cada vez

que tienen una nueva necesidad o deseo. Por otra parte, se convierten en recíprocas porque el cónyuge objeto de conductas adversivas piensa que si dan resultado a su pareja, a él también le pueden resultar.

En resumen, las parejas conflictivas en lugar de formular sus peticiones a través de una comunicación asertiva o del reforzamiento, tienden a imponer sus criterios mediante conductas de castigo, hasta que logran el asentimiento del otro cónyuge. Con esta actitud enturbian el clima de la relación, porque su intercambio de conductas negativas es muy superior al de conductas positivas, provocando que los costes globales de la relación sean muy superiores a los beneficios.

Se puede reducir el intercambio de conductas de castigo aumentando en cantidad y calidad la emisión de conductas positivas. Cuanto más reforzamos positivamente a nuestro cónyuge más probabilidades hay de que él haga lo mismo.

TERCERA PARTE

Técnicas para mejorar la relación en pareja

Durante la dulce época del noviazgo, la pareja obtiene un resultado claramente positivo cuando hace un balance de los beneficios y los costes de la relación. Los costes son prácticamente inexistentes, pues los miembros de la pareja mantienen su independencia intacta, no tienen apenas responsabilidades económicas, no cuentan si no lo desean con la opinión del otro, pueden decidir no verse cuando uno de ellos tiene un mal día...

Los beneficios, por el contrario, son abundantes, puesto que la pareja sólo se encuentra en los momentos de ocio, y esa misma ausencia de responsabilidad les lleva a un profuso intercambio de conductas positivas. Las risas, los halagos, la atención, los pequeños detalles, las expresiones de amor son constantes y recíprocas.

Con el compromiso, es decir, con la convivencia de la pareja bajo un mismo techo, la felicidad no tiene por qué acabarse, pero indiscutiblemente los cónyuges tienen que adaptarse a la nueva situación, si desean que la sensación de felicidad no se ahogue con las responsabilidades adquiridas. No importa cuánto amor se profesen marido y mujer en el omento en que dicen sí ante el altar, ni importa cuán grande sea su deseo de que su unión se aun éxito; si los cónyuges no poseen habilidades comunicativas, de resolución de problemas, de negociación y de refuerzo, tarde o temprano aparecerán los problemas y, con ellos, la insatisfacción.

No quisiéramos con estas últimas palabras dar un tono de dramatismo al matrimonio, pero tampoco queremos caer en el falso mito que afirma que el amor todo lo puede. Más bien pretendemos transmitir al lector un sano y útil realismo, manifestarle que la felicidad conyugal está a su alcance —o que es mejorable si ya se siente satisfecho—, pero que ello no va a depender de su suerte o buen tino en la elección de pareja ni de otros factores difícilmente controlables, sino que va a derivarse de él mismo, de su capacidad de adaptación, de comunicación y de comprensión, de su habilidad para afrontar operativamente los problemas; en definitiva, de su voluntad de crecer dentro y a partir del matrimonio.

El amor recíproco es una poderosa arma para hacer frente a los problemas, pero no tiene poder para impedir que aparezcan. Todas las parejas del mundo, hasta las más compenetradas y felices, tienen que enfrentarse a una multitud de problemas —los estudios hablan de una media de cien pequeños problemas por pareja y año— por el solo hecho de convivir juntos. Una manera de interpretar positivamente la aparición ineludible de problemas en la convivencia de pareja es pensar que ellos son el coste que se paga a cambio del placer de compartir la propia vida con otra persona, a cambio de la compañía, a cambio de la satisfacción sexual, a cambio de la creación de una familia, a cambio de sentirse amado y de poder ofrecer amor, es el precio que se paga por convivir en compañía.

Entre las personas que nos hemos interesado por el tema de la felicidad de la pareja, existe la idea generalizada de que social, histórica y, sobre todo, educacionalmente se ha obviado lo que podríamos denominar el aprendizaje de la convivencia. Si reflexionamos sobre el matrimonio, vemos que socialmente se le otorga una importancia capital; en tanto que núcleo de la futura familia, es el eje mismo de la sociedad. De hecho, también para los que defendemos el aprendizaje de la convivencia, la incidencia de la pareja en el orden y el desarrollo social queda fuera de toda duda. Lo paradójico es que, a pesar de que la trascendencia de la pareja ha sido reconocida por todos, no se nos instruye para que, llegado el momento, seamos competentes en nuestra relación. Se nos enseñan dificultosas operaciones matemáticas para que en la edad adulta seamos excelentes investigadores, se nos transmiten complicadas leyes para que las defendamos ante un estrado, pero nadie nos enseña la ciencia para convivir en armonía. Y lo más contradictorio es que si hay algo capaz de destruir la estabilidad psicossomática de un ser humano, es precisamente el fracaso en su relación de pareja.

Afortunadamente, las habilidades que necesitamos conocer para alcanzar el bienestar conyugal pueden aprenderse con relativa facilidad. De hecho, numerosas parejas aprenden estas

habilidades por sí solas, sirviéndose de su sentido común, de la observación y de la rectificación de los errores cometidos. Para los que por sí solos les resulta difícil afrontar un problema, el handicap más difícil afrontar un problema, el handicap más difícil de superar es la propia costumbre de actuar de una determinada manera, aunque felizmente siempre es más fácil luchar contra una costumbre que contra el desconocimiento.

En los próximos apartados vamos a repasar las habilidades básicas que inciden en la felicidad de la pareja. Son las habilidades de comunicación, de resolución de problemas, de negociación y de refuerzo.

1. Habilidades de comunicación

La buena comunicación de pareja es la forma más enriquecedora de cuantas se pueden llevar a cabo pero, al mismo tiempo, su complejidad hace necesario que las parejas aprendan las habilidades comunicativas básicas.

Desde los primeros días en que un hombre y una mujer se encuentran, la comunicación está llamada a ser un decisivo elemento de unión o bien de desunión entre ambos. Si se crea una buena corriente de entendimiento, seguramente ese hombre y esa mujer consolidarán su relación. De no ser así, el vínculo afectivo no arraigará entre ellos.

La pareja, al unirse, toma las riendas de una experiencia comunicativa totalmente diferente a la que se puede mantener con otras personas. En pareja, la comunicación pasa a ser intensa, profunda, enriquecedora, pero también difícil para los enamorados.

Sin embargo, aunque el hombre y la mujer sepan que entre ellos hay entendimiento, a lo largo de su convivencia seguramente tendrán que superar numerosas pruebas en las que la comunicación va a ser compleja; aunque la pareja mantenga una convivencia satisfactoria, es inevitable que, de vez en cuando, tenga que resolver pequeños conflictos. Si un hombre y una mujer no conocen las normas que rigen el proceso comunicativo, van a tropezar con mayores dificultades. Es preciso saber hacer peticiones, críticas; es necesario saber cómo hay que plantearle un problema al cónyuge sin llegar a discutir; la comunicación en la pareja no sólo consiste en hablar y hablar, sino que depende también del arte de informar, de escuchar, de expresar los sentimientos, y de conversar.

La mayoría de las parejas coinciden en señalar que la comunicación es uno de los factores que marcan con mayor claridad el nivel de satisfacción o de insatisfacción de una relación. De hecho, un porcentaje elevadísimo de parejas que acuden a la consulta del psicólogo en busca de asesoramiento dicen tener problemas de comunicación. La pareja conflictiva es la que afirma que ya no tienen nada que decirse uno a otro, que hablan idiomas diferentes, que no vale la pena esforzarse en el diálogo porque no hay solución posible. La pareja feliz, por el contrario, habla de confianza, de entendimiento, de comprensión, y de lo mucho que les gusta hablar entre ellos; hablan a todas horas, e incluso cuando están callados sigue habiendo comunicación entre ellos. Como norma general, podemos afirmar que una pareja feliz intercambia tanto una cantidad como una calidad mayor de información que una pareja conflictiva.

Afortunadamente, todas las habilidades comunicativas se pueden aprender, y, a través de este aprendizaje, se puede conseguir que el vínculo de la comunicación en la pareja sea satisfactorio. Resulta peligroso dejar al azar el factor comunicativo, pretender aprender a través de la técnica del ensayo-error, porque cuando la comunicación de la pareja entra en un estado de deterioro, lo más probable es que otras áreas de la relación acaben resintiéndose, llegando a empobrecerse; y al contrario, si cuando surge un problema en la pareja ésta no tiene habilidades comunicativas, es probable que no consigan salvar este escollo por la única vía de solución posible, la del diálogo.

Para entender la importancia de la comunicación podemos hacer el siguiente símil: la comunicación es el puente que nos conduce hasta el entendimiento con nuestro prójimo y que nos separa inexorablemente de él cuando es deficitaria o inadecuada. Entendiendo la comunicación como si se tratara de un mediador ineludible, comprendemos el verdadero alcance del hecho comunicativo. Todo es comunicación y la comunicación es la gran intermediaria de la convivencia.

■EL ARTE DE INFORMAR■

¿Algunas veces tiene usted la impresión de que su cónyuge es un muro de piedra infranqueable? Usted desearía tener un diálogo fresco, mantener largas conversaciones en la intimidad, poder transmitirle a su pareja todo cuanto le preocupa y sentirse comprendido por ella. Esta comunicación y entendimiento, que para usted es un elemento clave en su relación, no siempre es posible. A veces, tiene la sensación de que está hablándole a una pared; otras veces quiere decir una cosa, pero acaba diciendo algo totalmente distinto; en otras ocasiones lo que quería ser un diálogo entre amantes acaba convirtiéndose en una penosa discusión conyugal. Resulta paradójico que, a menudo, sea tan difícil hablar con la persona con al que estamos conviviendo diariamente, pero así es.

El sentimiento de incomunicación frustra sus expectativas de tener en su pareja a un cómplice y compañero con el que compartir las experiencias comunes. Cuando esto pasa, su primera reacción es la de sentirse un poco estafado. Hasta hace poco había creído que a su pareja le interesaba todo lo que le concernía a usted. Entre ambos había un pacto tácito de unidad según el cual *todo lo mío es tuyo y todo lo tuyo es mío, incluidos los sentimientos*. De pronto, uno de los dos ha roto el pacto, originando en el otro un doloroso sentimiento de estafa.

Ante esta situación usted puede reaccionar de dos maneras distintas: o bien lucha por restablecer la normalidad en su relación, o bien, muy a su pesar, se resigna porque carece de las habilidades necesarias para restituir una situación normal. Tanto si su respuesta es la lucha como si es la parálisis, en el trasfondo de todo ello hay un sentimiento profundo de soledad, puesto que es precisamente el cónyuge que desea una comunicación satisfactoria el único que parece darse cuenta de que las cosas no van bien. El sentimiento de unicidad que existía en la relación se rompe, abriéndose paso otro de soledad.

En todo dolor buscamos un culpable. Usted también, ante la incapacidad de captar la atención de su pareja, buscará en sí mismo una porción de culpabilidad. <<¿Qué hago mal?>> Pero lo más peligroso es que usted caiga en la tentación de pensar que ya no hay solución, que no vale la pena hacer nuevos intentos para comunicarse con su pareja. El punto que marca el declive se da cuando un cónyuge piensa del otro. <<Es inútil hablar con él.>>

Hasta el momento hemos visto que informar es un arte difícil contra el que algunas parejas tropiezan. Esto se debe a que desconocen las normas específicas de la información. No sólo es importante informar al otro de nuestros sentimientos, pensamientos, expectativas, temores o dudas; más importante todavía es saber cómo debemos hacerlo. De conocer o no el cómo depende que se consiga el objetivo principal de cualquier información: ser escuchados por el receptor. En las líneas siguientes el lector hallará un repaso de las ocho normas básicas para aprender a informar satisfactoriamente.

Sentido de la oportunidad. A veces, uno de los cónyuges pretende iniciar una charla con su pareja pero no lo consigue. Frente a su iniciativa comunicativa se encuentra con una persona que no le escucha, le responde con monosílabos o le hace callar. Cuando uno de los cónyuges se muestra tan poco receptivo ante el deseo de hablar del otro, este último siente frustración. Es lógico que esto sea así porque cuando el que desea mantener una conversación no encuentra receptividad, en lugar de pensar que quizá no es el momento oportuno o, simplemente, que a su pareja no le apetece hablar, se autoculpabiliza porque cree que no es capaz de proponer una conversación lo suficientemente interesante como para captar la atención de su pareja. El sentimiento de frustración que genera en la pareja la falta de receptividad de uno de los cónyuges implica otros igualmente decepcionantes, como el enfado, la tristeza e, incluso, la infravalorización e las propias habilidades comunicativas.

Si la falta de receptividad de uno de los cónyuges es puntual, es decir, anecdótica, no va a acarrear mayor problema, pero si se acaba convirtiendo en un hábito de convivencia es seguro que la pareja tendrá grandes problemas comunicativos; el que habitualmente toma la iniciativa, cansado de no encontrar respuesta, renunciará a seguir intentándolo. El resultado de ello es que el cónyuge que mantenía el hilo comunicativo, lo rompe. La comunicación de la pareja entra en un proceso de deterioro.

Hasta ahora hemos pintado un cuadro extremo de incomunicación en la pareja, centrándonos en los sentimientos de frustración que siente uno de los cónyuges. Sin embargo, si cambiamos de perspectiva y miramos esta situación de un modo más desapasionado, observamos que la falta de receptividad de un cónyuge no siempre viene provocada por un deseo explícito de no querer escuchar. A veces, y ahora lo veremos, el emisor contribuye involuntariamente a que no tenga éxito la comunicación. Si se pretende iniciar una conversación de reconciliación con el cónyuge tras una riña cuando éste está empleado en una tarea minuciosa, cuando lee el periódico, cuando está mirando su programa de televisión favorito, o en un momento de estrés, tristeza o tensión, es muy probable que el otro no se muestre receptivo. Esto nos conduce al enunciado de este apartado: para tener éxito en una conversación es necesario tener sentido de la oportunidad.

Ser inoportuno es iniciar una conversación en un momento y un lugar que no propician el intercambio comunicativo. ¿Cómo podemos saber cuándo es el momento oportuno?

- Atendiendo a los mensajes conductuales que envía el cónyuge receptor. Por ejemplo, si nuestro cónyuge tiene el ceño fruncido, una expresión malhumorada, hace un gesto coaccionador o un ademán desinteresado está emitiendo claros signos de que no le apetece hablar. Lo más inteligente por nuestra parte será dejar la conversación para un momento más oportuno.
- Teniendo en cuenta el ambiente en el que se va a desarrollar la conversación. Por ejemplo, tras una pelea, una mala noticia, una situación de estrés o en medio de una fiesta no es apropiado iniciar según qué tipo de conversaciones.
- Procurando que el tipo de mensaje que vamos a emitir esté de acuerdo con la situación que estamos viviendo. Por ejemplo, si pretendemos llevar a cabo una conversación de carácter íntimo en medio de una alegre reunión con los amigos, es lógico que no obtengamos una buena respuesta, porque la conversación que proponemos es inoportuna.

Pero si el cónyuge siente que lo que tiene que decir es muy importante y no puede esperar, en algunos casos tiene la posibilidad de modificar la situación, hacer que sea favorable a su objetivo. Veamos el ejemplo de la página siguiente.

De todo lo dicho hasta ahora, llegamos a la conclusión de que, cuando deseemos hablar con nuestro cónyuge, debemos tener la precaución de preguntarnos previamente si es el momento oportuno para hacerlo o si es mejor dejarlo para más tarde. No sirve de nada empeñarse en hablar cuando no partimos de unas mínimas posibilidades de éxito.

Coherencia. Ahora que ya sabemos qué señales hemos de atender para iniciar una conversación en el momento oportuno, vamos a ver un segundo aspecto que tenemos que tener en cuenta: la coherencia del mensaje.

El marido es un joven abogado. Hace un mes, unos colegas le han propuesto que forme un bufete con ellos. Esta oferta es muy tentadora porque si tiene éxito su nombre adquirirá prestigio, pero si no es así se arriesga a perder la estabilidad que ahora posee. Hasta ahora no ha hablado de este tema con su esposa porque quería reflexionarlo bien antes de planteárselo. Hoy ha decidido que lo comentaría con ella y tomarían la decisión juntos; está bastante inquieto y no desea prorrogar por más tiempo la decisión.

Cuando llega a su casa, se encuentra a su esposa enfrascada en la corrección de unos exámenes, no parece que sea el mejor momento para tener una conversación de este tipo. Sin embargo, decide que él se encargará de hacer todas las tareas que normalmente tiene asignadas su esposa, para que cuando ella finalice con la corrección de los exámenes, no deba hacer nada más. Con esta actitud colaboradora, el esposo ha convertido una situación que a priori era poco favorable para conversar, en favorable.

Emitimos un mensaje coherente cuando hay armonía entre lo que decimos y cómo lo decimos. Cuando emitimos un mensaje, siempre lo hacemos con un objetivo: conseguir que nos atiendan, que nos hagan un favor, que compartan unos sentimientos con nosotros

En todo mensaje emitido encontramos un objetivo. Para que el emisor no vea frustrada la consecución del objetivo que se ha planteado es preciso que se formule tres preguntas clave:

- *¿Qué quiero decir?* Esta pregunta hace referencia al contenido del mensaje, es decir, a lo que se quiere comunicar.
- *¿Por qué quiero decirlo?* Esta pregunta hace referencia al objetivo, es decir, la respuesta que se espera obtener con la emisión del mensaje.
- *¿Cómo tengo que decirlo?* Esta pregunta hace referencia a la forma, es decir, qué tono de voz, qué gestos, qué posturas hay que adoptar para que no contradigan el mensaje que se envía.

Así pues, un mensaje coherente es aquel que mantiene un equilibrio entre el objetivo, el contenido y la forma. Veamos algunos ejemplos:

Mensaje incoherente	Mensaje coherente
Vayamos al cine. (Contenido=¿Qué?)	Vayamos al cine. (Contenido=¿Qué?)
Podemos ir a ver cualquier película y así nos distraemos un rato, igualmente no tenemos nada mejor que hacer. (Objetivo=¿Por qué?)	Ponen una película muy interesante que me parece que te va a gustar. (Objetivo: ¿Por qué?)
Él está tumbado en el sofá mientras ella ordena el salón. (Forma=¿Cómo?)	Mientras le propone ir al cine, se levanta del sofá y la ayuda a ordenar el salón. (Forma=¿Cómo?)

En este ejemplo vemos que uno de los cónyuges le propone al otro salir al cine. Generalmente, el objetivo de una salida al cine es la distracción, pero si nos fijamos en el cuadro observamos que, dependiendo de la forma en cómo se propone el mensaje, el resultado es muy distinto.

En el apartado del mensaje incoherente, el cónyuge justifica su iniciativa de salir con desgana, de modo poco estimulante; le dice que pueden ver cualquier película, dando a entender que no espera divertirse mucho en el cine, sino que se lo propone porque no tienen nada mejor que hacer. Su propuesta no sólo es poco estimulante, sino que además la formula desde una actitud pasiva -tumbado cómodamente en el sofá- mientras su pareja trabaja en las labores del hogar. El resultado más probable es que el otro cónyuge interprete la oferta de salida más o menos de la siguiente manera: <<Se aburre tanto conmigo que me propone salir aunque ni siquiera le gusta el cine. Para qué vamos a salir, si con ese ánimo es imposible que se divierta. Siempre se está

quejando de que se aburre, pero al verdad es que sentado en el sofá sin hacer nada es difícil de divertirse.>>

En cambio, en el apartado de los mensajes coherentes el cónyuge justifica su iniciativa de salir como una alternativa estimulante para pasar la tarde juntos. En primer lugar, él no propone que vayan a ver cualquier película, sino una película muy interesante. Es decir, no decide salir para huir de la rutina doméstica y del aburrimiento, sino porque hay una oferta lúdica que justifica la salida. Además, al hacer su propuesta tiene en cuenta los gustos e intereses de su pareja. Por último, su mensaje es coherente porque colabora con su pareja en las tareas que está realizando, dando a entender que no sólo le gusta divertirse con ella sino que además entiende que debe colaborar en otro tipo de tareas, como por ejemplo las del hogar.

Mensaje incoherente	Mensaje coherente
Tenemos que mirar un presupuesto para que nos arreglen el jardín. (Contenido=¿Qué?)	Tenemos que mirar un presupuesto para que nos arreglen el jardín. (Contenido=¿Qué?)
Últimamente lo has descuidado, y como tú ya no te quieres ocupar de él, será mejor que lo arregle un profesional. (Objetivo=¿Por qué?)	Como últimamente estás tan ocupado, he pensado que podríamos contratar los servicios de un jardinero. De esta forma el jardín siempre estará cuidado, los niños podrán disfrutar de él y a ti te quedará más tiempo libre. (Objetivo: ¿Por qué?)
Se lo dice en tono de reproche. (Forma=¿Cómo?)	Se lo dice en tono cariñoso, cuando los dos están descansando en el salón. (Forma= ¿Cómo?)

En el ejemplo de la columna de la izquierda apreciamos que la esposa emite un mensaje incoherente porque no negocia el presupuesto del jardín con su marido. Por otra parte, en lugar de emplear un tono conciliador, recrimina al marido reprochándole que no se ocupa del jardín. Por último, su tono es despectivo, crítico, poco comprensivo.

Ahora que ya estamos en situación de localizar dónde se produce el error de los mensajes incoherentes, vamos a utilizar la columna de la derecha para aprender a elaborar un mensaje coherente. La persona del ejemplo se pregunta:

- <<¿Qué quiero decirle? Que miremos un presupuesto para que nos arreglen el jardín.>>
- <<¿Qué quiero conseguir? Que me escuche y que comprenda que es la mejor solución, porque él tiene demasiado trabajo como para ocuparse del jardín. Si contratamos los servicios de un jardinero, va a tener más tiempo libre para dedicarle a la familia. Además, los niños van a poder jugar tranquilamente en el jardín.>>
- <<¿Cómo tengo que decírselo para que me preste atención, me comprenda y esté de acuerdo con mi propuesta? Buscando el momento adecuado, cuando estemos tranquilos y él se muestre receptivo, y formulándole mi deseo como una sugerencia y no como una exigencia.>>

Para concluir, sugerimos que antes de emitir un mensaje a su cónyuge se pregunte qué es lo que quiere decir, por qué quiere decirlo y cómo va a decirlo. Con estas tres preguntas se asegura la atención del cónyuge.

Información positiva. La mayoría de las veces, cuando se inicia una conversación seria con el cónyuge es porque hay una situación que se desea cambiar. Hay muchas formas de abordar este diálogo. Desgraciadamente, la más habitual entre las parejas es la menos recomendable: inician la conversación partiendo de las cosas negativas, del reproche y de la recriminación. El resultado es que el cónyuge receptor se pone a la defensiva, y, en lugar de producir un cambio, se provoca una discusión.

El resultado contrario se obtiene si se pide un cambio sin dejar por ello de reconocer todo lo positivo que hay en la conducta del otro. Mientras que en el primer caso el cónyuge recibe la información como una crítica a su conducta, en el segundo la recibe como una sugerencia. Veamos a través de un ejemplo cuán distintos son los resultados dependiendo de si el mensaje enviado ha sido positivo o negativo: Imaginemos el caso de un profesor universitario que está llevando a cabo una importante investigación. Está tan absorbido en su proyecto que lleva varios meses sin poder disfrutar de un fin de semana tranquilo con su esposa. Además, durante toda la semana se lleva trabajo a casa. Su mujer desea volver a disfrutar de la compañía de su esposo.

Habría dos maneras de abordar este conflicto: Decirle al esposo: <<Desde que has iniciado esa dichosa investigación te has olvidado de mí. Ya no me quieres. Te advierto que como esto siga así tendrás que elegir entre tu trabajo o yo>>; o decirle: <<Me siento muy orgullosa de que tu proyecto avance tanto. Sé que es muy importante para ti y para mí también lo es. Sin embargo, me gustaría que pudieras reservar algún fin de semana para nosotros, porque te añoro.>>

A continuación exponemos unos ejemplos contrastados de comentarios negativos y positivos:

Información negativa	Información positiva
No grites.	Procura hablar un poco más bajo.
No me gusta que trabajes tanto.	Me gustaría que trabajaras un poco menos para que estuviéramos más tiempo juntos.
Hay que ver lo que has engordado.	¿Por qué no te pones un vestido más amplio?
Tu madre tiene el don de la inoportunidad.	Por favor, dile a tu madre que cuando vaya a venir, avise antes.
¡Qué mal te queda este traje azul!	El traje negro te hace más elegante.

Evitar generalizaciones. La mayoría de las parejas acaban utilizando generalizaciones como <<Siempre hacemos lo que tú quieres>>, <<Ya no me quieres>>, <<No te importo nada>>, <<Jamás tienes un detalle conmigo>>, etc. Este tipo de expresiones hay que evitarlas por varias razones:

- Porque son una exageración que no se ajusta a la realidad. La pareja generaliza un hecho puntual, extendiéndolo a toda su relación. Cuando un cónyuge le dice al otro que nunca hace nada, ¿a qué se refiere? ¿A que no trabaja, no come, no habla? No. Cuando un cónyuge acusa al otro de que no hace nada, seguramente se está refiriendo a una tarea que tenía asignada para ese día y que, por alguna razón, no la ha hecho. Por ello, es una exageración afirmar que el

cónyuge no hace nada. Este ejemplo nos viene a demostrar que adverbios como nunca, siempre, jamás, son exageraciones que no aluden a un hecho real y concreto.

- Porque tienen una connotación negativa. Normalmente, cuando una pareja hace uso de las generalizaciones, lo hace una manera negativa, porque las utilizan para hacer recriminaciones, reproches o acusaciones. Por lo general, las generalizaciones surgen en momentos de tensión o malestar. Como la pareja está enfadada, el contenido de su mensaje es negativo y no responde a una visión objetiva de la situación, sino focalizado únicamente en los aspectos negativos y desagradables.

- Porque son interpretadas como una crítica. Hemos dicho que las generalizaciones se suelen emitir en situaciones de conflicto para recriminar una conducta del cónyuge. Las generalizaciones se producen en momentos de nerviosismo en los que las palabras pronunciadas tienen muy poco rigor. En realidad, cuando un cónyuge le dice al otro que no hace nada no quiere recriminarle su actitud en general, pero es inevitable que su pareja lo entienda de esta manera. Las generalizaciones se suelen aceptar muy mal porque el cónyuge las recibe como una crítica a todo su comportamiento y no a una cosa concreta que haya hecho mal o que haya dejado de hacer.

Precisión y concisión. La precisión es lo contrario de la ambigüedad y es un requisito imprescindible para que se produzca una interpretación correcta del mensaje. Un mensaje preciso es aquel que es específico, claro, detallado; en definitiva, aquel que sólo da lugar a una interpretación. En los ejemplos de la página siguiente se ve la diferencia entre un mensaje ambiguo y uno preciso.

Si nos fijamos en ellos, observamos que las expresiones de la primera columna son incorrectas porque no especifican el contenido y el objeto del mensaje. Por ejemplo, cuando un cónyuge le dice al otro <<eres un egoísta>>, lo está acusando de interesarse únicamente por sí mismo. Pero si miramos la solución e la columna de la derecha, vemos que en realidad el emisor lo que desea es no hacer el almuerzo los domingos. El problema está en que no dice claramente qué quiere y se limita a lanzar un comentario general que no alude a una queja o petición concreta. Cuando le acusa de egoísta, por tanto, no se refiere a que considere que su pareja mantenga siempre una conducta egoísta. Tan sólo piensa así cuando llega el domingo al mediodía y su pareja no le ayuda a preparar el almuerzo. Lógicamente, el otro cónyuge no puede saber a qué se refiere su pareja cuando dice que <<es un egoísta>> y mucho menos puede saber qué tiene que hacer exactamente para dejar de serlo.

Mensaje ambiguo	Mensaje preciso
Sólo te preocupas por el deporte.	Me gustaría ir contigo al gimnasio cada día.
Eres muy fría.	Me gustaría que de vez en cuando tomaras la iniciativa sexual.
Últimamente ya no me haces caso.	Me gustaría que cuando vemos la televisión me pasaras un brazo sobre los hombros.
Nada de lo mío te interesa.	Me gustaría que de vez en cuando me preguntaras cómo me van los negocios.
Me gustaría que te preocuparas más por los niños.	Me gustaría que me acompañaras a las reuniones de padres del colegio.
Gastas demasiado.	Me parece que sería conveniente que este mes no te compraras ningún traje nuevo.
Ya no me quieres.	Me gustaría que de vez en cuando me dijeras que me quieres.
Eres muy absorbente.	Me gustaría disponer de una hora libre al día para leer.
Eres un egoísta.	Me gustaría que el domingo hicieras tú el almuerzo.

Un mensaje conciso es aquel que es directo. En el mensaje no pueden incluirse varios temas a la vez, giros rebuscados en la construcción de frases, palabras entreveladas, etc. Así pues, el mensaje conciso es aquel que se centra en un tema y se desarrolla de tal manera que el interlocutor lo comprende rápidamente. En el siguiente ejemplo reflejamos una situación característica en la que el emisor envía un mensaje no conciso. Veámoslo:

-Hoy no vale la pena lo que dan por televisión. ¡Qué aburrimiento! ¿Este tenista no jugó hace muy pocos días? ¿No es muy bueno, verdad? Pero claro, como a ti te gusta tanto el tenis... (suspira). ¿Te he dicho que ayer me encontré con Elena y su marido? Está monísima, ¡se les ve tan felices! Me dijeron que todo les iba estupendo. Ahora estarán en... ¿dónde me dijeron que iban?, ¡ah, sí, al Club Náutico! Se ve que allí se reúnen con gente muy interesante (suspira). Por cierto, ¿cuánto tiempo hace que no salimos con otras parejas?, ni me acuerdo ya.. Hoy la tele no vale nada, ¡qué aburrimiento!

-Quieres salir, ¿no?

En el diálogo del ejemplo vemos claramente que la esposa desea salir, pero en lugar de sugerirlo directamente se enzarza en un monólogo en el que todo son suspiros, indirectas, quejas y desgana. Ella espera que su marido le lea el pensamiento, pero el problema no radica en su marido, sino en ella, ya que no ha sabido emitir bien su mensaje.

Sugerir y no exigir. Cuando hablamos con un tono de exigencia, provocamos una actitud defensiva en nuestro interlocutor. Las exigencias, los imperativos, los chantajes son una técnica aversiva que siempre provoca enfado. La exigencia no es recomendable en ningún tipo de intercambio comunicativo. Con más razón, no podemos admitir que se produzcan exigencias en

la relación de pareja. Cuando, a pesar de todo, se producen, el receptor del mensaje siente frustración porque sólo tiene dos salidas: la ira o el acatamiento de los deseos del otro.

La clave está en que nuestros mensajes siempre parezcan sugerencias y no exigencias. Para conseguirlo, tan sólo hay que cuidar las palabras que utilizamos. Hay que evitar expresiones como: <<te exijo...>>, <<quiero que...>>, <<te ordeno...>>, <<o haces lo que yo digo o...>>, y usar, en cambio, expresiones como: <<deseo que...>>, <<me gustaría mucho que...>>, <<sería feliz si...>>, etc. En el cuadro siguiente mostramos unos ejemplos de mensajes emitidos en forma de exigencia y de sugerencia:

Mensajes exigentes	Mensajes sugerentes
Te exijo que me prestes atención.	Atiéndeme, por favor.
Quiero que limpies el garaje.	Me gustaría mucho que limpiases el garaje.
Te ordeno que vengas a la fiesta.	Sería feliz si vinieras a la fiesta.
O tomas otra actitud o no respondo de mis actos.	Me tranquilizaría mucho si intentaras tomar una actitud más positiva.
Coge el teléfono.	¿Puedes contestar al teléfono, por favor?

Centrarse en el presente. Un defecto muy común en las parejas es recordar cosas del pasado cuando no vienen al caso. Sobre todo si el recuerdo es negativo y puede hacer daño. Otra razón por la que no es conveniente hablar del pasado cuando la pareja, por ejemplo, está en medio de una discusión, es porque sacar los trapos sucios no va a ayudar a solucionar el problema que se está tratando; con ello únicamente se consigue que aumente el malestar. A continuación exponemos unos ejemplos comentados del uso indebido del pasado:

Ejemplos	Comentario
- Antes me enviabas flores cada día, ahora nunca lo haces.	Si lo que quiere plantear el cónyuge es su deseo de que su pareja le regale flores, no tiene sentido que le recrimine el tiempo que hace que no tiene esa atención.
-Al principio de casados me llamabas cada día por teléfono desde el despacho.	Si lo que quiere este cónyuge es que le llamen por teléfono, debe pedirlo sin aludir al pasado.
-No es la primera vez que me quejo de tu falta de tacto, la semana pasada discutimos por lo mismo.	Cuando una pareja está enfrascada en una discusión, debe intentar resolver el problema que tiene en ese momento, pero no sirve de nada recordar viejas riñas.

Sinceridad. ¿Es bueno ser totalmente sincero en una relación de pareja? No. La sinceridad como todo tiene que someterse a unos límites. Si por una parte la sinceridad significa que existe confianza, comprensión, comunión de ideas, y complicidad en la pareja, por la otra un exceso de sinceridad suele equivaler a una falta de respeto entre la diada. Abusar de la sinceridad es decir todo lo que se nos pasa por la cabeza sin medir los efectos de nuestras palabras. La persona que no sabe poner límites a su sinceridad se caracteriza por:

- No medir el alcance de sus palabras.
- Aludir indistintamente a lo positivo y a lo negativo.

- No tener en cuenta los efectos psicológicos negativos que puede ocasionar en su cónyuge.
- No plantearse si su sinceridad va a ser beneficiosa o perjudicial para su felicidad conyugal.

En las siguientes líneas recogemos unos ejemplos característicos del abuso de sinceridad:

- Cuando uno de los cónyuges se siente acomplejado por un defecto físico y su pareja se lo recuerda constantemente.
- Cuando uno de los cónyuges ha tenido una relación extraconyugal que ya ha finalizado y, después de largo tiempo, decide sincerarse con su pareja.
- Cuando uno de los cónyuges tiene la costumbre de recriminarle a su pareja todas sus acciones, hasta las más insignificantes.
- Cuando uno de los cónyuges critica una faceta del carácter de su pareja (torpeza, poca simpatía, timidez, etc.) que ésta no puede modificar.

Como conclusión al tema de la sinceridad, diremos que si bien por una parte es positivo que la pareja cultive la sinceridad, porque ésta va a favorecer el diálogo y la comprensión, por otra parte no debe olvidar la siguiente regla de oro: *Toda la información que pueda causar dolor y no beneficia a la relación de pareja no merece ser comunicada.*

■EL ARTE DE ESCUCHAR■

Probablemente una de las razones que impulsa al ser humano a unirse a otro es la necesidad de contar con otra persona a la que expresarle los sentimientos, sueños, dudas... Si observáramos con atención el lenguaje de los enamorados, veríamos que una expresión que se repite incesantemente es: <<Siempre me escucha. A mi pareja puedo contárselo todo.>> Parece ser que sentirse escuchado por alguien es una de las razones que más influyen para que un ser humano se sienta estrechamente vinculado a otro.

Pero la comunicación entre dos seres no debería ser unilateral. Esto quiere decir que la necesidad que siente un individuo de expresar libremente sus pensamientos y de sentirse escuchado, es igualmente sentida por el otro: para ser escuchados debemos escuchar.

Si se reconoce que en nuestra necesidad de expresarnos subyace una necesidad aún mayor de ser escuchados, no deja de ser paradójico que se le dé tanta importancia a saber hablar y tan poca a saber escuchar.

Sin embargo, escuchar constituye más d ella mitad de una buena conversación. No se debe olvidar que, en todo proceso de comunicación, intervienen un receptor y un emisor, y que estos papeles se intercambian continuamente. Por tanto, es tan importante dominar la función de emisor como la de receptor, pues son parte de un todo.

La mayoría de las personas tienen, a lo largo de su vida, la sensación de que son poco escuchadas. Esta sensación, aunque no es gratificante, es soportable. Ahora bien, cuando este sentimiento se experimenta dentro de la relación de pareja, resulta intolerable, ya que se pone en tela de juicio el amor del toro. De hecho, es muy frecuente en las parejas conflictivas la queja de uno de los cónyuges sobre la carencia de habilidades de escucha del otro.

El arte de escuchar tiene unas normas específicas, de las que la mayoría de la gente es poco consciente. A continuación se expone un repaso de dichas normas, imprescindibles para que la necesidad de sentirse escuchado de nuestro cónyuge no se vea frustrada por nosotros.

Demostrar una actitud de escucha. En toda interacción cara a cara interviene un elemento decisivo: el feedback o retroalimentación. Cuando una persona habla con otra su discurso se retroalimenta de las reacciones verbales y no verbales de su interlocutor. Cuando el interlocutor responde positivamente a sus palabras, ya sea mostrando interés, dándole explícitamente la razón, etc., el emisor se siente reforzado a prolongar su discurso. En cambio, si el interlocutor muestra poco interés o cualquier otra reacción negativa ante el discurso del emisor, éste o bien modificará su alocución o bien la interrumpirá.

La teoría del feedback nos demuestra que en una conversación siempre intervienen dos comunicantes, el emisor y el receptor, el primero lo hace con la palabra y el segundo mediante su respuesta determina el carácter y desarrollo de la conversación. De ahí que sea tan importante que cuando seamos nosotros los receptores tengamos en cuenta el fenómeno del feedback. El receptor tiene un papel que cumplir en una conversación: escucha y demostrar que está escuchando. Esto significa que debe emitir señales verbales y no verbales de escucha, como el resumen, la repetición, el contacto visual, los gestos, etc.

En definitiva, para que una conversación entre la pareja sea fluida es preciso que el receptor del mensaje emita señales de escucha. Si esto no ocurre así, el emisor interrumpirá el mensaje, porque no encuentra signos de que lo que está diciendo despierta la atención de su interlocutor. Además, para que el emisor no interrumpa su mensaje, necesita percibir que está siendo escuchado y comprendido por el receptor mediante las señales de escucha que emite.

Empatizar. Empatizar significa ponerse en el lugar del emisor e intentar comprenderlo. Saber empatizar es una habilidad básica para que se produzca una comunicación satisfactoria porque si el emisor percibe que su interlocutor es capaz de comprender sus sentimientos se sentirá reforzado y mantendrá los vínculos comunicativos con él.

El receptor cuenta con dos vías distintas para demostrar que empatiza con el mensaje del emisor:

- Mediante expresiones verbales como: <<te comprendo...>>, <<siento mucho que...>>, <<ya me doy cuenta que...>>, << tienes razón...>>, <<desde tu punto de vista, lo que dices es cierto>>, <<comprendo que...>>, <<comparto lo que...>>.
- Mediante expresiones no verbales contingentes al mensaje: expresión de tristeza si el otro está triste, o de alegría si el otro está alegre, tomarle de una mano para darle ánimos, etc.

No emitir juicios de valor. Emitir juicios de valor es lo contrario de empatizar, es decir, si cuando empatizamos nos ponemos en la piel del otro para intentar comprender sus sentimientos, cuando juzgamos nos limitamos a criticar sin hacer ningún esfuerzo por entender las razones de nuestro interlocutor.

Señales de escucha		
Verbales	No verbales	Ejemplo
Repetición.		-Y sentí una gran humillación... -Debiste sentirte muy humillado.
Resumen.		-Lo que me estás contando es que temes quedarte sin trabajo, ¿no?
Monosílabos y sonidos guturales.		<<Ah...>>, <<Vale...>>, <<Claro...>>, <<Um...>>, <<Si...>>.
	Posturas de atención.	Inclinaciones hacia adelante. Acercarse físicamente al emisor.
	Movimientos de cabeza.	Afirmar o negar con la cabeza.
	Expresiones del rostro.	Sonrisas, lágrimas, cejo fruncido, expresiones de malestar, ira, sorpresa, admiración.
	Contacto visual.	Mirar directamente a los ojos del emisor, guiños, ojos entornados, ojos despiertos, etc.
	Conductas de atención.	No levantarse en medio de una conversación. Dejar lo que se está haciendo para atender con mayor atención. Reducir los ruidos que puedan interferir en la recepción del mensaje (radio, televisión, etc.).

Hay que evitar los juicios de valor si no queremos que el emisor deje de confiar en nosotros e interrumpa la conversación.

Juicios	<<Ya te advertí que...>> <<Si me hubieras hecho caso no...>> <<Te dije que...>> <<Te mereces todo lo que te está pasando.>> <<Es que tu eres tan...>>
Adivinaciones	<<A ti lo que te gusta es que...>> <<No sigas, ya sé lo que vas a decirme.>> <<Me ocultas algo...>> <<Ya tengo bastante con lo que has dicho.>>
Expresiones de rechazo	Emitir sonidos de desagrado. Taparse los oídos. Hacer mohines. Expresiones corporales de rechazo.

Evitar las interrupciones. Una de las características de la persona que no sabe escuchar es su tendencia a interrumpir constantemente la conversación. De esta actitud se derivan básicamente dos consecuencias: por una parte, el emisor del mensaje se violenta porque no se le escucha con atención y porque se ve obligado a imponerse al otro si quiere continuar hablando. Por otra parte, el receptor del mensaje, con sus continuas interrupciones pierde la oportunidad de conocer realmente a su interlocutor.

Pero quizá el aspecto más desagradable de las interrupciones es que la persona acostumbrada a interrumpir no suele hacerlo para aportar información valiosa al tema que se está tratando. Habitualmente la persona que interrumpe conduce la conversación a un diálogo de sordos; mientras que el emisor habla, el receptor aprovecha para pensar qué va a decir en cuanto el otro deje de hablar, aunque lo que vaya a decir no responda en absoluta al hilo de la conversación. En todo diálogo es preciso evitar expresiones como: <<Lo tuyo no es nada, espera a que te cuente lo que me ha pasado a mí>>, <<¡Ah, sí!, a mí también...>>, <<¿Que decías?, pensaba en lo que me ocurrió cuando...>>, <<Calla, calla, que a mí...>>, etc. Otras interrupciones son las no verbales, como, por ejemplo, levantarse del asiento mientras el otro habla.

Pedir información. Ésta es una de las cualidades que mejor definen a la persona que sabe escuchar. ¿Qué significa pedir información? Hacer preguntas para recopilar más datos sobre lo que está diciendo el emisor, o para cerciorarse de que se está entendiendo correctamente el mensaje.

Es positivo dominar la habilidad de saber hacer preguntas porque de esta manera el emisor del mensaje siente que lo que está diciendo le interesa a su interlocutor. Y lo más probable es que entre el emisor y el receptor se cree un fuerte vínculo de confianza.

Las preguntas básicas como *qué*, *quién*, *cómo*, *cuándo*, *dónde* y *por qué*, son un buen recurso para pedir información. Además, podemos repetir la última frase pronunciada por el emisor y convertirla en pregunta, como por ejemplo, <<Estaba triste>>. <<Así que estabas triste, ¿no?>>

En algunas ocasiones conviene que el receptor le pregunte al emisor si desea decir alguna cosa más, porque de este modo le demuestra que realmente le ha interesado su mensaje y le anima a que continúe.

Flexibilidad. Aplicar un criterio de flexibilidad a la conducta de escucha es lo contrario a ser intransigente. Para que una conversación sea fluida, es imprescindible que las personas que intervienen en ella hagan un esfuerzo por comprender el punto de vista del emisor.

En muchas ocasiones dedicamos más esfuerzo a defender nuestra postura que a escuchar. Ser inflexible significa cerrarse en banda y no reconocer que quizá otras personas puedan tener razón. Ser flexible, en cambio, significa saber reconocer cuándo nos equivocamos, aceptar con normalidad que alguien pueda pensar de manera distinta a nosotros, pedir perdón y adoptar los criterios o ideas de otras personas.

■EL ARTE DE EXPRESAR SENTIMIENTOS■

Si, como hemos visto hasta ahora, saber informar y escuchar depende de unas normas, lo mismo ocurre cuando se trata de expresar sentimientos. Lamentablemente, hay personas que nunca expresan sus sentimientos, ya sea porque lo consideran como un signo de debilidad o, por el contrario, porque tienen una baja autoestima de sí mismos y creen que sus sentimientos no interesan a nadie. En cambio, hay personas que no ponen límite a sus emociones. Lloran, ríen, discuten, montan escenas; pero estas conductas no indican que la persona sepa expresar sus sentimientos, sino que demuestran que no es capaz de controlarlos.

Saber expresar sentimientos significa básicamente saber reconocer. Saber reconocer qué sentimos cuando somos felices y qué cuando somos desgraciados; saber reconocer también es saber expresar agradecimiento cuando nuestro cónyuge tiene una atención con nosotros. El reconocimiento es fundamental, porque a todos nos gusta que nos valoren, y porque de la valoración depende nuestro autoconcepto. También es importante porque el reconocimiento es un refuerzo positivo y los refuerzos son el motor de la convivencia humana.

Sin embargo, una de las primeras reglas de convivencia que olvida la pareja de esposos es la del reconocimiento. Por alguna razón, se piensa que, en pareja, lo que uno siente debe adivinarlo el otro. Si no es así, se interpreta como una falta de amor y de interés. <<Si me amaras realmente sabrías que hoy quería salir.>> Pero además de no expresar los sentimientos y esperar que el cónyuge los adivine, otro error habitual en las parejas es que casi nunca reconocen ni agradecen a su cónyuge sus conductas positivas porque se interpretan como una obligación matrimonial.

Las consecuencias de la creencia falsa de que nuestros sentimientos, deseos y necesidades deben ser adivinados por el cónyuge sin que los expresemos, y de que éste está obligado a llevar a cabo determinadas conductas positivas a la larga acarrearán problemas a la pareja. Saber expresar sentimientos es importante porque:

- Es algo más que dar rienda suelta a nuestras emociones, es una muestra de confianza, de respeto, de sinceridad y de amor hacia nuestro cónyuge.
- Es la demostración del deseo de entregarse, de ser reconocido por nuestro cónyuge, al a vez que esperamos de él que se entregue y confíe en nosotros.
- Compartir los sentimientos es una muestra de interés y de unión entre la pareja.
- Comunicar los sentimientos es purificante.
- Reprimir los sentimientos produce ansiedad.
- Comunicar sentimientos facilita el conocimiento de los cónyuges y no comunicarlos conduce a lo contrario.

En resumen, expresar los sentimientos, tanto si son negativos como positivos, es imprescindible para conseguir una comunicación satisfactoria de pareja. En los próximos apartados vamos a ver cómo se pueden expresar correctamente los sentimientos.

Los sentimientos positivos. Con la convivencia, algunas parejas abandonan poco a poco la costumbre de expresarse los sentimientos positivos. Comunicar los sentimientos positivos

significa saber reconocer qué nos gusta, qué nos hace felices y qué nos causa placer. Pero con saber cuáles son nuestros sentimientos positivos es suficiente. Además, es importante saber compartirlos.

Compartir con nuestro cónyuge los sentimientos positivos hace que nuestra vida en común sea más llevadera. Esto es así por varias razones. A nivel individual, porque siempre que reconocemos un sentimiento positivo, admitimos que hay algo en nuestra vida que nos satisface; a nivel colectivo, porque cada vez que, en pareja, agradecemos un detalle, una atención o un gesto llevamos a cabo una acción de refuerzo. Reconocer y expresar los sentimientos positivos es un reforzador del amor en la pareja.

Algunas personas piensan que no es realmente necesario agradecerle al cónyuge todas aquellas cosas que hace por el bienestar de la relación porque son marido y mujer, y las conductas de ayuda, apoyo, amor y gratificación forman parte del rol del cónyuge, de su repertorio de conductas esperables. Además, piensan que no es necesario reconocer las conductas positivas de la pareja porque ésta ya sabe que se lo agradecen aunque no se lo digan. Insistimos, no basta con reconocer los sentimientos positivos, hay que comunicarlos.

Contamos con dos vías para expresar nuestros sentimientos positivos: a través de la palabra y del gesto. En los ejemplos que incluimos a continuación, vemos que para expresar sentimientos positivos no hace falta que estemos viviendo una experiencia excepcional. En la vida cotidiana de la pareja, se dan constantemente pequeños detalles dignos de ser reconocidos y compartidos con el cónyuge.

Expresiones verbales

- Me siento orgulloso de ti.
- ¡Gracias!
- Hoy, como siempre, tienes un aspecto estupendo.
- Me alegro mucho de que hayas regresado antes a casa.
- Este plato es exquisito.
- Me ha gustado mucho que me llamaras por teléfono.
- Te agradezco que seas tan comprensivo.
- ¡Qué guapa eres!
- Te quiero mucho, cariño.

Expresiones no verbales

Podemos acompañar la expresión de sentimientos positivos con expresiones no verbales, como besos, abrazos, caricias, risas, guiños, arrumacos, cosquillas, carantoñas.

Los sentimientos negativos. En la convivencia también tienen cabida la tristeza, el malhumor, el desencanto o la decepción. A estos sentimientos los catalogamos como negativos porque producen el efecto contrario a la alegría o al bienestar, pero, en realidad, no tienen por qué ser destructivos manejándolos correctamente.

Los sentimientos negativos sólo son perjudiciales para la estabilidad de la pareja cuando se reprimen o cuando se expresan violentamente. Algunas parejas callan sus sentimientos negativos por miedo a iniciar una discusión, y otras, en cambio, aprovechan el más mínimo estado de malestar para culpabilizar a su cónyuge. Pero ni la represión ni la exaltación tienen nada que ver con la expresión de los sentimientos negativos.

Expresar correctamente los sentimientos negativos significa comunicarle al cónyuge lo que nos provoca dolor, tristeza o malestar sin hacer que se sienta culpable ni atacado.

Siete estrategias para comunicar sentimientos negativos

- Para que nuestro cónyuge pueda entender nuestra tristeza, desánimo o enfado, es necesario que expresemos estos sentimientos negativos con claridad. Emitimos un mensaje

negativo de manera clara cuando somos capaces de expresar qué sentimos y la causa de ello. Cuando estamos enfadados o tristes es preferible que reflexionemos durante unos minutos antes de comunicarle al cónyuge lo mal o irritados que nos sentimos; sólo cuando nos hayamos contestado a las preguntas qué nos pasa, por qué nos pasa y cómo nos sentimos podremos expresar nuestros sentimientos negativos.

- Es preferible no expresar los sentimientos negativos en momentos de tensión, irritabilidad o cansancio. Por mucha maestría que mostremos al a hora de comunicar sentimientos negativos, hay momentos que son demasiado tensos como para añadirles mayor malestar.

- Cuando expresamos sentimientos negativos nuestro estado de ánimo suele estar alterado, y por eso perdemos el autocontrol con más facilidad. Aunque gritar, llorar o lanzar acusaciones es humano, con esta actitud la comunicación se rompe porque obligamos a nuestro cónyuge a defenderse. Muchas de estas discusiones de la pareja nos e inician tanto porque el sentimiento que comunica uno de los cónyuges es negativo, sino porque su forma de comunicarlo es negativa y el otro lo interpreta como una agresión. Para evitar que la comunicación del sentimiento negativo acabe en una discusión, tenemos que vigilar nuestro lenguaje no verbal, especialmente el tono de la voz. Si comunicamos un sentimiento negativo con un tono de voz tranquilo y sin una gesticulación agresiva, lo más probable es que nuestro cónyuge esté más dispuesto a escucharnos.

- Es conveniente que la comunicación de un sentimiento negativo vaya precedida por la expresión de otro sentimiento positivo. De este modo, demostramos a nuestro cónyuge que lo valoramos como persona, aunque haya hecho algo que nos haya molestado.

- Es imprescindible que le dejemos claro a nuestro cónyuge que, aunque nos sentimos mal, no le culpamos. Huelga decir que las acusaciones están fuera de lugar.

- Cuando hayamos acabado de comunicar nuestros sentimientos negativos a nuestro cónyuge, debemos ser flexibles ante los argumentos que él nos pueda expresar. Muchos de los pequeños malentendidos que se producen en la pareja quedan resueltos cuando nuestra pareja nos explica por qué hizo aquello que nos molestó tanto.

- Cuando la causa que nos provoca el sentimiento negativo es inamovible, es decir, no se va a modificar si la expresamos con palabras, y, en cambio, puede causar malestar a nuestro cónyuge porque va a hacer que se sienta culpable, entonces lo más prudente es no expresarla, porque hacerlo no va a beneficiar en nada a la relación.

A continuación vamos a desarrollar un ejemplo con los pasos que hay que tener en cuenta al expresar sentimientos negativos. (Veamos cuadro págs 160-161.)

Aprender a controlar las pequeñas peleas conyugales. Hay mucha gente que cree que las peleas conyugales sirven para oxigenar la convivencia de pareja, pero esto es una manera poco realista de interpretarlas. Las personas que defienden esta postura son las mismas que dicen: <<Después de una gran pelea viene una gran reconciliación.>> Sin embargo, esto no es cierto porque después de una gran pelea sólo queda resentimiento. Las peleas no son convenientes porque su diálogo implica agresividad, y porque pueden acabar formando parte de los hábitos de la pareja.

La alternativa a las peleas son las discusiones. Las discusiones tienen un carácter más positivo, porque es un diálogo controlado en el que se tratan temas conflictivos sin llegar a perder el autocontrol. En definitiva, es muy diferente discutir a pelear.

En el próximo capítulo, dedicado a las habilidades de resolución de problemas, trataremos con detalle de qué manera pueden afrontar las parejas una discusión. Pero ahora lo que nos interesa

es aprender qué debemos hacer para controlar esos momentos de ira y malhumor que todos tenemos de vez en cuando.

Cuando somos nosotros quienes nos enfadamos

- Debemos observarnos y reconocer qué respuestas fisiológicas manifestamos cuando nos enfadamos: tensión muscular, nerviosismo, sudor frío, etc. Se trata de una técnica para controlar el enfado desde sus inicios e impedir que llegue a dominarnos. Si, por el contrario, no conocemos cómo reacciona nuestro cuerpo ante el enfado, va a ser más difícil que podamos controlarnos.

<<Estoy empezando a enfadarme. Lo noto porque aprieto la mandíbula y mis puños están cerrados. Esto es un claro síntoma de que me estoy enfadando, es mejor que me controle.>>

- Casi siempre nos enfadamos con nuestra pareja por las mismas causas y, normalmente, la riña se produce en el mismo lugar de la casa. Sabiendo esto es fácil prever cuándo estamos a punto de enzarzarnos en una pelea y controlarla antes de que sea demasiado tarde. Si en el punto anterior veíamos que era positivo reconocer los síntomas de nuestro cuerpo ante el enfado, no es menos importante conocer bajo qué temas y circunstancias discutimos habitualmente con nuestro cónyuge.

- <<Siempre que mi cónyuge ve el fútbol acabamos peleándonos. Esta noche quiere ver el partido de la final de la Copa de Europa; hoy voy a ver todo el partido con él y no me voy a enfadar.>>

Eduardo está enfadado con su esposa Carmen. Por la tarde, la ha acompañado a la reunión de un grupo social del cual ella es presidenta. Carmen le había pedido que la acompañase, pero cuando han llegado al lugar de la reunión, ella se olvida por completo de él. Eduardo se ha sentido utilizado por Carmen. Piensa en todo esto mientras conduce de regreso a casa:	
1	Eduardo reflexiona unos minutos sobre sus sentimientos. Se pregunta: <<Qué me pasa>>, <<Por qué estoy enfadado>> y <<Cómo me siento>>. A lo que responde: <<Lo que me pasa es que estoy enfadado con Carmen porque no me ha hecho caso en toda la reunión. Su actitud me ha hecho sentir insignificante y eso me irrita. Y lo que más me molesta es que ha sido ella la que me ha pedido expresamente que la acompañara, aunque por cómo se ha comportado en la reunión parece que sólo quería un acompañante.
2	Eduardo decide que no quiere expresar su enfado mientras conduce: no cree que sea el mejor momento para ello. Así que decide esperar a que él y su esposa lleguen a casa.
3	Eduardo y Carmen llegan a casa. Tras la cena, mientras él y su esposa toman café, Eduardo decide aprovechar el momento para comunicar sus sentimientos negativos. Los dos están sentados cómodamente en el sofá, el uno al lado del otro, el ambiente es relajado, y su tono de voz tranquilo.

- Cuando nos enfadamos es porque hay una causa que lo justifica, algo que nos molesta profundamente y que no queremos que ocurra. Si dejamos que el enfado nos desborde, acabaremos discutiendo con nuestra pareja, pero no solucionaremos nada. En cambio, si optamos por el autocontrol, estaremos en disposición de exponerle a nuestra pareja la causa de nuestro enfado y resolver el problema para que no vuelva a producirse.

- <<No quiero perder los nervios. Este tema siempre nos trae problemas y ya es hora de que los resolvamos. Voy a tranquilizarme. Vamos a ver, ¿por qué me estoy enfadando? Porque mi cónyuge está insistiendo en que nos vayamos el fin de semana a la montaña, cuando sabe perfectamente que para el lunes tengo que tener este proyecto acabado. ¿Cómo me siento?

Irritado y solo porque se niega a entender que mi trabajo no me permite descansar todos los fines de semana. ¿Qué es lo que deseo ahora? Resolver este conflicto y volver a mi trabajo. ¿Cómo voy a hacerlo? Sin enfadarme, dialogando, haciéndoselo entender. ¿Cuando voy a hacerlo? De aquí unos minutos, cuando haya conseguido relajarme.>>

4	Eduardo le dice a Carmen: <<Ya sabes que estoy contento de que te hayan votado como presidenta de la asociación. Sé que es una buena oportunidad para ti y estoy seguro de que vas a saber aprovecharla. Pero hoy, me he sentido mal acompañándote a la reunión; durante todo el tiempo que hemos estado allí me ha dado la impresión de que me ignorabas. La verdad es que me he sentido totalmente fuera de lugar y he llegado a preguntarme qué hacía yo allí.>>
5	<<A mí no me importa acompañarte a las reuniones, pero me sentiría mucho mejor si cuando estoy contigo no me ignorases. Estoy seguro de que lo has hecho sin querer, pero quería que supieras cómo me he sentido.>>
	Carmen escucha atentamente a su marido y cuando éste acaba de hablar, le contesta: <<Siento que te hayas sentido así. Tienes razón, durante la reunión apenas he hablado contigo. Te pido disculpas. Pero entiende que si me he comportado así no ha sido para hacerte daño, sino porque hace poco tiempo que tengo este cargo y aprovecho las reuniones para que los socios me conozcan.>>
6	Eduardo ha escuchado los argumentos de Carmen y los acepta: <<Está bien, no te preocupes.>>

Cuando es nuestro cónyuge quien se enfada

- Otra técnica bastante recomendable para apaciguar el enfado de nuestro cónyuge es practicando el método del tiempo fuera. Consisten en alejarnos de la zona de conflicto hasta que los nervios se calmen. Esta técnica podemos emplearla cuando veamos que nuestro cónyuge está demasiado alterado como para poder entablar una discusión constructiva con él en ese momento. Sin embargo, para aplicar el tiempo fuera debemos cumplir unos requisitos previos. En primer lugar, antes de que se produzca el enfado, hemos tenido que acordar con nuestra pareja la conveniencia de utilizar esta técnica cuando uno de los dos pierda los nervios; sólo así podemos evitar que confunda el tiempo fuera con una huida del conflicto. En segundo lugar, antes de ir al despacho o salir a la calle, debemos decir a nuestro cónyuge a dónde vamos y cuánto tiempo vamos a tardar en volver (es preferible no ausentarse más de media hora):
- <<Vamos a hacer una cosa, yo me voy al despacho media hora y mientras tanto tú intentas tranquilizarte. Cuando vuelva nos sentaremos y hablaremos hasta que encontremos una solución al o que te preocupa.>>
- Una de las mejores cosas que podemos hacer cuando nuestro cónyuge está enfadado es empatizar con su estado de ánimo. Esto significa que nos ponemos en su lugar, que intentamos comprender por qué se ha enfadado y cómo se está sintiendo en ese momento. Si le escuchamos atentamente hasta que acabe de exponer las razones de su enfado, y, después de mirarlo desde su punto de vista, le decimos algo así como: <<Comprendo que...>>, <<mirado desde esta perspectiva, sí que...>>, <<Ahora veo que...>>, nuestro cónyuge se sentirá mejor y su enfado empezará a desaparecer.
- Podemos intentar calmar su enfado no respondiéndole con otro enfado. Cuando nuestro cónyuge se dirige a nosotros en un tono agresivo, lo más probable es que respondamos

de una manera similar. El resultado previsible de este intercambio de enfados es que el problema que, supuestamente, ha motivado la discusión, se quede sin resolver.

- En muchas ocasiones, la causa del enfado de nuestro cónyuge no responde a un problema concreto, sino más bien a un estado de ánimo irritable y circunstancial. Preferentemente, es en estos casos cuando el sistema de ignorar el enfado del cónyuge puede dar mejor resultado. Al no responder a su enfado con otro aún mayor, aceptamos que nuestro cónyuge tiene derecho a tener algún acceso de malhumor, y comprendemos que si lo paga con nosotros es simplemente porque somos la persona más cerca a él.
- El sentido del humor es un excelente método para alejarnos de las situaciones tensas. En ciertos momentos, intentar ver el aspecto cómico o grotesco de determinadas conductas de enfado nos ayuda a desdramatizarlo. Por supuesto, no siempre conviene salir al paso con un comentario chistoso, porque podemos multiplicar la ira del cónyuge. Sin embargo, cuando el malestar de nuestra pareja se debe a pequeños conflictos cotidianos, o sea, cuando, más que enfadarse, lo que hace es refunfuñar, contestar a su estado de ánimo con otro opuestamente positivo puede aliviar las tensiones. Los comentarios irónicos, los gestos cómicos, determinadas exageraciones o expresiones, pueden convertirse en un buen pacificador de los momentos de conflicto.

Si pese a todo, nos enfadamos

- Evitaremos hacer escenas de las que más tarde, pasado el enfado, nos vamos a arrepentir.
- Mantendremos una conducta educada, evitando el uso de insultos, amenazas, chantajes.
- Procuraremos mantener un tono de voz normal y evitar los gritos.
- Desarrollaremos sólo un problema en cada discusión.
- No sacaremos a colación discusiones del pasado.
- Escucharemos los argumentos de nuestro cónyuge sin interrumpirlo, intentado comprenderlo y, si nos demuestra que tiene razón, lo reconoceremos.
- Evitaremos humillarnos o humillar al cónyuge.

■EL ARTE DE CONVERSAR■

Cuando las parejas se lamentan de que no tienen comunicación, se están refiriendo a que no conversan entre sí. La conversación es una habilidad comunicativa especialmente gratificante en el ámbito de la pareja. Mediante el diálogo, las parejas alcanzan un grado mayor de conocimiento mutuo, a la vez que se distraen. Para la pareja armoniosa, una buena conversación puede acabar convirtiéndose en una actividad lúdica.

Ocho pautas para conversar

- Hacer preguntas a nuestro interlocutor para demostrarle que nos interesa su conversación.
- Emitir continuas señales de que estamos escuchando activamente al interlocutor mediante fórmulas verbales como el resumen o la repetición, y mediante expresiones no verbales tales como el contacto ocular o la gesticulación.
- Introducir nuevos elementos para la conversación mediante la información gratuita. Es decir, participaremos activamente en la conversación y no agotaremos la paciencia del interlocutor contestándole con aburridos monosílabos.

- Introducir la conversación superficial cuando el diálogo se preste a ello. Entendemos por conversación superficial aquella charla que tiene un carácter distendido y que no ahonda en grandes profundidades.
- Evitar hablar siempre de los mismos temas con nuestro interlocutor para no caer en el aburrimiento.
- Ceder la palabra cuando el interlocutor lo requiera y pedirla con naturalidad cuando deseemos intervenir en la conversación.
- Cuidar el lenguaje no verbal e intentar que éste sea contingente con el mensaje verbal que emitimos o nos transmiten.
- No repetir varias veces la misma idea por el placer de alargar la conversación. Cuando ya se ha expresado todo lo deseado, lo mejor es poner punto final.

A continuación reproducimos dos modelos de conversación:

Conversación fallida	Conversación exitosa
-Estaba deseando verte, tengo una buena noticia.	-Estaba deseando verte, tengo una buena noticia (le besa).
-Ah, sí.	-Las buenas noticias me gustan mucho y más si provienen de ti (la conduce hasta el sofá, donde se sientan).
-¿Te lo explico o no?	-Pues verás, se rumorea en el periódico que yo puedo ser la nueva jefa de la sección de cultura.
-Sí.	-Caramba, eso es estupendo, ¿no? ¡Hay que celebrarlo!
-Se rumorea en el periódico que yo podría ser la nueva jefa de la sección de cultura.	-¿Y si después resulta que todo queda en agua de borrajas?
-No te hagas muchas ilusiones.	-¡Eso ni lo pienses! Te propongo una cosa, ¿qué tal si lo celebramos ahora en casa?, y si se confirma, lo volvemos a celebrar por todo lo alto.
-¿Es que no te alegras por mí?	-Te quiero (le abraza). Oye, ¿a ti cómo te ha ido el día?
-Sí, mujer, pero es mejor esperar a que se confirme.	-Bien, aunque como no espabilemos el diseño no va a estar listo a tiempo. Por cierto, antes de que se me olvide, el próximo fin de semana, Juan y su esposa celebran su segundo aniversario de bodas y nos han invitado. ¿Te apetece que vayamos?
-Y a ti, ¿cómo te ha ido el día?	-Sí, claro, nos lo pasaremos muy bien.
-Psa.	-Así que jefa de sección, ¿eh? ¡venga vamos a celebrarlo ahora mismo!

La interdependencia conductual en la conversación. Este término se utiliza para indicar la interrelación que existe entre la manera de comunicarse de un cónyuge y la del otro. Es decir, por regla general, cuando uno de los cónyuges manifiesta una conducta muy habladora, el otro cónyuge manifiesta una conducta muy poco habladora. Las parejas que tienen este estilo comunicacional tienden a culparse mutuamente; el que habla más acusa al otro de que no habla, y el que habla poco se queja de que el otro no le deja hablar. La verdad es que el primero cede demasiado poco la palabra y el segundo no la solicita suficientemente.

Normas para el cónyuge hablador	Normas para el cónyuge poco hablador
Haga preguntas a su cónyuge, demostrándole que se interesa por su opinión.	Pida la palabra.
Ceda la palabra para no monopolizar la conversación.	No haga demasiadas preguntas.
Siempre que el cónyuge menos hablador haga uso de la palabra, demuéstrole mediante señales de escucha que sigue con interés y que comprende su mensaje.	No conteste con monosílabos. Introduzca información gratuita.
Cuando el cónyuge menos hablador se encierre en el silencio, adviértaselo sin agresividad.	Si es necesario, hágale notar al cónyuge que está hablando en exceso y que no le deja hablar. Haga esta observación sin agresividad.
Cuando el cónyuge menos hablador ponga en práctica alguna habilidad comunicativa, felicítelo por ello.	Cuando el otro cónyuge lleva a cabo alguna actitud comunicativa que favorezca su intervención agradézcaselo mediante algún gesto o palabra.

2. Habilidades de resolución de problemas

Todas las parejas, incluidas las que disfrutan de una convivencia satisfactoria, se enfrentan a multitud de problemas a lo largo de su vida matrimonial. La mayoría de estos problemas son de talla menor, pequeños roces y desacuerdos entre los cónyuges provocados básicamente por temas como las relaciones sexuales, la ausencia de un diálogo estimulante, las demostraciones afectivas, el reparto de las tareas del hogar, el cuidado de los hijos, la administración de la economía doméstica, las actividades dedicadas al ocio, y las relaciones sociales y familiares.

Por desgracia, algunas parejas se ven afectadas, en algún momento de su relación, por otros problemas más graves que los que hemos apuntado –drogodependencia, infidelidad, enfermedad, crisis económica familiar, etc.-. Aunque efectivamente se trata de cuestiones de mayor magnitud, pensamos que únicamente la pareja que solventa con éxito los <<asuntillos>> diarios puede triunfar sobre las contrariedades más importantes. Aunque se tiende a creer que las adversidades, los problemas y las obligaciones tienen un efecto unificador sobre la pareja, esta creencia sólo es correcta en aquellos casos en que los cónyuges están fuertemente unidos. En cambio, si las estructuras de la diada fallan, cuando de verdad aparece un problema grave que requiere la colaboración de ambos cónyuges para ser resuelto, ellos en lugar de crear un frente común se enfrentan entre sí; y su desunión, que hasta ese momento había quedado encubierta, se hace manifiesta e insoportable.

Un ejemplo de ello son los hijos. Popularmente se cree que la llegada de un hijo une a la pareja, pero en realidad ocurre lo contrario. El nacimiento de un nuevo hijo –especialmente el primogénito- es un acontecimiento estresante para la pareja. En el capítulo tres de este libro apuntábamos que cuando la pareja pasa del noviazgo al matrimonio debe adaptarse a una serie de cambios muy profundos. Con el nacimiento del primer hijo vuelve a ocurrir lo mismo. La pareja debe remodelar los hábitos que había construido, adaptándolos a la nueva situación. Puesto que la llegada de un bebé al hogar familiar altera todos los ámbitos de la convivencia, si la pareja tiene graves problemas, cuando nace el niño, éstos se agravan aún más. En cambio, cuando la diada mantiene una convivencia satisfactoria, ante la llega del bebé se unen y cooperan para adaptarse a los cambios.

Volviendo al terreno de los pequeños problemas que plantea la convivencia en pareja hay que decir que todos ellos se engloban bajo lo que podríamos llamar la lucha para producir cambios. En efecto, en el fondo de cualquier conflicto entre cónyuges subyace el deseo de uno de ellos de cambiar al otro. La confrontación se produce porque ambos defienden ante el otro su propio proyecto. Por ejemplo, la esposa pretende repartir al cincuenta por ciento las tareas domésticas, pero el esposo, acostumbrado a no llevar a cabo ningún tipo de tarea casera, se niega a ello. Ella defiende un derecho y él una costumbre.

La pareja es una estructura viva formada por dos personas que sienten y sufren, y que tienen necesidades y deseos que satisfacer. Además viven en una sociedad que les afecta, cambia y transforma cada día que pasa; la necesidad de un cónyuge en el día de hoy puede transformarse en otra necesidad distinta mañana. Lo que hoy es gratificante mañana puede dejar de serlo; por ello la resolución de los problemas pasa por la aceptación de estos cambios, por mostrarse receptivo y flexible ante las necesidades del otro. Por ejemplo, la vida hogareña que durante años ha satisfecho a los cónyuges puede dejar de gratificar a uno de ellos, que ahora desea relacionarse socialmente.

Además de la flexibilidad para producir cambios en la pareja, es necesario tener en cuenta el concepto de cooperación. El matrimonio cooperante es el que entiende que los problemas de

uno inciden indefectiblemente sobre el otro. Esto quiere decir que, cuando uno de los esposos tiene una preocupación, el otro no puede dejar que su pareja se apañe como pueda. Si, por ejemplo, la esposa desea dar un giro a su estilo de vida y recuperar la independencia económica a través de un trabajo, el esposo se muestra cooperador si acepta la necesidad de su cónyuge como lícita y si la anima a conseguir sus objetivos.

La voluntad de propiciar cambios deseados en el ámbito de la pareja es la mejor garantía para la satisfacción conyugal, porque las normas, hábitos y costumbres que en un momento de la relación funcionaron como reforzadores pueden perder su valor gratificador.

Por otra parte, la posibilidad de cambio no depende de uno solo de los 'cónyuges. La felicidad o infelicidad de uno salpica al otro porque son interdependientes. El matrimonio es como la barca que necesita de dos personas remando al a vez para avanzar. Si un miembro de la pareja necesita obtener algo o cambiar una conducta que el desagrada del otro, y su pareja se muestra receptiva, flexible y cooperante, a su vez ésta puede esperar una receptividad, flexibilidad y cooperación idénticas hacia él. En realidad, una de las grandezas del matrimonio –y de cualquier relación interpersonal- es que un cambio positivo acarrea una respuesta positiva multiplicada. Es el efecto boomerang: cuando yo acepto una petición de mi cónyuge, éste va a estar más dispuesto a aceptar –a compensar- una petición mía. A su vez, mi cooperación ante un cambio que le favorece a él y a mí, van a provocar que ambos estemos más dispuestos a acceder a una dinámica de cambios. Además, como vivimos bajo un mismo techo, su felicidad me afecta y la mía le afecta a él, y puesto que la mayoría de cambios deseados encuentran la cooperación de cada uno de nosotros, nos sentimos recíprocamente satisfechos.

La disyuntiva que se les plantea a algunas parejas es quién de los dos toma la iniciativa del cambio. Para algunas personas, acceder a las peticiones del otro significa lo mismo que la sumisión, y para otras equivale a un golpe en su orgullo. Pensar así es un error, porque los mejores matrimonios se construyen a base de pequeñas concesiones: hoy por ti y mañana por mí. Por el contrario, los matrimonios desdichados son aquellos que creen que no tienen ninguna obligación de adaptarse al otro porque deben ser aceptados tal y como son. Lo relevante no es quién de los dos cede antes sino quién rompe el hielo y actúa de ejemplo ante el otro; lo que realmente cuenta es que, gracias a una concesión concreta, la relación se beneficie en su conjunto. Por supuesto, en aquellas ocasiones que ceder ante las peticiones de la pareja equivale a una verdadera humillación, no debe hacerse. Las concesiones son sólo una norma general.

En resumen, los pequeños problemas que tienen las parejas están motivados por el deseo de uno de los cónyuges de cambiar alguna actitud del otro o una situación conyugal que le molesta, cuando su pareja no accede a ello. La mayoría de las veces, sin embargo, la gran dificultad de las parejas no radica en que el cambio que piden sea desmesurado, imposible o injusto para el otro cónyuge, sino en su falta de habilidades para exponer el problema adecuadamente y formular soluciones. A continuación veremos qué habilidades específicas se requieren para resolver problemas.

■¿CÓMO SE PLANTEA UN PROBLEMA?■

En primer lugar, hay que remitir a los consejos que dimos en el capítulo ocho sobre el arte de informar. Recordemos que una de las primeras pautas que apuntábamos era que, antes de emitir un mensaje, había que seleccionar el momento y el lugar adecuados. Si para emitir cualquier tipo de información es importante elegir el momento oportuno, con más razón se debe seguir esta norma cuando se trata de exponer un problema.

Cuando necesitamos plantear un problema a nuestro cónyuge es porque realmente hay una causa que nos preocupa, lo que nos provoca un estado de ansiedad, irritabilidad o nerviosismo. Aprovechar estos momentos de alta excitabilidad para resolver un problema no es aconsejable. La falta de serenidad sólo nos hará adoptar un estilo agresivo que pondrá a la defensiva al interlocutor. No se deben plantear los problemas en momentos de crispación, o, como se dice coloquialmente, cuando echamos chispas. En las circunstancias de mucha tensión, es preferible dejar la discusión para otro momento.

Por otra parte cuando se tienen hijos es muy aconsejable que no estén presentes; tampoco es de buen gusto discutir delante de otra gente –las parejas conflictivas tienen una tendencia preocupante a atacarse en público aunque lo hagan mediante indirectas.

Otra cosa que hay que tener en cuenta es el lugar donde vamos a discutir el problema. Muchos terapeutas de pareja aconsejan que los problemas se resuelvan en un único lugar de la casa, puede ser el dormitorio, el salón e incluso en un lugar dedicado exclusivamente a ello; en cualquier caso se recomienda que se aun lugar agradable que permita a los cónyuges estar cómodos y relajados. Además de estas dos normas básicas, es preciso conocer siete parámetros más que nos ayudarán a exponer un problema. Son los siguientes:

Ser positivo. Es decir, demostrar al cónyuge que vamos en son de paz. Cuando estamos preocupados o irritados, es muy fácil, que expongamos el problema con gritos, acusaciones, amenazas o chantajes. El resultado de ello es que nuestra pareja se va a cerrar en banda y, al final, el problema va a quedar sin resolver. En la exposición de un problema, es preciso ganar la atención de nuestra pareja, y para ello hemos de crear un ambiente relajado. Lo más recomendable es que utilicemos un tono de voz normal, pero conciliador, y que iniciemos nuestra exposición con algún comentario positivo con el que dejaremos claro ante nuestro cónyuge que reconocemos todo lo bueno que hay en él, aunque una actitud suya en concreto nos moleste.

En caso de que la conducta de nuestra pareja deje mucho que desear y no encontremos nada positivo y que decirle, recurriremos aun comentario de tipo general como por ejemplo: <<Te quiero pero...>>, <<Eres tan importante para mí que no puedo evitar preocuparme cada vez que tú...>>, etc. Lo más aconsejable es que nuestro comentario tenga una relación directa con al crítica que vamos a hacer, que nos esforcemos en mostrar primero la cara positiva del problema que nos angustia.

Exposición negativa	Exposición positiva
-Eres un egoísta. Sólo piensas en ser el mejor cirujano del mundo. Es posible que algún día consigas serlo, pero desde luego como marido dejas mucho que desear.	-Sé lo importante que es para ti tu profesión y me siento orgullosa de que gracias a ti mucha gente salve sus vidas. Sin embargo, te añoro muchísimo.
-Eres tan fría...Estoy harto de ir siempre detrás tuyo para que me prestes un poco de atención.	-Sabes que te quiero mucho, pero me gustaría que te mostraras más cariñosa conmigo. Con un beso cuando regreso a casa y con que te sentaras cada día media hora conmigo después de la cena, me conformaría.

Hablar al cónyuge en un tono apacible, llamarlo con algún apelativo cariñoso, no hacer gesticulaciones violentas, adoptar una actitud relajada, iniciar la exposición con un comentario positivo, y consultarle si desea discutir un problema que nos preocupa: <<¿Podemos hablar un

momento, por favor? Hay algo que me preocupa>> son algunas de las normas que hay que tener en cuenta en la exposición positiva de un problema.

Tener claro el objetivo. Es preciso saber qué queremos decir para decirlo de manera que se entienda. A muchas personas les ocurre que, cuando exponen el problema, se ponen nerviosas y pasan de una idea a otra sin orden ni concierto, con el resultado que embrollan tanto su discurso que su cónyuge no sabe exactamente cuál es su queja.

Tener claro el objetivo es sencillo si nos hacemos las siguientes preguntas: <<¿Qué quiero conseguir?>>, y <<¿por qué necesito exponer este problema?>>. Cuando hayamos contestado a estas preguntas estaremos en disposición de emprender una charla con nuestro cónyuge y exponerle nuestras preocupaciones.

Si alguna persona cree que, debido a la tensión del momento, no va a ser capaz de exponer relajadamente el objetivo de su discusión, es preferible que antes de hacerlo lo anote en un papel. Escribirlo le ayudará a analizar mejor qué le pasa y qué cambios desea que se produzcan. Con el paso del tiempo, discernir el objetivo se habrá convertido en un hábito y no necesitará escribirlo en un papel. Veamos un ejemplo de definición del objetivo:

-¿Qué quiero conseguir? Salir los sábados por la noche con mi esposo y dejar a los niños con una canguro.
-¿Cómo voy a decírselo a mi cónyuge? Con un tono de voz tranquilo, sin exigencias, y cuando estemos charlando en la cama.
-¿Por qué necesito salir los sábados por la noche? Porque durante la semana saco adelante mi trabajo en la oficina, me ocupo de los niños, y, además, hago la mayoría de las tareas del hogar. Tanto trabajo me estresa y hace que me sienta triste. Creo que si saliera los sábados con mi esposo, la semana se me haría más soportable.

Ser claro. Cuando exponemos un problema, solemos utilizar expresiones ambiguas y generalizaciones como siempre, nunca, jamás. El problema que nos plantean este tipo de expresiones es doble: por una parte, parecen acusaciones y, por la otra, no definen el problema con claridad. Si decimos, por ejemplo: <<Eres un egoísta, nunca tienes un detalle conmigo>>, o <<Siempre tenemos que hacer lo que tú quieres. No te importa nada lo que a mí me pueda gustar>>, no aportamos una información clara sobre lo que nos molesta. ¿A qué se refiere una persona cuando dice que su cónyuge nunca tiene un detalle?, ¿a qué tipo de detalle se refiere?, ¿es cierto que nunca tiene ninguna atención? De la misma manera que nosotros nos hacemos estas preguntas, nuestro cónyuge también se las hace cuando empleamos este tipo de expresiones ambiguas. Además de no especificar la raíz del problema, las generalizaciones ponen en guardia al cónyuge, porque las interpreta como una acusación. Al utilizar adverbios como siempre o nunca, damos a entender que la totalidad de su conducta es negativa, que no apreciamos nada de lo que hace, en lugar de indicarle que sólo hay una conducta, actitud o situación que nos molesta entre las muchas que aprobamos.

Es preciso que seamos claros porque nuestro objetivo es cambiar una situación que nos produce malestar y, para conseguirlo, debemos indicarle a nuestro cónyuge qué nos molesta y por qué. Sólo de este modo sabrá qué esperamos exactamente de él y podrá obrar en consecuencia.

Muchas parejas piensan que cuando un cónyuge ama al otro debe satisfacer todos sus deseos sin necesidad de que se lo pidan; pero esto, además de ser una injusticia, es un error. Comunicar las necesidades no es un acto humillante, ni las acciones que recibimos tras una petición pierden su valor. Comunicar las necesidades es simplemente una parte más de la convivencia.

Ahora bien, la petición de un deseo, una necesidad, o la exposición de un problema, deben hacerse claramente, de manera que nuestro interlocutor sepa con toda exactitud a qué hechos concretos nos referimos. Un buen método es comunicar a nuestro cónyuge cómo nos gustaría que fuesen las cosas, en lugar de insistir en cómo no nos gustan. Otro detalle recomendable es que concluyamos nuestra alocución con un resumen. Con expresiones como: <<O sea, lo que quiero decir es que...>>, <<En resumen, lo que me preocupa es que...>>, nos cercioramos de que nuestro interlocutor ha captado nuestro mensaje.

A continuación vamos a ver unos ejemplos contrastados de exposición ambigua y de exposición clara, podremos observar que en los ejemplos de la columna de la izquierda se manifiesta un estado de enfado, pero no la causa que lo motiva, y mucho menos se incorporan posibles soluciones. En cambio, en la columna de la derecha se explican claramente las causas del problema y qué soluciones se podrían tomar.

Exposición ambigua	Exposición clara
-Ya nunca me haces caso. Estoy seguro de que ya no te importo nada.	-Me gustaría que pudiéramos tener algo más de tiempo para estar juntos. La verdad es que, cuando regreso a casa, lo que deseo es charlar tranquilamente contigo, y los niños me ponen nervioso. Creo que una solución sería que los acostáramos un poco antes, ¿qué te parece?
-Estoy harta de que nunca quieras salir con otra gente. Tú y yo solos únicamente conseguimos aburrirnos.	-Me gustaría que una vez al mes saliéramos con los señores Roca. Me gusta que salgamos tú y yo solos, pero creo que no es bueno que nos encerremos en nosotros mismos. He pensado que podríamos combinar nuestras salidas a solas con alguna que otra con los amigos.
-Estoy harto de ir a la playa de vacaciones. Siempre tenemos que ir a donde a ti te gusta. Mi opinión no cuenta para nada.	-Me gustaría que este año fuéramos a la montaña de vacaciones. La verdad es que no lo paso nada bien en la playa. Ya sabes que me molestan las aglomeraciones de gente. He visto propaganda de los Pirineos, y la verdad es que parece un lugar precioso. ¿Qué opinas?

Emitir mensajes yo. Al exponer un problema, es recomendable expresar los sentimientos que genera en nosotros. La mejor manera de hacerlo es mediante lo que se conoce como mensajes yo. Este tipo de mensajes consisten en comunicar al cónyuge qué sentimientos experimentamos ante determinadas conductas tuyas como, por ejemplo, cuando él llega tarde a casa sin avisar, o cuando ella se enfada sin motivos evidentes. La gran ventaja de los mensajes yo es que se limitan a especificar el estado de ánimo del emisor sin culpabilizar de ello al receptor. Veamos un ejemplo:

Mensaje tú	Mensaje yo
Eres un/a desconsiderado/a. Has confirmado nuestra asistencia a la reunión social sin consultármelo antes.	Cuando me has dicho que as confirmado nuestra asistencia a la reunión social me he sentido mal, porque me gustaría que me consultaras este tipo de decisiones.

Ser autocrítico. Por un lado, significa que debemos reconocer nuestra parte de culpa en los problemas cuando de verdad hayamos contribuido a ellos, ya sea a producirlos o a mantenerlos: <<Debí habértelo dicho hace mucho tiempo y no permitir que el problema se agrandara>>, <<reconozco que mi conducta tampoco ha sido ejemplar>>. Por otro lado, significa que debemos adoptar una postura flexible ante los argumentos de nuestro cónyuge y darle la razón si nos demuestra que la tiene: <<Mirado desde tu punto de vista, comprendo que no podías obrar de otra manera>>, <<comprendo lo que dices, aunque me gustaría que en el futuro...>>.

Al incluir la autocritica, evitamos que nuestro cónyuge se sienta culpable de una situación que nos causa dolor, y, además, le demostramos que estamos dispuestos a aceptar nuestra parte de responsabilidad. Las expresiones de autocritica ayudan a a solucionar los problemas, ya que impiden que nuestro cónyuge se sienta atacado y se ponga a la defensiva.

Cuando uno de los cónyuges se empeña en defender sus argumentos sin empatizar con los del otro, este último se ve movido a adoptar una actitud igualmente intransigente. Cada uno defiende su verdad sin ceder un ápice, convirtiendo la discusión, que debía servir para resolver un problema, en un rosario de críticas y contracríticas sin fin. Veamos un ejemplo:

Exposición sin autocritica	Exposición con autocritica
-Siempre haces lo mismo. Llegas tarde y ni siquiera tienes el detalle de avisarme. Estoy hart/a de ti y de tu egoísmo sin límites. -Pues si tú estás hart/a, más lo estoy yo. Yo sí que estoy hart/a de que siempre andes de malhumor. Además, no sé para qué quieres que regrese pronto a casa, si cuando estoy contigo no me haces ni caso. -¿Qué yo no te hago caso? ¡Pero si eres tú el que no me prestas atención! -Lo que me faltaba por oír. Ahora va a resultar que el/la culpable soy yo.	-Sé que últimamente no nos han ido demasiado bien las cosas. La verdad es que he estado muy nervioso/a y apenas te he hecho caso. Eso no significa que te haya dejado de querer, por eso me preocupo si llegas tarde a casa y no me avisas antes. La verdad es que empiezo a pensar que te ha ocurrido algo malo y me pongo muy triste. -Lo siento. La verdad es que he tenido el teléfono en la mano, pero como últimamente estabas distante, he pensado que no te importaría si te avisaba o no. Perdona.

Tratar sólo un problema. Algunas parejas tienen tantos problemas que cuando deciden exponerlos sacan una lista interminable de ellos: <<No te ocupas de los niños>>, <<nunca tomas la iniciativa sexual>>, <<estoy hart/a de que tu familia se inmiscuya en nuestros asuntos>>, etc. Parece que toda va mal, que la relación es un caos y que sólo un milagro podría retornar la normalidad. Sin embargo, exponer varios problemas en una sola sesión es un método de dudosos resultados. Imagínese cómo se sentiría si usted y su cónyuge deciden sentarse a hablar sobre los problemas que tienen, y su pareja le presenta una relación sin fin, <<Y además tampoco me gusta cuando...>>. Lo más probable es que acabe preguntándose si hace alguna cosa bien.

Cuando se decide exponer un problema, lo más aconsejable es elegir aquel que consideramos que está incidiendo más negativamente en la relación. Por otra parte, si el problema que nos preocupa es de difícil solución, debe abordarse por partes, de menor dificultad a mayor, e ir avanzando en su resolución poco a poco. Por ejemplo, si nuestro cónyuge es un fumador empedernido y realmente nos angustia su salud, no podemos pretender que deje de fumar de pronto. Un recurso es pactar una solución escalonada, que pase de los dos paquetes de cigarrillos al paquete y medio, del paquete y medio al paquete, y así sucesivamente, conviniendo el tiempo que va a necesitar para pasar de un estadio al otro.

Otra posibilidad igualmente válida es empezar por el problema de más fácil resolución, en lugar de hacerlo por aquel que más nos preocupa. Este enfoque es positivo, porque nos permite partir con garantías de éxito, ya que, lógicamente, al comprobar que el problema ha encontrado solución nos sentiremos satisfechos y mucho más dispuestos a afrontar nuevos problemas. En algunas ocasiones, los cónyuges se sienten tan contentos del éxito conseguido que acaban restando importancia a otras cuestiones que hasta ese momento habían considerado como problemas y, claro está, dejan de serlo.

Ser objetivo. Muchas de las exposiciones de problemas se interrumpen cuando los cónyuges, en lugar de centrarse en el problema presente, incluyen en su discurso interpretaciones sobre por qué, cuándo, cómo, dónde y quién es el culpable de que el conflicto surgiera. En esta fase de exposición no es conveniente que nos detengamos en averiguaciones de este tipo; en primer lugar porque lo más probable es que acabemos discutiendo sobre quién es el responsable directo y, en segundo lugar, porque para solucionar los problemas no es necesario conocer sus orígenes. Lo único que necesitamos saber es qué nos disgusta y qué medidas se pueden tomar para que deje de producirse la causa que nos provoca malestar. Los porqués son peligrosos, ya que nos remontan al centro mismo del dolor, lo que va a dificultar que tomemos la distancia necesaria para olvidar y rehacer aquello que en algún momento se torció.

■¿CÓMO SE SOLUCIONAN LOS PROBLEMAS?■

Una vez que somos capaces de exponer relajadamente a nuestro cónyuge un problema, indicándole qué nos preocupa y qué sentimientos despierta en nosotros dicha preocupación, es cuando llega el momento de adaptar medidas de solución. Veamos cómo podemos hacerlo:

Adoptar soluciones. La primera pauta que hay que tener en cuenta es que, una vez llegados a este punto, no debemos dar ningún paso atrás. Ya hemos dejado claro cuál es el problema, así que no hay que volver a hablar de ello. Lo que nos interesa ahora es adoptar soluciones que nos permitan transformar una situación incómoda en otra satisfactoria. Por tanto, la gran pregunta que debemos hacernos conjuntamente con nuestro cónyuge es: *¿Qué podemos hacer para solucionar nuestro problema?*

Existe un método eficaz y hasta divertido para dar respuesta a esta cuestión, conocido como asociación libre de ideas. Esta técnica consiste en que ambos cónyuges se sienten cómodamente y, dejándose llevar, vocalicen todas las soluciones que se les pasen por la cabeza, incluso aquellas que parezcan tontas, extravagantes o inoperantes. Es conveniente que apunten en un papel todas las propuestas para evitar olvidos. En ningún momento puede uno criticar las propuestas del otro, por inverosímiles o absurdas que parezcan. Insistimos, se trata de dejarse libre y de no hacer demostraciones de inteligencia. De hecho, una virtud de esta técnica, aparte

de aportar soluciones, es que posibilita que los cónyuges vivan de una manera distendida una situación difícil, como es la resolución de un problema.

Cuando los cónyuges han finalizado sus propuestas deben repasarlas una por una e ir eliminando aquellas que no se pueden poner en práctica. Una vez hecho esto, la lista se reduce a unas pocas soluciones. Será entonces cuando deberán negociarlas, una por una, hasta que encuentren la que les satisfaga a ambos.

Veamos el ejemplo inferior.

El acuerdo debe ser recíproco. La resolución de un problema pasa por el cambio de conducta de uno de los cónyuges. Sin embargo, los acuerdos más satisfactorios son aquellos que se llevan a cabo bilateralmente.

Los cónyuges que entienden la convivencia como una cosa de dos, aceptan su parte de responsabilidad en la aparición de determinados conflictos y, a veces, en su mantenimiento. Estos cónyuges son los que, cuando deciden que algunas pautas de su relación deben ser modificadas, se muestran dispuestos a introducir cambios.

Antonio y Virginia discuten acerca de dónde van a ir las próximas vacaciones. A Antonio le gustan los viajes culturales por Europa. Este año desea ir a Lisboa porque es la Ciudad Cultural Europea. Los argumentos de Antonio son los siguientes: en primer lugar, piensa que ir de vacaciones a la costa, como pretende Virginia, es una pérdida imperdonable de tiempo; en segundo lugar, a él le conviene hacer viajes culturales al extranjero porque es profesor de instituto y considera que es responsabilidad suya estar al día de los movimientos culturales que se producen; en tercer y último lugar, dice que su esposa eligió el destino de las últimas vacaciones y que ahora le toca a él. Virginia, por su parte, argumenta lo siguiente: en primer lugar, su idea de unas buenas vacaciones no tiene nada que ver con pasarse quince días recorriendo museos; en segundo lugar, está delicada de salud y tomar el sol y bañarse en la playa la alivia mucho; en tercer y último lugar, aunque es cierto que ella eligió dónde pasar las vacaciones pasadas, no es menos cierto que su esposo hizo lo mismo durante los dos años anteriores, así que opina que este año también le corresponde a ella elegir.	3. Vamos a la costa. 4 .Vamos una semana a Lisboa y la otra a la costa. 5. No vamos de vacaciones, nos quedamos en casa. 6. No vamos ni a Lisboa ni a la costa, viajamos a Marruecos. 7. Vamos a Lisboa cinco días para que Antonio pueda hacer una visita cultural, y el resto de las vacaciones las pasaremos en Coimbra, porque es una ciudad costera y así Virginia podrá tomar el sol.
Primero: Asociación libre de ideas. 1. Cada uno hace las vacaciones por su cuenta. 2 .Vamos a Lisboa.	Segundo. Selección de ideas 4. Vamos una semana a Lisboa y la otra a la costa. 7. Vamos a Lisboa cinco días para que Antonio pueda hacer una visita cultural, y el resto de las vacaciones las pasaremos en Coimbra, porque es una ciudad costera y así Virginia podrá tomar el sol.
	Tercero. El acuerdo final Deciden que la mejor idea es la número siete, ya que satisface el deseo de ambos. Por una parte, Antonio podrá ver todas las exposiciones y actos culturales que desee, y por la otra, Virginia podrá hacer una cura de sol. Además, esta propuesta les atrae especialmente porque no conocen Coimbra y ambos sienten curiosidad.

Son los que dicen: <<A partir de ahora yo me encargaré de acostar a los niños y, a cambio, tú me ayudarás a pasar mis apuntes al ordenador>>, o <<Yo accedo a que salgamos los domingos de excursión y, a cambio, tú accedes a que los sábados por la tarde vaya a jugar a squash>>.

Cuando los cambios son equitativos tienen mayor poder reforzador, porque:

- Cuando un cónyuge exige al otro que cambie una conducta sin ofrecer nada a cambio, toda la responsabilidad del problema recae sobre un miembro de la pareja, provocando en él un sentimiento negativo de culpabilidad e, incluso, de baja autoestima.

Por otra parte, cuando un cónyuge responsabiliza por completo al otro, está faltando a uno de los principios básicos de la convivencia de pareja: el de colaboración. Esta visión intransigente: <<Yo no he hecho nada malo. Quien tiene que cambiar es él/ella>>, es propia de las parejas conflictivas.

- Cuando hay un intercambio de mejoras, cada cónyuge ayuda al otro a modificar determinadas conductas, hábitos o costumbres y, a la vez, ambos se refuerzan mutuamente porque saben que cada cambio suyo será recompensado con otro del cónyuge. <<Yo te ayudo a lavar los platos y a que dispongas de unos minutos de descanso y relax, y a cambio, tú me recompensas sentándote cada noche a mi lado en el sofá>>, <<Yo me reservo un rato cada noche para sentarme contigo en el sofá y te ayudo a que adquieras responsabilidades domésticas, y a cambio, tú me recompensas ayudándome a lavar los platos>>.
- Cuando un cónyuge cambia una conducta que desagrada al otro, este último se siente reforzado y, asimismo, más dispuesto a recompensar a su pareja con otro cambio de conducta.

Enrique está pasando una época de terrible estrés. Se ha incorporado como directivo en una empresa de gran prestigio y, aunque se siente feliz con la posición profesional que ocupa, no puede evitar que la situación le desborde. Se pasa catorce horas diarias en la oficina. Cuando llega a casa, se encierra en sí mismo sin decir palabra. Si habla, todavía es peor, porque está nervioso y cualquier comentario es capaz de irritarlo. Su esposa, Ángela, comprende que la actitud de su esposo se debe a motivos profesionales y sabe que, cuando se adapte a su nuevo trabajo, la situación volverá a su cauce. Sin embargo, cada día se le hace más difícil aceptar el comportamiento de Enrique, porque ella también trabaja y le gustaría encontrar un ambiente agradable cuando regresa a casa. Ángela sabe que, en el fondo, Enrique sufre por cómo se comporta en casa, aunque le cuesta reprimir su nerviosismo; así que le brinda su ayuda. Tras exponerle su preocupación, Ángela y su esposo decidieron hacer lo siguiente: Ángela se encargará de concertar una visita con un psicólogo que pueda enseñar a Enrique a relajarse. Mientras duren las sesiones de entrenamiento de relajación, Ángela no se ofenderá si su marido continúa con su actitud hermética. Cuando Enrique domine las técnicas de relajación, ella le dejará media hora solo para que pueda relajarse cada noche al regresar a casa. Pasada esa media hora, Enrique se olvidará de sus responsabilidades laborales y, mientras cene con Ángela, responderá activamente a los comentarios que haga su esposa y, si lo desea, podrá proponer cualquier tema de conversación siempre y cuando no haga referencia a su trabajo.

En la página anterior hemos expuesto el caso de Enrique y Ángela. Aunque, como se ve en el ejemplo, el conflicto de esta pareja viene provocado por la conducta de Enrique, Ángela empatiza con el problema de su marido; participa de él porque entiende que el problema de uno se convierte en el problema del otro, y le brinda su ayuda para resolverlo.

El acuerdo debe ser asequible, escalonado y reforzante. La petición de cambio debe ser asequible, es decir, debe partir con ciertas garantías de éxito. Por ejemplo, si solicitamos a nuestro cónyuge que nos demuestre su cariño llamándonos cada día por teléfono cuando llegue a la oficina, le estamos pidiendo un cambio asequible, pero si le solicitamos que deje de ser tímido y se convierta en una persona extrovertida, le estamos pidiendo un cambio desmedido e inasequible, ya que cambiar su personalidad queda fuera de su alcance. Aprovechamos este ejemplo para aclarar que, cuando hablamos de la conveniencia de producir cambios en la pareja, nos referimos a cambios de conducta, pero nunca de personalidad.

Por otra parte, el acuerdo debe ser escalonado. La impaciencia y el querer que los cambios se produzcan de forma automática no son buenos en la resolución de problemas. Ni debemos querer solucionar todos los problemas de golpe, ni debemos esperar que nuestro cónyuge se convierta del día a la noche en la pareja perfecta. La actitud más positiva es la que se plantean los esposos que escalonan sus objetivos, de menos a mayor dificultad, y avanzan lenta, pero firmemente, hacia una convivencia satisfactoria para ambos.

Por último, el acuerdo debe ser reforzante. Esto significa que debemos estimular los cambios de nuestro cónyuge ofreciéndole un cambio por nuestra parte, y que cada vez que nuestra pareja modifique una determinada conducta en favor de la relación, se lo recompensemos.

El acuerdo debe ser específico. Los términos del acuerdo de intercambio de conductas al que llegan los cónyuges deben ser específicos. Es necesario delimitar con exactitud qué conducta va a cambiar cada miembro de la pareja, cuándo y cuántas veces. Es preciso tomar este tipo de precauciones porque ayudan a huir de las definiciones ambiguas, ya que, de lo contrario, se corre el riesgo de que alguno de los cónyuges deje la parte que le corresponde para mañana. Si uno no cumple su parte del acuerdo, éste se rompe y los cambios no se producen. Veamos unos ejemplos en la página siguiente.

Las diez reglas básicas para resolver problemas

- Tome la iniciativa, no espere a que sea su cónyuge quien exponga el problema.
- Al exponer el problema sea claro y conciso.
- No exponga más de un problema por sesión y céntrese siempre en el presente.
- Incluya la autocrítica en su exposición, asuma su parte de responsabilidad en el origen o mantenimiento del problema.
- Exponga el problema sin hacer responsable a su cónyuge. Sus palabras deben centrarse en aquellas cosas que le gustaría introducir en su relación de pareja y no en las que no le gustan.
- Al finalizar la exposición del problema, proponga cambios de solución.
- Empatice con los argumentos que pueda argüir su cónyuge, intente ponerse en su lugar y ver el problema desde su punto de vista.
- Confíe en su cónyuge, no dude de su capacidad ni de su buena voluntad para modificar ciertas conductas en beneficio de la unión conyugal.
- Apueste por los cambios bilaterales, proponiendo un intercambio de conductas.
- Cuando su cónyuge modifique la conducta que usted le solicitó, agradézcaselo.

Acuerdo ambiguo	Acuerdo específico
José va a mostrarse más cariñoso con su esposa Clara y, a cambio, ésta va a ser más amable con José.	A partir de mañana, cuando José recoja a Clara en el trabajo, le dará un beso y le preguntará cómo le ha ido el día. Además, cada noche, después de cenar, en lugar de leer una hora, leerá media, y el resto lo dedicará a charlar con Clara. A partir de mañana, cada vez que Clara desee recibir alguna muestra de cariño por parte de su esposo se lo pedirá directamente, apuntándole exactamente qué quiere que haga. De esta manera, evitará el mal humor que le produce que su esposo no adivine sus deseos.
Gemma va a interesarse por los asuntos de Adrián y, a cambio, éste va a tener más detalles con Gemma.	A partir de mañana, Gemma le preguntará cada día a su esposo cómo le ha ido el día, y lo escuchará atentamente. A cambio, Adrián se compromete a salir con ella todos los miércoles y los sábados.

3. Habilidades de negociación

■PEDIR DESEOS■

Pedir deseos es un camino más para aportar satisfacción a la convivencia. Podríamos decir que la pareja tiene dos grandes grupos de necesidades; las necesidades propiamente dichas, es decir, las de tipo instrumental y utilitario, que sirven para articular su vida en común, y los deseos, que pertenecen a un ámbito puramente lúdico, no instrumental.

Una convivencia de pareja satisfactoria pasa por la complementariedad entre necesidad y deseo, por la fusión articulada entre lo más puramente útil con lo más puramente experimental, como la ternura, la fantasía, el juego, la sorpresa o la aventura.

Quizá el gran valor de los deseos es que no se limitan al capricho de poseer más cosas -un abrigo de visón, un coche nuevo, una casa más grande- sino a la voluntad de darse y poseer al otro de una manera diferente. El deseo no debe ser práctico. El deseo debe ser creativo.

Hay parejas que, aunque disfrutan de una vida común gratificante, tienen dificultades para pedir deseos abiertamente. Se limitan a esperar pasivamente a que se cumplan. Algunos cónyuges piensan que, cuando se pide un deseo, éste pierde su valor; otros temen que su propuesta no encuentre eco; otros simplemente no están acostumbrados a utilizar la imaginación, pero, en el fondo, se manifieste explícitamente o no, todos los esposos tienen deseos que les gustaría ver materializados.

La plenitud de una pareja satisfecha o el renacer de una pareja aburrida pasa muchas veces por la incorporación de los deseos a su vida cotidiana. Entendemos que, a veces, no es fácil saber qué desea nuestro cónyuge, de la misma manera que él puede desconocer qué deseamos nosotros. Para suplir esta ausencia de conocimiento mutuo, proponemos el método de negociación de deseos expuesto en la página anterior y en ésta.

Negociar los deseos mediante este método puede llegar a ser incluso más estimulante que a través de una petición directa; aunque, por supuesto, la pareja debería poder ser espontánea y proponer sus deseos con franqueza en el momento en que éstos aparecen. En cualquier caso, la negociación de deseos tiene las siguientes ventajas:

1 Se toman unas cuartillas de papel de dos colores diferentes. Cada cónyuge elige un color: blanco para él y rosa para ella, por ejemplo.

2 A continuación buscan cualquier tipo de recipiente -caja, urna, arqueta- y lo colocan en algún lugar de la casa previamente acordado.

3 Con todo el material instrumental en orden, la pareja llega al siguiente acuerdo:

- Cada uno de los esposos deposita dentro de la arqueta tres papeletas bien cerradas en las que figuren tres de sus deseos. <<Deseo que me regales un ramo de rosas>>, <deseo que prepares una velada romántica>>, <<deseo que saltemos encima de la cama como si fuéramos niños>>. Cada vez que un cónyuge tenga un deseo, lo escribirá y lo introducirá en la urna; igualmente, cada vez que un cónyuge desee satisfacer a su pareja, irá a la arqueta y escogerá una de las papeletas.

- Cada uno de los cónyuges se compromete a satisfacer los deseos del otro, aunque ello no les obliga a acatarlos incondicionalmente. Esto significa que si un cónyuge toma una papeleta y el deseo que le solicitan no le satisface, tiene derecho a dejar esa papeleta y tomar otra. Puesto que en la urna habrá como mínimo tres deseos para escoger, ningún cónyuge se verá obligado a hacer algo que no desea. Satisfacer los deseos de la pareja debe ser gratificante para ambos; si uno de ellos se somete, la consecución del deseo pierde su valor reforzante.

- Cada uno de los cónyuges se compromete a que siempre haya papeletas en la urna. Si un esposo observa que su pareja se pasa semanas sin recoger una de sus papeletas, pensará que sus deseos no le importan al otro; y asimismo, si observa que su pareja no le ha dejado ningún deseo en la urna, pensará que no piensa en él como un cómplice válido para satisfacer sus deseos.
- Los cónyuges se comprometen a no criticar ni menospreciar los deseos del otro. Cualquier deseo es respetable, aunque no estén obligados a compartirlo.
- Los cónyuges se comprometen a no difundir la información que obtienen de los deseos del otro. Dicha información es secreta y confidencial.

- Al ser escrita, y no mediante palabra, los cónyuges pierden su posible timidez ante la idea de manifestar sus deseos.
- Les proporciona la posibilidad de ver cumplidos algunos de sus deseos y de explorar la cara lúdica de la vida cotidiana.
- Crea expectativas en los cónyuges, ya que no saben exactamente qué deseo va a satisfacerles su pareja.
- Estimula la imaginación de los cónyuges, ya que forma parte de su contrato sugerir deseos.
- Les proporciona la posibilidad de conocerse a sí mismos un poco mejor y de conocer al cónyuge.
- Les evita la angustia de tener que imaginar cuáles son los deseos del cónyuge, y el temor a equivocarse.

■EL CONTRATO■

Hay dos tipos de contratos, los de buena fe y los contingentes. Tanto una modalidad como la otra son fórmulas de negociación que recogen el compromiso de los cónyuges de modificar, incrementar o extinguir una conducta determinada a petición del otro. Entre el contrato de buena fe y el contingente existen únicamente dos diferencias:

- Mientras que el primero hace referencia a un acuerdo de palabra, el segundo queda estipulado sobre el papel.
- Mientras que en el contrato contingente se establece un intercambio recíproco de conductas (<<Tú te ocupas de llevar al día todas las facturas y, a cambio, yo me ocupo de los niños cuando estén enfermos>>), el contrato de buena fe no implica necesariamente que los dos cónyuges se comprometan a intercambiarse conducta; basta con que uno decida hacer algo para agradar al otro (<<A partir de hoy, yo sacaré cada día el perro a pasear para que tú no tengas tantas obligaciones>>).

Generalmente, los contratos de buena fe los utilizan las parejas satisfactorias para introducir cambios positivos en su relación y para ayudarse mutuamente. Como su nombre indica, el cumplimiento de este tipo de contrato depende de la buena fe de cada uno de los cónyuges, lo que presupone que entre ellos existe un sentido de confianza mutua.

Aunque el contrato de buena fe es de palabra, se articula a partir de las mismas normas y tiene los mismos efectos que un contrato contingente. Las bases que rigen todo tipo de contratos las estudiaremos a continuación, cuando desarrollemos el contrato sobre papel.

El contrato contingente es útil para aquellas parejas que tienen dificultades para ponerse de acuerdo. Sirve para limar diferencias, introducir cambios, tomar decisiones, repartir derechos y obligaciones o llegar a acuerdos. Se ha comprobado que el simple hecho de que el acuerdo quede escrito sobre el papel induce a los contratantes a sentirse más responsables de su cumplimiento. A continuación, vamos a indicar las pautas que hay que seguir para redactar correctamente un contrato.

- Empezar por negociar pequeñas conductas, centradas preferentemente en el incremento de las conductas gratificantes, en lugar de centrarse en la extinción de conductas no gratas.

<<Que en lugar de llamarme por teléfono sólo cuando va a llegar tarde, me llame cada día cuando llegue a la oficina.>>

<<Que en lugar de decirme hola cuando llego a casa, me diga hola y me dé un beso.>>

<<Que en lugar de salir los fines de semana, reservemos un día de la semana, por ejemplo los jueves, para salir al cine y tomar unas copas.>>

- Negociar cambios realistas, asequibles, que nos permitan conseguir que sean un éxito. Lo mejor es centrarse en aspectos básicos de la vida cotidiana y olvidarse por el momento de grandes deseos o aspiraciones. Cuando nuestro objetivo final es demasiado ambicioso o difícil de conseguir, es aconsejable escalar las peticiones de menor grado de dificultad a mayor. En una primera cláusula empezaremos con el cambio más fácil e iremos avanzando paulatinamente en sucesivos contratos.

OBJETIVO: Que el cónyuge sea más imaginativo sexualmente.

PRIMERA CLÁUSULA: Que una vez al día me dé un beso y me exprese su amor con un <<Te quiero>> o frase equivalente.

SEGUNDA CLÁUSULA: Que cada noche, durante quince minutos, mi cónyuge se preste a una exploración sensorial. Primero le acariciaré yo y después me acariciará él. De esta forma experimentaremos todas las sensaciones que es capaz de proporcionarnos nuestro cuerpo y aprenderemos nuevas formas de sensibilidad.

TERCERA CLÁUSULA: Que dos veces por semana hagamos el coito sin prisas, aplicando lo que hemos aprendido durante las sesiones de exploración sensorial.

- No se deben solicitar cambios de personalidad. Recordemos que los contratos sirven para moldear nuestra conducta y para que nuestro cónyuge moldee la suya, y no para convertir ni convertirnos en unas personas que no somos.

<<Que se más divertido. Nunca cuenta ningún chiste ni anécdota, y cuando estamos con los amigos es el más serio de todos.>>

<<Que sea más sexy.>>

<<Que se interese más por el estudio y menos por la mecánica.>>

- Que el acuerdo no sea unilateral, es decir, que no sea un único miembro de la pareja el que deba someterse a las peticiones del otro. El acuerdo debe ser bilateral, es decir, que cada miembro de la pareja se comprometa a cambiar o a llevar a cabo alguna conducta en favor del otro, y viceversa.

<<Mientras tú haces las camas yo sacaré el polvo.>>

<<Los sábados por la mañana, mientras yo esté en el salón de belleza, tú cuidarás de los niños, y por la tarde me ocuparé yo de los pequeños para que tú puedas ir al gimnasio.>>

<<En lugar de entretenerme cada día una hora con mis amigos en el bar, estaré sólo media hora, y tú, a cambio, no te traerás trabajo pendiente a casa. Así tendremos un rato cada noche para dedicarnos el uno al otro.>>

- El contrato no debe incluir castigos por su incumplimiento. Si el cónyuge sabe que puede ser castigado por una conducta determinada, dejará de hacerla en nuestra presencia, pero no la extinguirá completamente.

<<Si llegas más de media hora tarde a casa, yo adquiero el derecho a salir toda la noche por mi cuenta.>>

Si no cumples tu parte del contrato, dejaremos de tener relaciones sexuales.>>

<<Si no haces cada día las camas y pones la mesa, yo quedo absuelta de mi obligación de hacer la cena.>>

- El contrato debe incluir recompensas. Hay que tener en cuenta que, mientras las recompensas incrementan la frecuencia de una conducta, los castigos la inhiben, pero no la extinguen. Las recompensas deben ser proporcionales a la conducta positiva que se premia.

<<Yo me preocuparé cada día de preguntarte cómo te ha ido en el trabajo, a cambio, tú me recompensarás interesándote por cómo me ha ido a mí.>>

<<Yo recogeré cada día a los niños del colegio, y, a cambio, cuando lleguemos a casa, tú jugarás con ellos media hora, mientras yo leo el periódico en mi despacho.>>

<<Yo te prepararé todos los sábados un plato escogido por ti, y, a cambio, tú no te negarás a que salgamos por la noche a la sala de fiestas.>>

- Los acuerdos deben ser aprobados por los dos miembros de la pareja. Hay que evitar que un componente de la pareja se sienta coaccionado y haga algo para satisfacer al otro en contra de sus principios. Antes de escribir el contrato, la pareja debe estar de acuerdo en todos sus puntos. Es preferible renunciar a un cambio de conducta del cónyuge si dicho cambio le va a suponer una humillación.

- La formulación de un contrato debe ser precisa. Es decir, debe dejar claro qué conducta se va a modificar, incrementar o extinguir, a qué miembro de la pareja le corresponde cada cambio de conducta, cuándo y cómo debe llevar a cabo dicho cambio, y qué recompensas va a obtener a cambio de ello. Un contrato redactado en términos ambiguos que precisen un deseo general no concretado en hechos no es válido. Es recomendable no realizar más de tres peticiones de cambio de conducta por contrato.

- El contrato debe ser flexible. Si se diera el caso que los cónyuges comprobaran que las pautas de su contrato son difíciles de conseguir y que no les aporta los beneficios esperados, deben reescribirlo adecuándolo a sus necesidades.

Formulación no válida	Formulación válida
Que sea más romántico. Que sea más cariñosa. Que sea más amable.	Que mi cónyuge me haga un regalo en las fechas especiales -nuestro aniversario de bodas, mi santo y cumpleaños, el día de San Valentín y Reyes-. A cambio, yo le recompensaré no negándome a acompañarlo en sus viajes de negocios por el extranjero. Que mi cónyuge me proponga que hagamos el amor una vez por semana sin esperar a que yo tome la iniciativa. A cambio, yo le recompensaré expresándole un comentario amoroso cada día. Que mi cónyuge no me haga callar cuando ve la televisión. A cambio, yo guardaré silencio cuando él esté mirando los deportes y las noticias.

Es necesario ser flexible y reconocer cuándo un contrato se debe romper, porque uno de sus miembros lo incumple sistemáticamente, o cuándo el incumplimiento no se debe a la mala voluntad del cónyuge, sino a otras causas ajenas.

Por otra parte, el contrato debe tener caducidad; una vez que los cónyuges han alcanzado los cambios deseados, deben revisar el contrato y reformularlo. Eso no quiere decir que si una cláusula del contrato estipulaba que los cónyuges iban a salir al cine cada miércoles por la noche, con la renovación del contrato queden exentos de ello, sino que, puesto que esta acción se ha convertido en un hábito, ya no necesita ser regulada.

Puesto que la relación de pareja está sometida a continuos cambios y surgen en ella nuevas necesidades que satisfacer, es recomendable que los cónyuges repasen periódicamente el contrato y lo adecuen a las circunstancias y a los cambios que requiera la pareja en ese preciso momento.

■PLANIFICAR EL TIEMPO DE OCIO■

Algunas parejas se dejan subyugar tanto por las obligaciones de la vida familiar que, poco a poco, dejan de divertirse y, lo que es peor, dejan de desearlo. Caen en una rutina doméstica y quizá cómoda. Si esporádicamente deciden salir, se enfrentan al problema de no saber qué hacer o adónde ir. Otro caso lo constituyen las parejas que emplean su tiempo de ocio en actividades aparentemente gratificantes pero que en realidad hace tiempo que han dejado de satisfacerles, al menos a uno de ellos. Además de las parejas que no salen nunca y de las que siempre emplean su tiempo de ocio de manera rutinaria, afortunadamente también encontramos a las parejas que son capaces de mantener viva la faceta lúdica aque fue tan importante durante la época del noviazgo.

Ejemplo de Contrato Contingente
Yo, R.G., adquiero ante mi cónyuge el compromiso de modificar las siguientes conductas; 1 A partir de este fin de semana, con una frecuencia de una semana sí y otra no, le propondré a mi cónyuge tres ofertas de ocio, entre las que ella escogerá la que más le guste. 2 Cada noche, excepto los viernes, cuando regrese a casa estaré en mi despacho sólo media hora. Pasado este tiempo me dedicaré exclusivamente a charlar con mi cónyuge e hijos de cuestiones ajenas al trabajo. 3 Los sábados por la mañana ayudaré a mi cónyuge a hacer la compra, en lugar de quedarme en la cama durmiendo.
En recompensa a estos cambios de conducta, mi cónyuge: 1 Escogerá una de las ofertas lúdicas que yo le proponga y, salvo que las tres le parezcan auténticamente insufribles, elegirá una de ellas sin criticar mi elección. 2 Los viernes llevará a los niños al cine u otro espectáculo infantil mientras yo pongo al día los asuntos de trabajo en el despacho de casa. No tendré límite de horario. Mi cónyuge no me interrumpirá y acostará a los niños para que haya silencio en casa. 3 Mi esposa me preparará una cena casera en lugar de un plato precocinado.
Contratante: R.G. Cónyuge contratante: A.R. Fecha: 10 de febrero de 1994 Fecha de revisión del contrato: 10 de marzo de 1994

La mayoría de las veces, cuando las parejas tienen dificultades para decidir cómo emplear su tiempo de ocio, es porque no se les ocurren ideas nuevas, temen que su propuesta sea rechazada, son perezosos hasta para sugerir salir, o no se ponen de acuerdo porque sus gustos son opuestos. Emplear de un modo gratificante el tiempo de ocio es tan beneficioso para la pareja como fácil de conseguir. En la próxima página transcribimos una lista de actividades lúdicas. Le proponemos que la lea detenidamente y la utilice como si se tratara de un menú de sugerencias. Un paso previo a cualquier negociación sobre las actividades lúdicas de la pareja es que cada uno de los cónyuges conozca qué actividades de ocio le gustan a sí mismo, y cuáles son las actividades deseadas por el otro. Quizá algunos lectores piensen que este tipo de información se posee por el simple hecho de estar casados, pero esta idea no es del todo cierta. A veces, una pareja está durante meses yendo los sábados al cine hasta que, en un momento de enfado, uno de los cónyuges le confiesa al otro que detesta el cine. Otras veces no se trata de que la actividad en sí misma sea desagradable para un cónyuge, sino que le gustaría incrementar o disminuir su frecuencia, o realizar dicha actividad en compañía de otras personas.

Juegos de salón.
Ir a bailar.
Asistir a un espectáculo.
Ir a pescar.
Salir de camping.
Conversar.
Hacer deporte.
Ir de excursión.
Visitar a la familia.
Salir con los amigos.
Ir a museos.
Cocinar.
Cuidar el jardín.
Leer.
Pasear.
Viajar.
Salir a cenar.
Reunir a los amigos en casa.
Ir al casino.
Ir a la discoteca.
Tomar una copa en un pub.
Organizar una fiesta.
Hacer un cursillo de especialización.
Asistir a conferencias.
Hacer labores.
Hacer bricolaje.
Hacer la siesta.
Cultivar un huerto.
Participar en actos sociales.
Decorar el hogar.
Pintar.
Ir al circo.
Ir al cine.

Ir a la playa. Esquiar. Ir al club. Montar a caballo. Pasear al perro. Coleccionar. Hacer puzzles, etc.
OTRAS ACTIVIDADES:

El caso es que algunas parejas no explotan suficientemente, o tal y como les gustaría, el tiempo dedicado al ocio. Para evitar estos malentendidos y para garantizar que las actividades lúdicas satisfacen a los dos miembros de la pareja, es necesario que sepan qué actividades les gustan a cada uno, con qué frecuencia, con quién y bajo qué circunstancias les gustaría realizarlas. Veamos a través del siguiente cuadro, propuesto por Liberman, cómo pueden adquirir toda esta información los cónyuges:

Actividad	Solo o con mis amigos (sin mi cónyuge)	Con mi cónyuge	Con la familia	Con otras parejas	Me gustaría hacerla o que aumentase	Me gustaría dejar de hacerla o que disminuyese
Ir a ver un partido de fútbol					Me gustaría que aumentase	
Ir en bicicleta					Me gustaría hacerla	
Fiestas familiares						Me gustaría que disminuyese
Ir a la discoteca						Me gustaría dejar de hacerla

Si observamos el cuadro anterior, cumplimentado por uno de los cónyuges, en este caso por el esposo, vemos que en la primera columna ha escrito cuatro actividades para el ocio: ir a ver partidos de fútbol, pasear en bicicleta, asistir a fiestas familiares e ir a discotecas. En las columnas siguientes, marca con un signo gráfico (usted lo podría hacer con una cruz) con quién y con qué frecuencia desea llevar a cabo estas actividades. Este cuadro se interpretaría del siguiente modo:

- El cónyuge desea ir al fútbol, pero sólo con sus amigos. Además, le gustaría ir más a menudo de lo que lo hace ahora.
- Al cónyuge le gustaría pasear en bicicleta con su pareja. Por ahora nunca han realizado esta actividad juntos, pero le gustaría comenzar a practicarla.
- El cónyuge asiste a las fiestas familiares con su esposa, hijos y demás familiares, pero le gustaría hacerlo menos.
- El cónyuge va a las discotecas con otras parejas, pero no le gusta. Así que desearía dejar de salir a bailar con estos amigos.

El cuadro del ejemplo es una pequeña muestra de lo que pueden hacer las parejas que desean aprender a organizar su tiempo libre. Este tipo de cuadros deben ser rellenados individualmente, y se pueden incluir tantas actividades como se deseen. Una vez que los dos cónyuges han cumplimentado sus cuadros, deben intercambiárselos, a fin de que cada uno de ellos pueda conocer los gustos lúdicos del otro.

Cuando ambos cónyuges tienen en su poder la lista del otro, deben sentarse y negociar aquellas actividades que sean gratificantes para los dos. Por regla general, las parejas que realizan estos cuadros encuentran alguna actividad agradable en las propuestas del otro. Se trata de buscar puntos de coincidencia y, si no los hay, optar o bien por elaborar una lista más larga, ampliando así las posibilidades de coincidencia, o bien por pactar un número de actividades variadas que satisfagan intermitentemente a los dos cónyuges.

De cualquier modo, aunque divertirse con la pareja es una forma más de sentirse unidos, ello no significa que todas las actividades lúdicas deban practicarse forzosamente en común. A veces es más razonable aceptar que el cónyuge pueda divertirse sin que estemos presentes, sin creer por ello que va a dejar de amarnos.

4. Habilidades para reforzar a la pareja

<<Las parejas invierten refuerzo positivo en su relación, resultando que cuanto más invierten mayor es el balance final.>> Este principio, que Gottman acuñó con el nombre de Cuenta bancaria, es uno de los pilares principales sobre los que se fundamenta la felicidad de la pareja. Pero ¿qué son los refuerzos? Los refuerzos son cualquier evento que se produce después de una conducta y que hace que ésta aumente; son importantes porque actúan directamente sobre la conducta, modificándola.

Cuando llevamos a cabo una conducta que nos acarrea determinados refuerzos, es decir, gratificaciones, decimos que nuestra conducta está siendo reforzada positivamente. Por ejemplo, vestirse elegantemente porque sabemos que al hacerlo vamos a recibir un halago de nuestro cónyuge; obsequiar al cónyuge con un regalo porque al hacerlo vamos a recibir su agradecimiento; besar a nuestro cónyuge porque al hacerlo vamos a ser correspondido con otro beso.

En cambio, cuando llevamos a cabo una conducta para evitar estímulos desagradables, decimos que nuestra conducta está siendo reforzada negativamente. Por ejemplo, llegar pronto a casa para evitar que nuestro cónyuge se enfade, comprarle al niño un capricho para evitar que haga un escándalo en plena calle o discutir con nuestro cónyuge para conseguir que haga algo que queremos.

Cuando el evento que se produce después de una conducta es siempre negativo, decimos que el evento o estímulo es aversivo. Por ejemplo, si un día llego a casa un poco más tarde de lo habitual y mi esposa no me dirige la palabra, hace ruido expresamente mientras hablo por teléfono y, cuando me siento a la mesa, no me reserva un plato de comida, a mi conducta le sigue un evento aversivo.

Cuando a una conducta no le sucede un refuerzo se produce la extinción de dicha conducta. Por ejemplo, si yo me intereso sentimentalmente por una mujer y la llamo por teléfono para salir pero ella me contesta que no puede salir conmigo porque ya ha quedado, no refuerza mi conducta. Otro día la vuelvo a llamar y me contesta que no puede salir porque está acatarrada. Otro día alude que tiene mucho trabajo pendiente. Es decir, una tras otra, rechaza con diversas excusas mis ofertas de salir; finalmente mi conducta se extingue y dejo de llamarla.

Existen cuatro tipos de refuerzos:

- Los primarios. Son los refuerzos relacionados con las necesidades básicas: el hambre y la sed. En la sociedad occidental, este tipo de refuerzos han perdido gran parte de su poder reforzador porque tenemos cubiertas estas necesidades básicas. Proporcionamos o nos proporcionan un refuerzo primario cuando, por ejemplo, le damos el biberón a un bebé, cuando, después de un día muy caluroso, y tras pasar mucha sed, me bebo un vaso de agua.
- Los secundarios. Son los refuerzos que vienen condicionados por nuestra cultura, historia y gustos personales. Estos refuerzos no son generales, cada persona tiene un concepto distinto de lo que le refuerza y de lo que no. Por ejemplo, a mí me puede resultar reforzante leer una buena novela, para otra persona la lectura puede no ser gratificante; para mí esquiar puede ser reforzante, pero otra persona puede preferir jugar a tenis; para mí bailar puede ser reforzante, pero otra persona puede tener predilección por mantener una tertulia en un café.
- Los sociales. Los refuerzos sociales son el afecto, la compañía, los besos, las caricias, los halagos, la comprensión, los abrazos, los guiños, etc. Por supuesto este tipo de refuerzos es básico en la vida de pareja.
- Los generalizables. Son aquellos refuerzos que no lo son en sí mismos, sino que nos sirven para adquirir otros refuerzos. El ejemplo más claro es el dinero; gracias al dinero

compramos la comida que necesitamos, la entrada al cine, la raqueta de tenis, el último *best seller*, etc.

A partir de toda esta información básica, imprescindible para entender el concepto de refuerzo, hemos de introducir el principio de reciprocidad.

- La regla de la reciprocidad en el intercambio de refuerzos positivos indica que el número de refuerzos emitidos por un cónyuge es proporcional en cantidad y calidad a los emitidos por el otro cónyuge.

Del principio de reciprocidad extraemos dos ideas básicas:

- Las conductas positivas son el resultado de un reforzamiento positivo; por tanto, cuando nuestro cónyuge lleva a cabo una conducta que nos satisface debemos reforzársela para que incremente esta conducta.
- Cuantos más refuerzos positivos proporcionemos a nuestro cónyuge, más posibilidades tenemos de que él se sienta satisfecho y dispuesto a correspondernos con unos refuerzos igualmente positivos.

En estos dos puntos anteriores destacan dos aspectos fundamentales: el de calidad y cantidad de refuerzos.

- Sobre el tema de calidad de refuerzos volvemos a repetir lo que ya apuntábamos unas líneas más arriba; puesto que no todos los refuerzos son igualmente reforzantes para todas las personas, es muy importante saber qué cosas, acciones o situaciones nos resultan personalmente reforzantes, y cuáles a nuestro cónyuge. A veces ocurre que el cónyuge desconoce qué cosas son reforzantes para su pareja, provocando que los refuerzos que emite no tengan valor gratificante para el otro.

- En el tema de la cantidad, es necesario apuntar que los refuerzos deben ser norma habitual en la convivencia. La vida conyugal ofrece un sinfín de oportunidades para reforzar a la pareja. Los besos, las caricias, los halagos, las comidas especiales, las sorpresas, la comprensión, los regalos, son algunos de los refuerzos que debemos emitir constantemente a nuestra pareja. Recordemos que, si cada vez que nuestro cónyuge desarrolla una conducta agradable, nosotros se la reforzamos, su conducta se repetirá. Por el contrario, si no reforzamos las conductas positivas de nuestro cónyuge, dejará de emitir las.

Por último, otra cosa que conviene tener en cuenta es que las conductas positivas deben reforzarse en el mismo momento en que se produzcan. Por regla general, se considera que, para que un refuerzo no pierda su poder gratificador, no deben transcurrir más de treinta segundos desde el momento en que se produce la conducta hasta el momento en que se emite el refuerzo. Cuando, por ejemplo, en el mes de septiembre los padres prometen al hijo una bicicleta de montaña si en junio aprueba el curso, en contra de sus objetivos, tal promesa no reforzará al niño; o si la esposa le prepara un plato exquisito al esposo y éste no le elogia lo buena cocinera que es hasta dos horas más tarde, el refuerzo habrá perdido su poder gratificador.

■ APRENDER A OBSERVAR LAS CONDUCTAS POSITIVAS ■

La pareja que reconoce que tiene un déficit en el intercambio de refuerzos positivos y desea solucionarlo, debe aprender a observar su propia conducta y la de su cónyuge centrándose en los aspectos positivos. Se trata de un ejercicio de observación y de reconocimiento de todas aquellas conductas positivas que realiza su cónyuge y que a usted le gratifican, y de todas aquellas conductas positivas que usted realiza en beneficio de su cónyuge para satisfacerle.

Para aprender a reconocer las conductas positivas es necesario abandonar la idea de que determinadas conductas cotidianas no necesitan ser destacadas especialmente. Posiblemente no existe ninguna otra interacción humana que permita tantos motivos de reconocimiento como la vida en pareja. A continuación les presentamos una lista de refuerzos que demuestra hasta qué punto existen motivos de reconocimiento en el seno de la vida familiar.

Mi cónyuge...
Me consulta antes de tomar una decisión importante. Se ocupa de llevar al día las facturas. Me acompaña a la compra. Saca cada día la basura. Le da la cena a los niños. Me besa cuando llega a casa. A veces me hace reír. Ayuda a los niños a hacer los deberes. Se ocupa de las reparaciones del coche. Es trabajador/a. Cuando estoy nervioso/a, intenta calmarme. Me hace regalos por mi cumpleaños. Me invita a menudo al cine. Es amable con mi familia. Se preocupa por nuestras relaciones sexuales.

■PILLE A SU PAREJA HACIENDO O DICIENDO ALGO AGRADABLE Y COMUNÍQUESELO■

El registro de *Pille a su pareja...* es muy útil para que la pareja aprenda a intercambiar un número mayor de conductas agradables. Se trata de que cada cónyuge registre diariamente de una a tres conductas positivas que observe en su pareja, y su propia respuesta ante la conducta del otro. Es recomendable registrar estas conductas en el momento que se producen para evitar olvidos. Cada dos o tres días, la pareja se intercambia sus registros y, de esta manera, empiezan a aprender qué conductas positivas valora el otro cónyuge.

El segundo paso es aprender a comunicar al cónyuge, mediante gestos (guiños, masajes, caricias, cosquillas, besos, risas⁹ y palabras, que estamos reconociendo su conducta positiva: <<Me ha gustado mucho que me dieras un beso al llegar>>; <<me he sentido muy orgulloso/a de ti por cómo has resuelto el problema con los vecinos>>; <<me lo he pasado muy bien hoy en la fiesta contigo>>; <<gracias por bajar la basura>>.

Pille a su pareja haciendo o diciendo algo agradable y hágaselo saber		
Nombre del cónyuge: R.G.		
Día	Conducta positiva	Se lo hago saber
Lunes	Me ha contado un chiste muy divertido durante el desayuno. Ha preparado una cena muy sabrosa.	Me he reído mucho. Le he dicho que la cena era exquisita.
Martes	Me ha comprado un jersey. Ha reconocido que estaba equivocado/a y me ha dado la razón. Se ha sentado conmigo a ver una película de televisión.	Le he dado las gracias por el jersey y por acordarse de mí. Le digo que me ha hecho sentir mucho mejor al reconocer que yo no estaba equivocado/a. Le he abrazado.
Miércoles	Me ha dado un beso al despertarme. Me ha hecho el recado que le he pedido. Me ha abrazado cuando estábamos en la cama.	Le he sonreído. Le invito a cenar. Le he pedido que hiciéramos el amor.

CUARTA PARTE

Si el amor se acaba

1. La separación

■VIVIR JUNTOS SIN AMOR■

En el capítulo quinto, cuando planteábamos la diferencia entre estabilidad y satisfacción, nos preguntábamos por qué algunas parejas conflictivas permanecen toda la vida juntas, a pesar de su infelicidad conyugal. Avanzábamos entonces dos grandes causas para que esto sea así; por una parte decíamos que depende de las posibilidades de cambio y mejora que perciban los miembros de la pareja y, por la otra, de la valoración que hagan los cónyuges del matrimonio como institución.

Posibilidades de cambio y mejora. <<Si doy este paso, ¿qué será de mí?>>. Ésta es la gran pregunta que se hacen todas las personas que empiezan a considerar la idea de la separación como la solución a sus problemas en un intento de esclarecer si realmente tienen posibilidades de que su vida mejore tras la separación o si, por el contrario, lo único que van a conseguir es comunicársela todavía más. La decisión no es desde luego fácil de tomar. El cónyuge valora los beneficios que obtiene de su relación y los costes que le supone seguir en pareja, y los compara con los beneficios que obtendría si se separara y con los costes que estaría dispuesto a pagar a cambio de abandonar esa relación que ya no le satisface. En este balance entre lo que posee y lo que cree merecer, los recursos del cónyuge para salir adelante van a ser uno de los elementos más determinantes a la hora de tomar una decisión.

El cónyuge con recursos a nivel económico y social, con intereses y aficiones, y con un buen nivel de autoestima, es mucho más probable que se decida por la separación. Este tipo de persona no depende económicamente de nadie o está preparada profesionalmente para dejar de depender de su cónyuge; tiene amigos, aficiones propias, apoyo familiar y, sobre todo, un buen nivel de autoestima que le impide seguir manteniendo una relación de pareja poco satisfactoria.

La otra cara de la moneda la constituye el cónyuge que no cuenta con recursos propios. Este tipo de persona depende económicamente de su pareja sentimental, ha perdido el contacto con sus amigos de juventud, no posee intereses ni aficiones; y lo que es peor, debido a su baja autoestima, no confía en sus propias posibilidades, duda de que pueda ser capaz de emprender una vida mejor y más satisfactoria. Este tipo de persona es la que se dice: <<Más vale malo conocido que bueno por conocer.>>

La experiencia clínica demuestra que las personas con mayores recursos toleran menos los agravios del cónyuge y les cuesta menos decidirse por la separación. En cambio, las personas con pocos recursos aguantan todo tipo de situaciones humillantes en su relación de pareja, y sólo se deciden por la separación cuando la convivencia se hace del todo insostenible.

La valoración del matrimonio como institución. Respecto a este punto, se hizo un estudio muy revelador en los Estados Unidos. La investigación se centró en un grupo de matrimonios que llevaban cincuenta años de convivencia. La hipótesis de trabajo era que estas parejas eran felices en su matrimonio porque no se habían separado. Sin embargo, la hipótesis resultó ser incorrecta, ya que un elevadísimo porcentaje de parejas aseguró a los investigadores que su relación no había sido ni era satisfactoria. Si aquellas parejas seguían juntas no era porque considerasen que permanecer al lado del otro les proporcionaba una vida feliz. Lo que les había hecho mantenerse juntos era la posición que les brindaba el matrimonio de ser esposo y esposas

respetables. Era la institución matrimonial en sí misma lo que les satisfacía y no la relación de pareja.

Actualmente, al menos en nuestra sociedad, resulta poco frecuente que una pareja joven se mantenga unida simplemente por cumplir con el rol de esposo/a. Se está dejando de considerar la separación como un fracaso y al separado como un ser estigmatizado. Sin embargo, en determinados círculos sociales hay personas que entienden el matrimonio como un deber para toda la vida, sean cuales sean las circunstancias en las que se desarrolle.

■PRIMER PASO HACIA LA SEPARACIÓN■

Si la voluntad de contraer matrimonio siempre es una cosa de dos, no siempre ocurre lo mismo con la decisión de separarse. Hay veces que un cónyuge decide que no desea seguir adelante con la relación, mientras que el otro se desespera porque para él las cosas están bien como están; otras veces, un miembro de la pareja se enamora de otra persona; en otras ocasiones, uno de los cónyuges afirma que su situación matrimonial es invivable, mientras que para el otro es soportable. Sea como sea, si uno de los esposos decide que la relación no puede continuar, al otro no le queda más remedio que aceptar esta decisión.

Cuando la decisión de la separación responde a la iniciativa de un solo cónyuge, aparecen las figuras del que abandona y del que es abandonado. A priori, la persona que toma la decisión confía en sí misma y en sus aptitudes para salir adelante. Cree en sus posibilidades de superar con éxito el tránsito de la separación; esto la coloca en una posición de fuerza respecto al otro miembro de la pareja, pero al mismo tiempo adquiere una mayor responsabilidad. Aunque haya dejado de sentir amor por su compañero/a, no puede dejar de sentirse responsable de la suerte del otro. No es raro encontrar parejas en las que el cónyuge supuestamente más débil se aprovecha del sentido de la responsabilidad del otro para prolongar la unión. Además, socialmente se tiende a proteger a la persona abandonada y a juzgar a la que abandona.

Sin embargo, la mayoría de las veces los dos cónyuges están de acuerdo en que la separación es la mejor solución a sus problemas. Normalmente, llegan a esta conclusión tras un largo período de infelicidad conyugal, tras haberlo dudado mucho, y tras haber intentado reconstruir varias veces su relación. Pero no siempre es posible recuperar el amor, la admiración y el respeto perdidos. Hay veces que la relación conyugal ha llegado a un extremo tal de deterioro que es imposible encontrar un vínculo de unión entre la pareja. En estos casos extremos, la separación es la única opción posible porque lo que se impone no es ya salvar un matrimonio sino salvaguardar la autoestima personal e individual de los miembros de la pareja.

■PRIMERAS REACCIONES■

Con la separación, la pareja experimenta un profundo sentimiento de tristeza. Su mundo se desmorona. Apenas creen lo que les está ocurriendo, porque el divorcio no formaba parte de los proyectos que hicieron cuando iniciaron su relación de pareja. Se produce una pérdida de identidad, porque la pareja formaba un núcleo que ahora se ha escindido. Dudan de si serán capaces de recuperar su propia identidad, aquella que les era propia antes del matrimonio y que se ha ido difuminando por la influencia del otro. Los miembros de la pareja se preguntan quiénes son y qué lugar ocupan tras la separación. Detrás de ellos queda una vida interdependiente y, delante, un reto al que tienen miedo a enfrentarse. Viven esta situación en

soledad y con un profundo sentimiento de miedo y frustración. Pero tratemos con detalle estas primeras reacciones:

La soledad es el sentimiento más doloroso de cuantos experimenta una persona separada. Con ello no queremos decir que muchos casados no se sientan solos, pero con el divorcio se acentúa más este sentimiento; la soledad de la persona separada es una soledad física. Saben que no pueden despojarse de su sentimiento de soledad sin la ayuda de otra persona. Durante un período variable de tiempo, la pareja ha creado unos hábitos en común y ha normatizado sus vidas. Con el divorcio, se ven obligados a empezar una nueva vida, a crear unos nuevos hábitos. Y ante todo esto, están solos. Sin embargo, cuando la soledad se les hace menos llevadera es en fechas especiales como los santos, el aniversario de bodas y las Navidades, porque representan los símbolos de unión de la pareja.

Casi siempre es posible hallar en el fondo de la persona separada un germen de miedo. Esta persona ha llegado a la separación después de haber vivido muchas insatisfacciones. Su pareja le ha presionado, ha intentado cambiarle, su autoestima es baja, y, con todos estos antecedentes a la espalda, duda de sus cualidades y de su coraje para enfrentarse con éxito a una nueva vida. A veces, el mundo que tiene por delante le causa tanto miedo que olvida las causas de la ruptura de su matrimonio y añora la seguridad que éste le proporcionaba. La pérdida de seguridad es, en el fondo, el gran temor de los separados.

El conjunto de estas reacciones sumen a la persona separada en un estado de frustración. Además de sentir una pérdida de identidad, de proyecto de futuro, de seguridad, la pareja interpreta la separación como un fracaso personal y lo extrapola a todos los ámbitos de su vida: no sólo han fracasado como cónyuges, sino también como amantes, amigos, compañeros y, si tienen hijos, como padres.

Algunas personas sienten que son las responsables de la ruptura de su relación, aunque a veces no sean capaces de explicarse qué es lo que hicieron mal. Esta visión catastrofista se produce especialmente en las parejas que han dependido mucho el uno del otro y que tienen pocos recursos para salir adelante.

Además, la ansiedad, el estrés y la depresión que sienten las personas separadas pueden provocarles alteraciones en la alimentación, el sueño, cambios de carácter, pérdidas en el rendimiento personal, apatía y miedos.

■ DIFERENTES MANERAS DE ENFRENTARSE A LA SEPARACIÓN ■

Aceptar la separación siempre es un paso difícil para todo el mundo. Sin embargo, hay personas que consiguen que esta situación no se convierta en traumatizante. Este tipo de personas se separan amistosamente y procuran mantener una relación cordial y respetuosa.

Otras personas, en cambio, complican la situación con su actitud, haciéndola aún más difícil. Parecen más ocupadas en destruir la vida de su anterior pareja que en reconstruir la suya propia. Por último, encontramos aquellas personas que, cuando se separan, se trasladan a otra localidad, lejos de donde vivían antes. Esta postura se sitúa en medio de la separación amistosa y la separación no amistosa. La persona que se aleja físicamente intenta distanciarse de todo lo que pueda recordarle su experiencia matrimonial.

Las personas que se separan amistosamente sufren menos porque siguen respetándose mutuamente y no manchan con su actitud las experiencias que han vivido juntas; además, colaboran entre sí y saben que, en caso necesario, pueden contar el uno con el otro. En cambio, las personas que no se separan amistosamente se convierten en enemigos; se faltan el respeto, escampan rumores despectivos sobre el otro, dificultan la repartición de bienes; en definitiva,

convierten una situación difícil en una situación traumática. Si se separaron porque se llevaban mal, ahora que no viven juntos todavía se llevan peor.

Además de la forma en que se separe una pareja, otro factor que condicionará que se enfrenten de una manera positiva o negativa a la ruptura matrimonial son los recursos que tengan los miembros de la pareja. Hasta cierto punto es lógico que una persona que no cuenta con recursos económicos propios, que ha descuidado sus relaciones sociales e intereses personales, y que ha circunscrito su vida sobre la base de la familia, no acepte de forma amistosa la separación. En cambio, la pareja que es independiente económicamente, que tiene una vida social activa, que cuenta con apoyo familiar y que confía en sus propias cualidades individuales, procura que su separación sea lo más amistosa posible.

Dentro del tema de los recursos hay que considerar los personales; en concreto cuando uno de los cónyuges se ha enamorado de otra persona y se separa para iniciar una relación sentimental con ella. Para este cónyuge la experiencia va a ser menos estresante, ya que no va a padecer algunas consecuencias de la separación como son la soledad, la pérdida de autoestima, o el sentimiento de frustración. El cónyuge que abandona una relación para iniciar otra, relativiza su fracaso: fracasó como esposo/a, pero no como ser humano, porque ha sido capaz de despertar amor en otra persona.

La experiencia de la separación también provocará menos ansiedad en los cónyuges si éstos, tras la separación, logran reanudar su vida sentimental con otras personas.

Otro factor que modela la actitud que adopta la pareja frente a la separación es el tiempo que llevan casados. Como regla general, se puede afirmar que cuantos más años haya convivido la pareja, mayores dificultades va a tener para enfrentarse y aceptar la separación; principalmente porque le va a costar más modificar los hábitos y rutinas domésticas y sociales que guiaban su vida en común.

■CONSECUENCIAS■

La separación conyugal se interpreta como una catástrofe personal, pero ya hemos visto que no lo es. La separación es una circunstancia de cambio por la que tienen que pasar algunas parejas. El dolor de la separación es humano porque viene provocado por la pérdida de una persona que ha sido muy importante, y por la resistencia a aceptar que la vida es un continuo proceso de cambios.

El drama tiene lugar, en el divorcio, cuando los cónyuges adoptan una actitud destructiva en lugar de constructiva. La separación es la ruptura con un proyecto de vida que ha perdido su sentido y que, en lugar de satisfacer, causa dolor. Por eso, no podemos afirmar que la separación es una tragedia, porque, desde el punto de vista de la persona que vive la infelicidad conyugal, la separación no significa una rendición, un abandono de la lucha por aquella relación que se amaba, sino todo lo contrario. Cuando una relación de pareja es insalvable porque los cónyuges ni se quieren, ni se respetan, ni se admiran, es un suicidio prolongar esta situación. Lo valiente es aceptar la ruptura y empezar una vida nueva. En la separación, en tanto que fenómeno humano, confluyen aspectos negativos y positivos. A continuación enumeramos los más destacados:

Aspectos positivos:

- Recuperación de la autoestima perdida.
- Vuelta a ser independiente en todos los ámbitos de la vida.
- Creación de un nuevo proyecto de vida acorde con los gustos y deseos personales.

- Posibilidad de romper con la rutina doméstica.
- Posibilidad de educar a los hijos coherentemente, darles un hogar feliz y sin tensiones.
- Recuperación de la autonomía personal.
- Recuperación de un estilo de vida tranquilo y relajado.
- Rompimiento con una situación conyugal conflictiva y de malestar generalizado.

Aspectos negativos:

- Sensación de soledad.
- Baja autoestima.
- Dudas sobre la posibilidad de rehacer el futuro.
- Posibilidad de sufrir rechazo social y familiar.
- Posibilidad de conflictos por la custodia de los hijos.
- Posibilidad de tener que abandonar el hogar.
- Posibilidad de perder posición social y poder adquisitivo.
- Conflicto de intereses (vivienda, pagas de manutención, etc.).
- Trastornos emocionales (estrés, ansiedad y depresión).
- Trastornos fisiológicos.

■SEPARARSE NO ES EL FIN■

Separarse puede ser el principio de una nueva vida, pero depende de la actitud que adopten los cónyuges. A continuación hemos elaborado una cadena con los ocho pasos básicos que adoptan las parejas que enfocan positivamente la separación:

1. La relación llega a una situación insostenible.
2. La pareja ante esta situación decide que la mejor alternativa es la separación.
3. Se enfrentan a la separación con una actitud positiva.
4. Su actitud positiva les lleva a una separación amistosa y cooperante.
5. La separación amistosa reduce la ansiedad por la ruptura.
6. Aceptan como parte del proceso de ella separación el inevitable estado de ansiedad y los sentimientos de soledad, añoranza y miedo.
7. Pese a estos sentimientos, la pareja acepta el reto de la independencia, superando este período de sus vidas.
8. Al asimilar la separación como una etapa más de sus vidas, logran rehacerlas.

■HIJOS DE PADRES SEPARADOS■

La separación siempre es una experiencia difícil para la pareja pero, cuando hay hijos, todavía se complica más. Los esposos ya no sólo se preocupan por cómo va a ser su propia vida en adelante, sino también por cómo van a reaccionar sus hijos ante la separación y cómo puede afectarles. Se preguntan si los niños van a saber adaptarse a una nueva vida, si se va a alterar su estabilidad psicológica, su desarrollo emocional y su rendimiento. Temen causar dolor en los hijos y provocarles algún tipo de trauma. Ante todos estos temores, hay parejas que renuncian a separarse.

Pero la separación de los padres no tiene por qué ser traumática para los hijos. Para la estabilidad emocional del niño, el factor fundamental es el afecto, y la separación no implica que los padres

vayan a dejar de proporcionárselo. Pese a lo que algunas parejas creen, la separación no invalida a los padres como tales; quizá no hayan conseguido construir una relación de pareja feliz, pero esto no supone que tengan que ser unos padres fracasados.

Un buen padre no es aquel que prolonga una relación conyugal insostenible. Cuando los padres se empeñan en mantener un ambiente familiar infeliz, hacen que sus hijos también se sientan infelices. Resulta más constructivo que los padres busquen su propia felicidad, porque sólo de este modo pueden proporcionársela a sus hijos, dándoles el afecto, apoyo y comprensión que necesitan. Muchas parejas creen que la estabilidad emocional del niño depende de que ellos permanezcan juntos, viviendo bajo un mismo techo. Piensan que su hijo puede ser feliz viviendo separado de uno de los padres. Pero, insistimos, la felicidad del niño no depende de la unión de la pareja sino del afecto que reciba de ella.

Si lo que preocupa a los padres es la felicidad de sus hijos, deberían plantearse primero si no van a ser más dichosos cuando no estén sometidos al a presión de un ambiente familiar tenso.

Otro aspecto que deben tener en cuenta los padres es que el niño aprende por imitación. Si el ambiente familiar es frío, crispado o violento, es muy posible que el niño asocie el amor con la situación que viven sus padres, siendo bastante probable que de mayor reproduzca estas mismas conductas.

■CÓMO REACCIONA EL NIÑO ANTE LA SEPARACIÓN DE LOS PADRES■

Generalmente, la primera reacción del niño ante la noticia de la separación es negativa. Hasta entonces su mundo se centraba en el núcleo familiar y ve cómo se desmorona. Es un ser indefenso, porque depende totalmente de sus padres.

La aceptación del divorcio por parte del niño depende en gran medida de los siguientes factores:

- Cuando el niño vive constantemente una situación de presión familiar acepta la separación más fácilmente porque intuye que es la solución a los problemas.
- En los casos en los que la noticia del divorcio le llega al niño de forma inesperada, porque el comportamiento de los padres ante él ha sido siempre correcto, el niño va a tener más dificultades para asumir la decisión de sus mayores.
- Cuando la pareja, a pesar de los conflictos, ha mantenido una vida familiar conjunta, al niño le resultará un poco más difícil amoldarse a unos nuevos hábitos. En cambio, si, por ejemplo, el niño ve muy poco a su padre, cuando su madre decide separarse de él, seguramente aceptará la separación sin echar de menos la figura paterna.
- El factor que más incide en la aceptación del divorcio por parte del niño es la actitud que toman los padres ante él. Si los padres se separan amistosamente, mantienen relaciones cordiales, pactan la custodia del hijo, se demuestran respetuosos mutos, y no aprovechan la existencia del niño para hacerse daño, éste acabará aceptando con normalidad la nueva situación. Si, por el contrario, la separación de los padres es conflictiva y utilizan al niño como arma para hacerse daño mutuamente, éste, a medida que pase el tiempo, aprenderá el juego de los padres y acabará aprovechándose de la debilidad de ellos.

En definitiva, la separación de los padres no tiene por qué traumatizar al niño, si el ambiente en el que va a vivir es agradable, si recibe amor, cariño y comprensión, y si se le ayuda a establecer nuevos vínculos sociales estimulantes y satisfactorios.

Epílogo

Para poner punto y final a este libro es oportuno rescatar las dos ideas nucleares que han fundamentado la redacción de estas páginas. En primer lugar, destacaríamos la importancia que tiene el sentimiento amoroso en la vida de cada uno de nosotros. Apuntábamos que *El amor verifica y la ausencia del amor destruye*, y esto por sí solo ya justificaría suficientemente el que todos sin excepción anhelemos amar y ser amados. Sin embargo, aunque nadie, ni científicos ni poetas, cuestionan la existencia del amor como fenómeno, lo cierto es que secularmente el amor ha sido un tema menospreciado por la ciencia. He aquí una gran paradoja si tenemos en cuenta que tanto la ciencia como el arte buscan interpretar algo que quizá podríamos llamar la Realidad y, sin duda, en la multiplicidad de realidades que nos circundan el amor tiene un lugar destacado. Pero la importancia del amor no se limita al ámbito individual, también es fundamental a un nivel mucho más amplio como es el social. Si tenemos en cuenta que la sociedad occidental interpreta la existencia del amor como un requisito imprescindible para que dos personas se unan sentimentalmente, llegamos a la conclusión de que el amor es la base de la pareja. Ésta a su vez es la base de la familia y la familia lo es de la sociedad. Por tanto, no sólo el individuo necesita del amor para mantener un equilibrio psicosomático satisfactorio, sino que la propia salud del cuerpo social depende en cierta medida de que entre los individuos surja y perdure el sentimiento amoroso.

Todo esto nos conduce hasta la segunda idea nuclear de este libro: la ausencia de formación en la convivencia de pareja. No deja de ser paradójico que sea precisamente la sociedad occidental, que valora, por una parte, y quizá más que ninguna otra, el amor como fenómeno romántico y, por la otra, la adquisición del conocimiento como uno de los bienes sociales más estimables, la que a la postre mantenga estos dos grandes valores disociados. Ésta es una de las quejas más repetidas por los terapeutas de la pareja. Por qué, se preguntan, si la convivencia de pareja es uno de los pilares de la sociedad no se nos instruye explícitamente en ella. Es, desde luego, una buena pregunta, aunque de respuesta incierta. Quizá, una posible explicación sea que al quedar la teoría del amor en manos de los poetas ha sido transportada en un ámbito alejado de lo cotidiano. El amor se ha convertido, así, en un mito al que todos aspiramos pero del que apenas sabemos nada. El amor es el cielo en la tierra. Es una fuerza superior al individuo y, por tanto, no manejable. Ya vimos esto en el apartado de los mitos del amor.

Existe todavía en muchas personas una verdadera resistencia a asumir el amor como un fenómeno natural y cotidiano, humano en una palabra. Son los que creen en el determinismo del amor. Sin embargo, como hemos visto a lo largo de este libro, la pareja no se sustenta sólo con amor sino que requiere del manejo apropiado de una serie de habilidades de convivencia. Estas habilidades no empañan la experiencia del amor. Al contrario, de poseer o no poseer las distintas habilidades de convivencia que se han expuesto en esta obra depende en gran medida que la relación de pareja continúe siendo vivificante en el tiempo. Algunas parejas adquieren estas habilidades a través de la experiencia pero otras, en cambio, tropiezan una y otra vez con dificultades que no saben cómo superar y que paulatinamente van minando el sentimiento de amor que sentían hacia el cónyuge. Este libro se dirige por igual a unas y otras: a las primeras, para que se reafirmen en la construcción de una convivencia satisfactoria, y a las segundas, con la esperanza de que la lectura de esta obra les muestre un camino para reconducir su vida sentimental. Esperamos sinceramente conseguirlo porque el amor es, en efecto tan importante como parece.

