

El problema no siempre es el problema

*"La tumba del amor
la cavamos poco a poco".¹*

Dwight Small



Sumario

- ¿Quién tiene la razón?
- ¿Y dónde está la pólvora?
- En su matrimonio...
- Los problemas de fondo

SUSANA NUEVAMENTE está molesta con su esposo Richard. Juzgue usted si ella tiene o no razón para estarlo, según se desprende del siguiente relato del conocido autor y psicólogo Aaron Beck.²

Richard está en un **congreso** médico en otra ciudad. Susana lo llama para avisarle que los niños están **enfermos**, con dolor de garganta y fiebre. Él la tranquiliza diciéndole que no se preocupe, porque eso no es nada serio, y que los niños se van a recuperar. Tratando de animarla, le promete llamarla al día siguiente, pero ella, medio molesta y en tono sarcástico, le responde que eso es lo menos que él puede hacer.



Participar en actividades juntos favorece la creación de una actitud de equipo en la que cada cónyuge aporta al bienestar y felicidad de la unión matrimonial.

¿Debería Richard abandonar las reuniones para ir a casa a ver a los niños? ¿Tiene razón Susana al molestarse ante la actitud de su esposo? Para responder con cierta medida de acierto, necesitaríamos más **información** porque, cuando de problemas conyugales se trata, con mucha frecuencia, el problema **no siempre es** el problema.

Pues el caso es que cuando se casaron, tal como ocurre con toda otra pareja, Richard y Susana

trajeron al matrimonio su “**equipaje psicológico**” (¿recuerda lo que dijimos en el capítulo 1, sobre las expectativas?). Susana había dejado su trabajo como **maestra** para apoyar a Richard en sus estudios de medicina y para dedicarse al hogar. Soñaba con una familia feliz en la que Richard, ya graduado, pudiera ayudarla en la crianza de los hijos y otras tareas del hogar. En su “equipaje” se encontraban **expectativas** tales como: “Richard siempre me colocará, junto a los niños, en



primer lugar”, “Mis necesidades serán tan obvias para él, que no tendré que pedirle que las supla”, y otras similares.

Él, por su parte, se veía a sí mismo como el **proveedor** de la familia; y veía a sus esposa como la ama de casa. Su equipaje psicológico se podía detectar con facilidad: “Susana respetará mi carrera y me apoyará en mi desarrollo profesional”. “Mi esposa se encargará de los niños y de las tareas propias del hogar”.

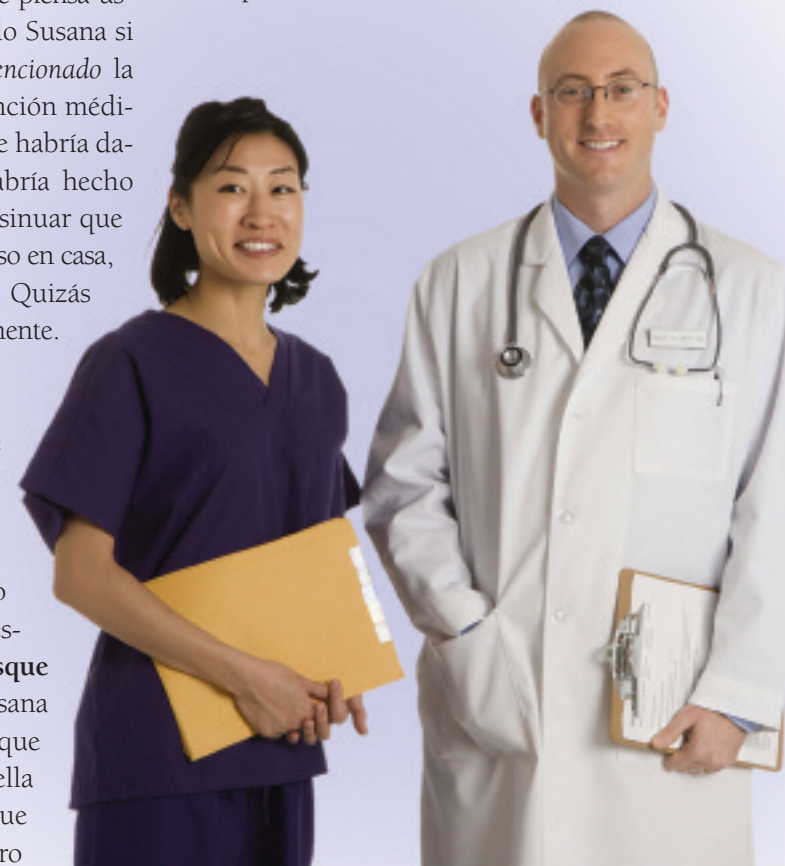
¿Quién tiene la razón?

¿Estamos ahora en mejor posición para decir de parte de quién está la razón? ¿O acaso la situación está más complicada? Pues la verdad es que, al añadir el ingrediente de las **expectativas**, pareciera estar más **complicada**. A ver qué piensa usted. ¿Cómo habría reaccionado Susana si Richard al menos *hubiera mencionado* la posibilidad de dejar la convención médica para ir a casa? Quizás ella se habría dado por satisfecha. ¿Y qué habría hecho Richard si, en lugar de ella insinuar que deseaba la presencia de su esposo en casa, *se lo hubiera dicho claramente*? Quizás él habría regresado inmediatamente. Quizás.

No sabemos exactamente qué habría ocurrido. Lo que sí sabemos es que *el problema de fondo* aquí, la situación que está afectando la relación conyugal, *no es* si Richard debe o no regresar a casa. Más allá de este “**árbol**” hay un todo un **bosque** muy tupido. En el fondo, Susana quiere tener la seguridad de que su esposo **se preocupa** por ella y por sus hijos; desea creer que ellos son la **prioridad** número

uno en la agenda de Richard. Pero nada de eso está viendo en su actitud. Él, por su parte, quiere estar seguro que su esposa **lo apoya** en su trabajo; y que ella hará cuanto pueda para que él tenga éxito en un medio tan competitivo. Por eso se pregunta si de verdad es **indispensable** su regreso inmediato a casa.

¿Verdad que los conflictos conyugales no son tan simples como parecen? Por esta razón decimos que, en el **ámbito** matrimonial, usualmente “el problema *no siempre es* el problema”. No acepte con facilidad, amigo lector, la idea de que *las causas* de los conflictos conyugales son el dinero, el sexo, los suegros, la crianza de los hijos, etc. Estos son algo así como los **detonantes**. Por lo general, la **pólvora** está en otra parte.

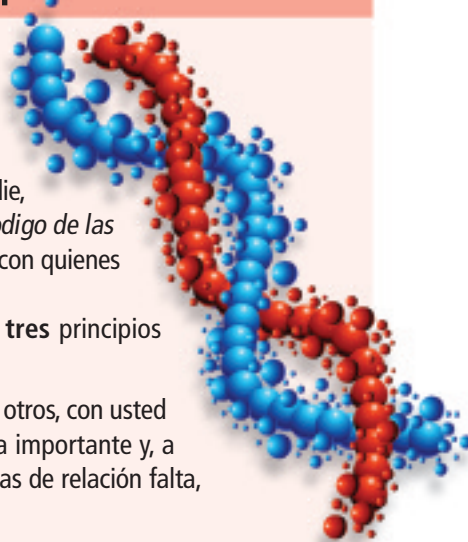


Principios básicos de las relaciones interpersonales

En su libro *The DNA of Relationships*³ (El ADN de las relaciones), el conocido escritor Gary Smalley señala que Dios plantó en el corazón de cada miembro de la raza humana algo así como un código genético sin el cual nadie, hombre o mujer, puede desarrollarse plenamente. Es el *código de las relaciones interpersonales*, el contacto físico y emocional con quienes forman parte de nuestro mundo.

Según Smalley, ese “**código genético**” consta de **tres principios básicos**:

- *Usted ha sido creado para relacionarse*: con Dios, con otros, con usted mismo. Cada una de estas relaciones es en sí misma importante y, a su vez, todas se interrelacionan. Si una de estas esferas de relación falta, o se debilita, las otras sufren.
- *Usted ha sido creado con la capacidad de escoger*. Aunque las circunstancias y otras personas afectan sus decisiones, la verdad es que usted finalmente decide cómo actuará en cada situación de la vida. Por esta razón, no diga: “No tengo otra alternativa”. Cuando se trata de relaciones personales, usualmente hay otras alternativas.
- *Usted ha sido creado para asumir responsabilidad por sus acciones*. Siempre es más fácil culpar a otros cuando las relaciones personales marchan mal, pero un factor importante en el desarrollo del carácter es reconocer los errores cometidos y aprender de ellos. Quienes no aprenden de sus errores están condenados a repetirlos.



Las relaciones interpersonales poseen un marcado carácter simbólico. En la vida matrimonial las actitudes, las palabras y los gestos adquieren un significado que va más allá de los actos por sí mismos. Se convierten así en el detonante que es capaz de transmitir una carga emocional comparable a la pólvora o a los explosivos.

¿Y dónde está la pólvora?

Uno de los rasgos distintivos de las relaciones interpersonales es su *carácter simbólico*.⁴ En la medida que esa relación se torna más íntima, en esa misma medida también adquiere un carácter más simbólico. Lo que esto quiere decir es que, *mientras más estrecha es la relación de dos personas, mayor es la probabilidad de que sus palabras, gestos y actitudes adquieran un significado más allá del literal y obvio, propio de ellos*. Cada individuo trae al matrimonio su propia “cultura”, una **amalgama**, un mosaico, de creencias, principios y valores que colorean sus percepciones de la realidad.

La vida conyugal es el **prototipo** de esta realidad. En el pequeño mundo de la vida matrimonial cada acto lleva en sí una **carga** de significado, una **dosis emotiva**, que puede pasar inadvertida con facilidad por terceros, pero no para los conyu-

ges. Un beso, o la ausencia de un beso, por pequeño que sea; una caricia, o la falta de ella, por fugaz que ella sea; una broma, o la falta de ella, por trivial que parezca: cada **acto** transmite al otro un **significado** simbólico: comunica afecto o indiferencia, aceptación o rechazo, respeto o desprecio.

Repetimos: en ninguna otra relación nuestros actos están impregnados de mayor **simbolismo** que en el matrimonio. Prácticamente todo cuanto hacemos por nuestro cónyuge, o dejamos de hacer, pasa en última instancia por un **filtro implacable**: “¿Me amas?”⁵ Es cuando tomamos en cuenta este carácter simbólico de nuestros actos, que podemos explicar muchas de las reacciones “**desproporcionadas**” de nuestro cónyuge. “¿Qué hice”, preguntamos asombrados, “para que te molestaras tanto?” “Después de un día tan bonito en la playa, ¿qué pasó para que repentinamente cambiaras de actitud?”

Tres manojos de cilantro

Con o sin razón me he ganado ante mi esposa la fama de que soy muy "ahorrativo" (ella usa otra palabra). Un día en el supermercado se me ocurrió hacer una broma que un buen amigo ya había practicado con su esposa, sin resultados negativos para él. La gracia consistió en que, mientras ella colocaba los alimentos en el carrito de compras, yo, sin que ella se diera cuenta, sacaba algunos. Mi intención se concentró en aquellos comestibles que consideré excesivos. Así, si ella colocaba en el carrito cuatro latas de guisantes, yo sacaba una, o dos. Todo parecía estar bajo control. Todo excepto un factor. A diferencia de otras ocasiones, esa vez mi esposa sabía muy bien cuánto había comprado de cada cosa.



Ya en la casa, escuché que me llamó en un tono nada amigable. Lo que sucedió después todavía está vívidamente grabado en mi mente. Nunca la había visto tan molesta. Bueno, decir molesta no es muy acertado. ¡Enardecida!

—Yo compré tres manojos de cilantro. ¿Dónde está el tercero?

—(Con aire de inocencia) ¿Compraste tres?

—Sí. Y cuatro aguacates. Aquí falta uno.

El tono de voz me aconsejó no seguir fingiendo.

—Los saqué para hacerte una broma.

—¡Pues no es nada gracioso! Tengo todos mis ingredientes bien planificados, dispongo de muy poco tiempo, ¿y tú vienes con esto? ¡Pues ahora mismo vas a tener que ir a comprar todo lo que sacaste del carrito! Y por favor, no se te ocurra hacerme esta broma otra vez.

Mi respuesta fue inmediata.

—¿Qué más quieres que compre?

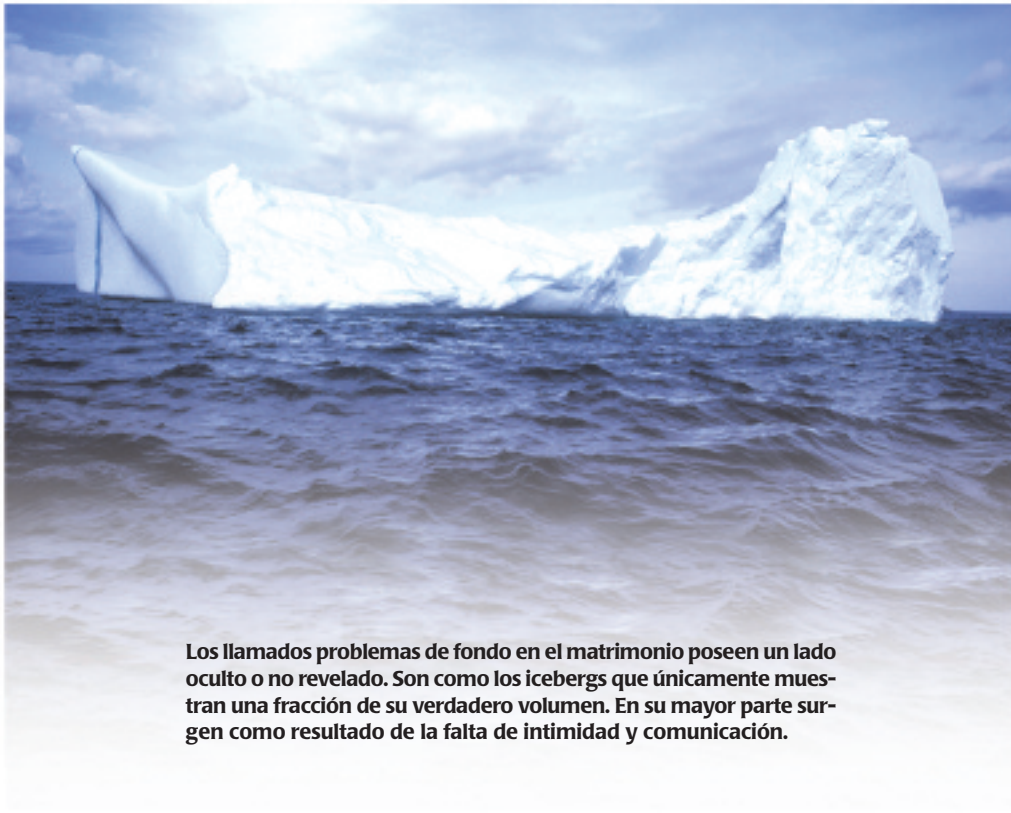
Cuando las aguas volvieron a su nivel, hablamos del asunto. Le pedí disculpas y, al reflexionar sobre el "pequeño incidente",

entendí el porqué de su reacción tan explosiva. Lo que la molestó no fue, precisamente, que yo quisiera ahorrar dinero. El significado simbólico que mi esposa le dio a mi actitud (y a actitudes similares del pasado) fue otra: "Mi esposo no confía en mi capacidad para planificar una comida". "No le importa si quedo mal con nuestros invitados"...

"No confía". "No le importa". ¡Peligro en la portería! Cuando estos pensamientos afloran, ¡cuidado! Con toda seguridad funcionarán como corrientes subterráneas que afectarán todo cuanto ocurra en la superficie.

Por lo demás, sobra decir que no se me ha ocurrido hacer la misma gracia.





Los llamados problemas de fondo en el matrimonio poseen un lado oculto o no revelado. Son como los icebergs que únicamente muestran una fracción de su verdadero volumen. En su mayor parte surgen como resultado de la falta de intimidad y comunicación.

La punta del iceberg: ¿Qué es lo que no se ve?

En su excelente libro *Fighting for your Marriage* (En defensa de tu matrimonio), Howard Markman, Scott Stanley y Susan Blumberg, expresan varias preguntas que funcionan a manera de **detectores de pólvora**, útiles para ubicar esas áreas de su matrimonio en las que, cuando usted menos espera, se produce una **explosión**.

En su matrimonio...

- ¿Se salen fácilmente de control las **discusiones** sobre asuntos sin importancia?
- ¿Evitan hablar de ciertos **temas**?
- ¿Sienten que hay una **pared** que los separa?
- ¿Mantienen un **registro** de las faltas de cada uno para sacarlas luego a relucir?⁶

Si la respuesta es sí a todas, o a la mayoría de estas preguntas, muy probablemente en su matrimonio hay **problemas de fondo** que no han sido resueltos. En otras palabras, hay **pólvora**.

Esto es lo que los estudios han mostrado de manera reiterada durante los últimos cincuenta años.⁷ Por ejemplo, en el año 1959 Emily Mudd y Richard Hey, pioneros en el área de la terapia marital, llevaron a cabo un estudio para identificar los **factores** asociados con la **infelicidad** conyugal.⁸ Al principio de las entrevistas la mayoría de las parejas comenzó mencionando las quejas de siempre: las diferencias de criterios para criar los hijos, el manejo del dinero, los parientes políticos... A medida que el estudio avanzó, pronto se puso en evidencia la verdad del asunto. Independientemente de factores tales como la edad, el nivel socioeconómico,

el número de hijos, y otros, las **causas reales** de la infelicidad estaban vinculadas a su *relación de pareja*.

Los investigadores identificaron **cuatro** factores en particular:

- Esposo y esposa se sienten **solos** con sus problemas, incomprendidos, incapaces de explicar su angustia o de encontrar apoyo en el cónyuge.
- Cada cual se siente **rechazado** y, como resultado, inseguro.
- Tienen problemas de **comunicación**. No pueden hablar con confianza sobre sus problemas ni enfrentarlos juntos.
- Han perdido la **perspectiva** de su relación. Han olvidado lo que una vez los atrajo uno al otro, las cosas que solían disfrutar. Tampoco ven con optimismo su futuro como pareja.

Poco tiempo después de los estudios pioneros de Mudd y Hey, otros dos investigadores, V. D. Matthews y C. S. Mihanovich,⁹ presentaron a unos mil hombres y mujeres una lista de los **problemas** más comunes que las parejas usualmente confrontan. Les pidieron que marcaran los que ellos mismos estaban enfrentando en su matrimonio. ¿Qué encontraron los investigadores?

Los problemas de fondo

En los referidos estudios las parejas infelices señalaron abrumadoramente, en comparación con las felices, problemas tales como:

- ✓ “Mi cónyuge rara vez dice algo que me halague”.
- ✓ “Nos decimos cosas que hieren”.
- ✓ “Mi cónyuge no discierne con facilidad mis sentimientos”.
- ✓ “Mi cónyuge se muestra indiferente hacia mí”.
- ✓ “Deseo más afecto”.

- ✓ “A menudo siento que no soy amado(a)”.
- ✓ “Necesito a alguien a quien confiarle mis problemas”.
- ✓ “No puedo hablar a mi cónyuge”.

De nuevo la pregunta: ¿Cuál es la **causa** de los problemas en la pareja? ¿Dinero? ¿Sexo? ¿Familiares políticos? ¿Tiempo compartido?... No exactamente. Lo que los estudios revelan es otra cosa: falta de intimidad, de comunicación; soledad, rechazo, indiferencia. En una palabra, problemas de naturaleza **emocional**.

El problema de fondo: emocional

Todo lo dicho hasta aquí es verificable. Lo puede comprobar el lector por medio de un recurso que está al alcance de todo



ser humano: su propia experiencia. Piense, por ejemplo, en los grandes conflictos que ha tenido en su matrimonio. No piense ahora en culpables. Simplemente trate de llegar hasta el **fondo** del asunto, sin que la pasión o el orgullo lo saquen de su ruta. Con toda seguridad va a encontrar que la **raíz** del problema tiene un fuerte “sesgo” emocional, vinculada al *sentido de valor* de una persona: usted o su cónyuge. En ese conflicto que ahora viene a su mente ¿se sintió alguien rechazado? ¿Se sintió alguien irrespetado? ¿Fueron ignorados los **sentimientos** de alguien?

Repitámoslo. Aquí no nos estamos refiriendo a los **desacuerdos** que son el resul-

tado de gustos, opiniones o criterios diferentes. No. Esas diferencias enriquecen. La alusión es a la crítica que ataca, la palabra que ofende, la indiferencia que ignora, el gesto que rechaza, la burla que desprecia. Es cuando miramos este **componente emocional** del conflicto matrimonial que entendemos por qué las parejas entrevistadas en los estudios citados hablan de soledad, de no sentirse amados o apreciados.

¿Por qué decimos, entonces, que en el fondo, un componente importante de los grandes conflictos es el emocional? Porque *el oxígeno sin el cual ningún ser humano puede vivir es su estima propia, el aprecio por*



La raíz de muchos problemas en el matrimonio tiene un fuerte sesgo subjetivo. Es algo que se vincula a la autoestima de una persona, cuando considera que se le ha faltado al respeto, o que ha sido rechazada.



Las tensiones acumuladas, cuando no se resuelven, tienden a hacer “explosión” con furia volcánica. El componente emocional es la raíz de esos grandes conflictos y puede ser el detonante que active reacciones en extremo negativas en el matrimonio.

su *valor como persona*.¹⁰ ¿Qué nos queda cuando ese sentido de valía personal es vulnerado o ignorado? Lo que queda es un corazón herido, solitario. Es por esta razón que la tendencia de cada persona es a **defender**, consciente o inconscientemente, su **valía** personal. Y es por esta misma razón que, en la más íntima de todas las relaciones humanas —el matrimonio—, marido y mujer estamos constantemente “bailando” *la danza del temor*. El ejemplo que sigue lo ilustra de manera muy apropiada.

La danza del temor

La siguiente historia es real y la narra Greg Smalley, psicólogo y autor.¹¹ Cuenta Greg que una noche estaba en su casa solo y aburrido. Su esposa Erin, una enfermera, estaba de guardia y a él le dio por cambiar la posición del **mobiliario** del cuarto matrimonial. Eso hizo y, **satisfecho** por la ocurrencia, se **acostó**, pensando en lo satisfecha que se sentiría ella al ver la nueva apariencia del cuarto.

Cuando Erin llegó esa noche, ya Greg estaba profundamente dormido. Para no despertarlo, entró de puntillas, con el cuarto a oscuras. No había avanzado mucho cuando se golpeó la **espinilla** con una mesa que, según su imagen mental del cuarto, no había estado antes allí. Perdió entonces el **equilibrio** y fue a dar contra un par de esquís que a su vez golpearon primero el vidrio de un estante con una colección de figurines, y luego dieron en la **cabeza** de Greg.

El ruido y el golpe hicieron que Greg se despertara creyendo que se trataba de un robo. Con el nivel de adrenalina por todo lo alto, saltó de la cama sin recordar la novedosa distribución que él mismo había diseñado horas antes. El caso es que fue directo hacia una pared contra la cual se golpeó la cara, rompiéndose la **nariz**.

Cuando encendieron las luces, parecía que por allí había pasado un huracán. Luego siguió la lluvia de **acusaciones**. Erin le reclamaba por haber cambiado la posición del mobiliario sin haberla tomado en cuenta. Él, sintiéndose fracasado, se defendía restando importancia a los argumentos de su esposa. Esta actitud la enfurecía más porque, además de todo el desastre que él había propiciado, ahora estaba dando a entender que las opiniones de ella no eran importantes. La **ráfaga** de acusaciones continuó por largo rato (¿Recuerda el lector la historia con la que iniciamos este libro? ¿La de aquella pareja que, cuando discutían, uno hacía *ping* y el otro hacía *pong*?). Sin darse cuenta estaban “bailando” *la danza del temor*.

La **ráfaga** de acusaciones continuó por largo rato (¿Recuerda el lector la historia con la que iniciamos este libro? ¿La de aquella pareja que, cuando discutían, uno hacía *ping* y el otro hacía *pong*?). Sin darse cuenta estaban “bailando” *la danza del temor*.



¿En qué consiste la danza del temor? El mismo Greg lo explica en su libro *The Marriage You've Always Dreamed of* (El matrimonio con el cual usted siempre soñó). Allí menciona que lo ocurrido aquella noche fue solo un **episodio** de lo que había sido un patrón, algo así como un círculo vicioso, que se repetía en muchas de las discusiones de sus primeros años de casados. No podían entender por qué esas discusiones terminaban en verdaderas **explosiones**. Parecían seguir un **guión** preestablecido, hasta que... ¡al fin! dieron con la **clave** para entender el problema. Esa “clave” no solo los ayudó a romper el círculo vicioso en que ellos se encontraban encerrados, sino que los colocó en posición de ayudar a centenares de parejas que a través de los años acudirían al *Smalley Marriage Institute* en busca de asesoría matrimonial.

¿Cuál fue esa clave? Fue la **identificación** de ciertos “**botones**” que, sin que ellos lo supieran, presionaban cada vez que discutían, poniendo en marcha *la danza del temor*. Greg explica: “Después de haber entrevistado a centenares de parejas, y encuestado a miles de personas, he encontrado que *la mayoría de la gente tiene un temor esencial*. Cuando alguien presiona ese **botón** y la persona reacciona de manera negativa, ahí los dos se involucran en una danza destructiva”.¹² Luego añade que su temor básico es **fracasar**; y el de su esposa, **no ser valorada**.

En esto no están solos. Un **temor** básico en las mujeres es no ser **tomadas en cuenta**, no ser apreciadas, especialmente por los seres importantes en su vida. En el caso de los hombres, uno de los temores básicos es **fracasar**; así como también el temor a **perder el control** sobre sus asuntos

importantes.¹³ Y, por supuesto, hay otros temores básicos en nosotros los humanos: temor al rechazo, al abandono, al engaño, a no ser amados...

De acuerdo a esta información, no resulta difícil ver cómo Greg y Erin pudieron haber resuelto sus diferencias la noche del “huracán”. ¿Se molestó ella porque, específicamente, él redecoró el cuarto matrimonial? La verdad es que a muy pocas esposas les disgustaría tal acción, sobre todo si es espontánea. Por encima de los golpes que recibió, y del disgusto inicial por no haberla



tomado en cuenta, la molestaba especialmente que él no le diera **valor** alguno a sus sentimientos y opiniones. Es decir, su temor básico —no ser valorada— había hecho acto de aparición y él no fue capaz de identificarlo.

Pero Greg también tenía sus razones para sentirse mal. Internamente reconocía que las cosas no habían salido bien, pero ¿no se daba cuenta ella que su motivo al arreglar el cuarto había sido agradaarla? Esperaba escuchar palabras de **reconocimiento**, y a cambio solo había recibido, aparte de los golpes, un vendaval de **críticas**. Más allá de la nariz rota, y del malestar por el desastre ocasionado, ¿no se daba cuenta ella que lo estaba hiriendo al hacerlo sentir como **un fracasado**?

Sin lugar a dudas, un auténtico círculo vicioso: cada uno viendo en el otro tanto *el problema* como *la solución*.¹⁴ O sea, “Si tú no hubieras hecho...”, “Si tú no hubieras dicho...”, “Si tan solo tú cambiaras...”, “Si tú no...”. Tú, tú, tú...

¿Se da cuenta ahora, estimado lector, el porqué de nuestra insistencia en que, cuando de conflictos conyugales se trata, *el problema no siempre es el problema*? En este punto alguien podría preguntar “¿Entonces qué esperanza tengo?” ¿Cómo puedo evitar que mi cónyuge active mis botones?” Según Greg Smalley, el problema no radica en los botones, porque siempre han estado con nosotros, ni en quién los presione, sino en *la forma como decidimos responder cuando son presionados* (ver el recuadro



“Principios básicos de las relaciones personales” en la página 66).

En los días del noviazgo, o durante los primeros años de matrimonio, nuestros temores básicos estaban ahí, donde siempre han estado. Pero entonces todo era felicidad. Resultaba fácil **ignorarlos** o justificarlos. Ahora que las aguas del torrente romántico han bajado, ¿qué debemos hacer cuando esos temores básicos sean activados? Este es el tema de nuestro próximo capítulo. Pero he aquí un adelanto: *Aunque no puedes evitar que tu cónyuge presione “tus botones”, sí puedes evitar responder **negativamente** cuando lo haga*. Dicho de otra manera, tu matrimonio será tan feliz o tan miserable como tú permitas que sea.

Referencias

1. Dwight Small, *After You've Said 'I Do'*, p. 146.

2. Este relato ha sido adaptado de Aaron T. Beck, *Love is Never Enough*, p. 46, 47 (Nueva York, Harper Perennial, 1989), pp. 69-74. Los nombres de los protagonistas han sido cambiados.
3. Gary Smalley, *The DNA of Relationships* (Wheaton, Illinois: Tyndale House Publishers, 2004), p. 38.
4. Aaron T. Beck, *Love is Never Enough*, pp. 25-30.
5. Este tema lo trata admirablemente Deborah Tannen en *That's not What I Meant* (Nueva York: Ballantine Books, 1986).
6. Howard Markman, Scott Stanley y Susan Blumberg, *Fighting for Your Marriage*, pp. 146, 147.
7. En los capítulos anteriores ya hemos mencionado algunos autores cuyos estudios han confirmado la tesis central de este capítulo: el rol del componente emocional en los problemas conyugales.
8. Emily Mudd y Richard Hey, citados por Havemann y Lehtinen en *Marriages and Families*, 2ª ed. (Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1990), pp. 159-160.
9. V. D. Matthews y C. S. Mihanovich, citados por Havemann y Lehtinen en *Marriages and Families*, pp. 160, 161.
10. Esta es la tesis central de John Powell en su libro *The Secret of Staying in Love* (Allen: Tabor Publishing, 1974), pp. 73, 74.
11. Greg Smalley, *The Marriage You've Always Dreamed of* (Wheaton: Tyndale House Publishing, 2005), pp. 53, 54.
12. *Ibid.*, p. 58 (La cursiva fue añadida).
13. Gary Smalley, *op. cit.*, p. 42.
14. Greg Smalley, *op. cit.*, p. 61.

Quizá usted no pueda evitar que su cónyuge pulse las teclas emocionales, pero sí puede evitar que su reacción sea violenta o desmedida.

Dos sospechosos... ¿cuántos **culpables**?



Sumario

- La mayor de todas las libertades
- Deje de culpar a su cónyuge
- Deje de justificar sus errores
- Abandone los intentos por cambiar a su cónyuge
- Alguien debe cambiar: ¡Yo!
- ¿Quiere que su matrimonio mejore?
- ¿Por dónde comenzar?

JOHN SHEA, todo un maestro de la narración de historias, cuenta el simpático relato de un hombre que está descontento con su familia. Se queja de que su esposa y sus hijos lo tratan mal. Entonces le pide a Dios que le solucione su problema. En un sueño se le informa que hay una alternativa: el hombre debe hacer un largo **viaje**, al final del cual conocerá a su **nueva** familia.

Una nueva familia

Al ser informado en un sueño que debía realizar un viaje para conocer a su nueva familia, el hombre emprende el recorrido. Sin embargo, la noche lo sorprende en el camino y se ve obligado

"¡Qué bueno es tener alguien a quien culpar!"¹

ERICA JONG



a dormir en el bosque. Para saber qué rumbo tomar cuando despierte en la mañana, decide colocar sus **zapatos** apuntando en la dirección que él considera correcta. Pero mientras duerme ocurre algo inesperado: un ángel cambia la dirección en la que apuntan los zapatos. Cuando despierta, sin saberlo emprende el camino de **regreso** a su propio hogar.

Al aproximarse a su casa la sorpresa es grande cuando observa el gran parecido de esta “nueva” familia con su anterior. La esposa se parece a su antigua esposa; también los niños, la casa y hasta los vecinos se parecen a todo lo que dejó atrás. Entonces razona que Dios arregló las cosas de esa manera para que el **cambio** no fuera tan drástico.

Complacido por ese arreglo, su corazón ahora rebosa de felicidad. La alegría que experimenta alcanza a quienes lo rodean. Pensando que se trata de un nuevo comienzo, brinda amor y a cambio recibe mucho amor. Y mientras esto ocurre, no cesa de decir para sus adentros: “¡Qué cariñosa es



esta nueva esposa!” “¡Qué obedientes son estos niños!” “¡Hasta los vecinos son amables!”.²

¿Tenía este hombre que viajar tan **lejos** para encontrar amor y respeto? Realmente, no. A decir verdad, tampoco tenía que cambiar de familia. Si alguien debía cambiar ese era él mismo. Pero no lo había hecho por la sencilla razón que ¡había encontrado alguien a quien culpar!

Hay quienes piensan que, para recuperar la felicidad “perdida”, lo mejor sería cambiar de familia y de vecindario. No se dan cuenta de que cualquier cambio eficaz debe comenzar con uno mismo.



En su vida personal, al igual que en su vida matrimonial, nadie podrá privarlo de la capacidad para responder como usted desee a cualquier injuria o situación negativa. Nuestra facultad de elección es la mayor de todas las libertades.

La mayor de todas las libertades

Este capítulo retoma una idea que discutíamos en una sección previa: Mi matrimonio será tan **feliz** o tan miserable como yo quiera que sea. No puedo responder por la **conducta** de mi cónyuge, pero puedo responder por la mía. No puedo cambiar a mi cónyuge, **pero yo puedo cambiar**. Puedo espaciarme en sus defectos, pero puedo decidir ver más bien sus **virtudes**. Dicho de otra manera: *No son las circunstancias las que deciden la calidad de mi matrimonio, sino la **actitud** que yo asuma al enfrentarlas.*

Y esto es válido para cualquier situación de la vida. ¿Qué fue lo que permitió a Víctor Frankl sobrevivir a los horrores de los campos de concentración nazis? “Lo

único que no puedes arrebatarme”, escribió Frankl, “es la manera como yo decida responder a lo que tú me hagas. La mayor de todas mis **libertades** consiste en que **puedo escoger** la actitud que debo asumir ante cualquier circunstancia”.³

¿Cómo se aplican estas palabras al manejo de los conflictos matrimoniales y, en general, a todo lo que afecta la felicidad conyugal? La respuesta tiene mucho que ver con ese **círculo vicioso** en el cual, según mencionamos en el capítulo anterior, Greg y su esposa Erin se encontraban sin saberlo. Dijimos entonces que cada uno veía al otro como el problema y, a la vez, como la solución a sus conflictos. El caso es que en un **círculo** similar se encuentran muchas parejas hoy. “Si Luis no fuera tan egoísta”,

piensa Carmen. “Si Carmen no fuera tan exigente”, razona Luis. La implicación aquí es doble. En opinión de Carmen, el egoísmo de Luis es la causa de sus problemas de pareja; y, el cambio de su actitud, la solución. Pero para Luis, Carmen es el problema, y también la solución. Esto es un círculo vicioso enfermizo que no se romperá a menos que estos esposos cambien

radicalmente de actitud. ¿Qué pueden hacer ellos? Aplicar los principios básicos de las relaciones interpersonales que mencionamos en el capítulo anterior. Veamos.

Deje de culpar a su cónyuge

Para romper el **círculo vicioso** de la dependencia lo primero que cada cónyuge debe hacer es dejar de culpar al otro por todos los males de su matrimonio. Planteemos el asunto de esta manera: ¿Cuántos sospechosos hay en sus conflictos matrimoniales? Hay **dos**, y solo dos: *usted y su pareja*. Y ahora, con toda sinceridad, responda: En su opinión, ¿quién es el **culpable** de la mayoría de sus conflictos? *En su opinión*, muy probablemente, no es usted.

¿Cómo funciona esta psicología cuando intentamos explicar los conflictos conyugales? Muy sencillo: la explicación variará dependiendo del “**sospechoso**” que esté siendo juzgado. Si soy yo, buscaré la causa, *fuera* de mi persona (“Tú me provocaste”. “La presión del trabajo me tiene muy tenso últimamente”...). Por el contrario, si se trata de la conducta de mi cónyuge, buscaré las causas del problema *dentro* de él o ella (“Lo que pasa es

Existe una tendencia muy humana al enfrentar los conflictos: cuando somos los culpables, buscamos las causas en factores externos. Por otro lado, si el culpable es nuestro cónyuge, buscaremos las causas en su forma de ser como persona.

que *tú eres* muy sensible a las críticas”. “Solo piensas en ti”...).⁴

¿La solución? Nada fácil. Aquí estamos hablando de **un cambio de actitud** que comienza cuando, al intentar explicar los conflictos conyugales, dejas de mirar a mi pareja como *la causa* del problema; cuando abandono mis intentos de cambiarla; y, sobre todo, cuando “educó mis sentidos” para verla como una **buena persona** que, *a veces*, se **equivoca**.

En este punto, ¡atención!, nos topamos con otra diferencia básica entre las pare-

jas **felices** y las **infelices**. En el caso de las parejas felices, marido y mujer discuten bajo la premisa de que el otro es **una buena persona** que, ocasionalmente, hace algo malo. Las infelices, por el contrario, discuten bajo la **premis**a de que el otro es **una mala persona** que, **ocasionalmente**, hace algo **bueno**.⁵ ¡Vaya diferencia! Cuando una pareja pelea bajo la premisa de que ambos son *buenas personas* que de vez en cuando hacen cosas malas, hay esperanza. Si la premisa es la opuesta, ¡sálvese quien pueda!

La teoría de la atribución

La tendencia a **culpar** a los **demás**, tan común en todo ser humano, la explica *la teoría de la atribución*. Según Fritz Heider,⁶ el padre de esta teoría, cada ser humano trata de explicar cuanto ocurre a su alrededor, especialmente la conducta de los demás, por medio de la “**psicología del sentido común**”. Por medio de ella **atribuimos causas** a eventos; es decir, preguntamos ¿cuáles son los factores que producen determinados resultados? En lenguaje sencillo, esto no es otra cosa que nuestra capacidad de *inferir*; es decir, de ir más allá de lo que perciben nuestros sentidos.

En todos nosotros existe la tendencia innata a culpar a los demás por lo que nos sucede. Tratamos de explicar lo que ocurre a nuestro alrededor utilizando el “sentido común”, identificando las posibles causas basándonos, a menudo, más en las suposiciones que en la realidad de los hechos.



Deje de justificar sus errores

“He aquí el principal **sospechoso**”, escriben Carol Tavriz y Elliot Aronson, “en la **muerte** de muchos matrimonios”. Se refieren a la inveterada costumbre de **justificar** nuestros errores. En opinión de estos psicólogos, este **asesino** de matrimonios usualmente se presenta en **dos versiones**.

- Una dice: “Yo estoy en lo correcto y tú no”.
- La otra: “Aunque yo no tenga la razón, el caso es que soy así”.⁷

En cualquiera de sus dos **versiones**, lo que se pone de manifiesto cada vez que intento justificar mis errores es *la protección al yo*; es decir, la defensa de los atributos que valoro en mí como persona. Cuando

asumo esta actitud lo que, en última instancia, estoy haciendo es proteger, no mi conducta, sino *mi persona*. Por esto, escribe Aronson, más que seres racionales, somos **racionalizadores**, porque nuestra motivación mayor no es estar en lo correcto, sino **crear** que lo estamos.⁸

Pero esta actitud en nada ayuda en la **solución** de los problemas de pareja, porque al asumir valerosamente mi defensa, en el fondo lo que estoy haciendo es desplazar la responsabilidad, o la culpa, hacia mi cónyuge. ¿Podemos imaginar lo que ocurre en un matrimonio cuando ningún cónyuge acepta haberse equivocado? ¿Por cuánto tiempo podrán mantener esa actitud de “yo no fui”?

Pero esto no es todo. Según Tavriz y Aronson, en mis esfuerzos por justificarme, sin darme cuenta, comenzaré a buscar **evidencias adicionales** que confirmen *lo que ya creo* (o sea, que *yo no soy el problema*). En el proceso, minimizaré las cosas buenas que el otro hace y maximizaré las malas.⁹ Al final, terminaré consiguiendo lo que estoy buscando: que de los dos “sospechosos”, el culpable es *mi cónyuge, no yo*. Note el lector que esta actitud es totalmente contraria a la que caracteriza a los **noviazgos** y los **primeros años** de ma-

La práctica de justificar siempre los errores propios ha llevado a muchos matrimonios a la separación, ya que este comportamiento en realidad lo que busca es liberarnos de nuestro sentimiento de culpa.



trimonio. Entonces solo hay ojos para lo ver bueno. Sin percatarnos, buscamos **evidencias** de cualidades en la pareja. ¡Y cuán fácil resulta encontrarlas! Pero ahora la actitud es la de ver lo malo. ¡Qué ironía! Con razón dice la Escritura que “el que busca encuentra” (San Mateo 7: 8).

Y aun hay otra consecuencia negativa de esta actitud. Resulta que cuando yo “**educó**” mis sentidos para ver solo el lado malo de mi cónyuge, también estoy equipándome para *recordar solo lo malo*. Cuando piso este terreno, estoy entrando en **arena movediza**. Los resultados serán desastrosos para la relación, tal como veremos en el siguiente capítulo.

Entonces, ¿quién se enoja? ¿Y quién es responsable de ese enojo? Si usted es de los que está acostumbrado a decir al cónyuge

frases tales como: “¡Tú me haces enojar!”, “¡por culpa tuya perdí los estribos!”, “si tú no hubieras dicho...”, “si tú no...”, y otras similares, pues simplemente asuma la responsabilidad por sus reacciones. La razón es muy sencilla: Usted no está **a merced** de ningún otro ser humano. No tiene que permitir que *otros decidan* cómo va a reaccionar. Si ante la provocación, o la ofensa, **responde** con violencia, o con ira, usted es el responsable de esa respuesta.

No está bien que alguien lo ofenda, claro está. Pero el punto en cuestión es que usted no puede controlar la conducta de los demás. Solo puedo controlar **la suya**. Y si en el matrimonio cada uno controla, no solo sus **acciones**, sino también sus **reacciones**, seguramente habrá menos roces y desacuerdos.

Soy yo quien se enoja

Otro principio de relaciones interpersonales que puede ser útil al manejar los desacuerdos conyugales es que cada ser humano es **responsable**, no solamente de sus **acciones**, sino

también de sus **reacciones**. Si yo me molesto con mi cónyuge, ¿quién es responsable por mi reacción? David Augsburger responde en estos términos:

“Ninguna persona hace enojar a otra. Si me enojo contigo, yo soy el **responsable** de esa reacción. [...]. *Tú* no me haces enojar.

Soy yo quien se enoja contigo. El enojo no es la única posible opción que tengo a mi alcance. No hay situación en la cual el enojo sea la **única** respuesta posible”.¹⁰



Un vendedor maleducado

La afirmación de que somos responsables por nuestras respuestas la ilustra de manera muy simpática la anécdota que John Powell cuenta de Sidney Harris.¹¹ Un día Harris acompañó a un amigo a un puesto de venta de periódicos. Observó cómo su amigo saludó cortésmente al vendedor y también cómo este respondió rudamente al saludo. Luego notó la manera brusca como el vendedor entregó el periódico y, sorpresivamente, la forma amable como su amigo se despidió, deseando un buen día al vendedor. No pudiendo ocultar su asombro, preguntó al amigo:

- ¿Te trata siempre tan mal?
- Sí, lamentablemente siempre lo hace
- replicó el amigo.
- ¿Y tú siempre eres tan amable con él?
- preguntó Harris.
- Sí, lo soy.
- ¿Y por qué eres tan amable si él es tan maleducado contigo?
- Porque *no quiero que sea él quien decida cómo debo actuar yo.*



El amor es la cadena que une los corazones y que a través de la mutua aceptación prepara el camino para que la resistencia a los cambios desaparezca. Cada uno estará más dispuesto, o en condiciones, de adaptarse al otro, reduciéndose así la aparición de conflictos.

Abandone los intentos por cambiar a su cónyuge

En su libro *Reconcilable Differences* (Diferencias reconciliables), Andrew Christensen y Neil Jacobson explican en forma muy acertada la dinámica de la mayoría de los conflictos conyugales. Según estos autores, el dilema subyacente que enfrenta cada cónyuge es este: “¿Insisto en **cambiar** a mi pareja o la **acepto** tal como es?”

Por supuesto, la primera inclinación es que el otro cambie, pero no hace falta estar casado durante mucho tiempo para uno darse cuenta que esta estrategia tiene efectos contraproducentes: mientras más uno **insiste** en cambiar al otro, menos lo **logra**. Por otra parte, al aceptarlo, con sus virtudes y defectos, el cónyuge

muy probablemente cambiará espontáneamente.

¿Cómo explicar esta aparente contradicción? Christensen y Jacobson la explican alegando que *el cambio es hermano de la aceptación, pero es un hermano menor*. Cuando aceptas a tu cónyuge tal como es, estás preparando el camino para que cambie: “Al experimentar cada vez mayor aceptación uno del otro, la resistencia al cambio se disuelve por sí sola. Ahora cada uno estará más dispuesto a adaptarse al cónyuge, con lo cual se reducirá la posibilidad de conflictos”.¹²

Aquí de nuevo estamos hablando de un *cambio de actitud*. Cuando me siento aceptado, el mensaje que recibo de mi pareja



es **inconfundible**: aunque no está de acuerdo con algunas de mis acciones, **valora** lo que soy *como persona*. Y si alguien me ama, a pesar de mis episodios desagradables de conducta, esto significa que no está poniendo condiciones para amarme; lo cual, a su vez, me **predispone** para evitar precisamente lo que a ella le **desagrada** de mi conducta.

Este hecho, según Christensen y Jacobson, tiene mucho sentido porque un análisis en frío del conflicto conyugal revela **una** de **dos** actitudes: o bien uno de los esposos (el agente) *hace algo indeseable* por el otro (el recipiente de la acción), o bien *deja de hacer algo deseable*.¹³

Un ejemplo puede ayudar. ¿Qué conductas de su cónyuge le **molestan**? “Me molesta que tome decisiones que afectan al hogar sin consultarme”, “que gaste dinero en trivialidades”, “que sea poco cariñoso(a)”... ¿Y qué conductas le **agradan**? “Me agrada que con frecuencia me diga cuánto me ama”, “que me tome en cuenta al decidir cuestiones de interés para la familia”...

Las **semillas** del conflicto se **siembran** cuando un cónyuge hace cualquiera de esas cosas que molestan, o deja de hacer las que agradan. Por supuesto, también funciona en el otro sentido, cuando usted es el agente y él o ella el recipiente. Pero aquí entra en juego la **relación cambio-aceptación**. Para que las semillas del conflicto desaparezcan, debe producirse una de dos actitudes: cambio o aceptación. *El cambio* (cuando el agente deja de hacer lo indeseable o hace lo deseable) puede poner fin al conflicto. Pero *la aceptación* (el recipiente muestra mayor grado de comprensión hacia las fallas de su pareja) también puede poner fin al conflicto. ¿Cuál es la

La semilla para el conflicto se siembra cuando el cónyuge lleva a cabo acciones o actos que desagradan al otro, o que son realizados unilateralmente. Es necesario que se establezca una combinación entre el cambio y la aceptación, con el fin de minimizar los conflictos.



Quien desea resolver sus conflictos matrimoniales, lo mejor que puede hacer es cambiar sus propias conductas negativas, y a la vez aceptar a su cónyuge tal como es. Casi siempre resulta un camino equivocado el de considerar que es la otra parte la que tiene que cambiar y adaptarse a nuestra manera de ser.

mejor salida? Una opción es que mi cónyuge cambie. Otra, mejor, que yo la acepte, con sus defectos. Pero la mejor es una tercera opción: *una combinación de cambio y aceptación*.¹⁴ Amo a mi pareja sin exigirle que primero debe cambiar. Mi pareja, por su parte, al sentirse aceptada y valorada como persona, por su propia voluntad **evita hacer las cosas que me desagradan** y trata de hacer las que me agradan. Ambos damos y ambos recibimos.

Esto es lo que John Gottman llama un *matrimonio emocionalmente inteligente*. Atrás quedan los **intentos**

contraproducentes **por cambiar al otro**. Ahora se respira un ambiente saturado de aceptación mutua. Los conflictos no desaparecen, es verdad, pero los enfrentan con una gran ventaja: cada uno sabe que es valorado por su cónyuge. *Han aprendido a aceptarse uno al otro, tal como son*, con sus

fortalezas y debilidades “como partes divertidas del **paquete** completo de la personalidad y el carácter de esa persona [...]”. Sea cual fuere el tema

sobre el cual discuten, ambos reciben el mensaje de que son **amados y aceptados**, con defectos incluidos”.¹⁵



Alguien debe cambiar: ¡Yo!

¿Ha escuchado antes estas palabras: “Si este matrimonio va a funcionar alguien debe cambiar”? Gran verdad. ¿Pero quién es ese **alguien** que debe cambiar? El siguiente relato nos da la respuesta.

¡Me quiero divorciar!

Una mujer está harta de su marido y va al despacho de un abogado para decirle que se quiere divorciar.

—No solo me quiero divorciar. También quiero hacerle tanto *daño* como sea posible.

—Así que quiere herir a su esposo antes de divorciarse —responde el abogado—. Muy bien. Esto es lo que hará: Vaya a casa y actúe como si lo ama de verdad. Alabe sus cualidades. Sea cariñosa con él. Trate de complacerlo en todo lo que a él le gusta. Luego de hacerle creer que lo ama, ¡boom! Explote la bomba. Le dice que se quiere divorciar.

¿Qué le parece el plan?

Con los ojos brillando de alegría y admiración, ella exclamó:



—¡Maravilloso! ¡Mejor no puede ser! Casi incapaz de contener la emoción, la mujer salió del despacho del abogado, lista para llevar a cabo su macabro plan. Durante varias semanas, brindó a su esposo todo su amor y comprensión. Dejo de hacer lo que a él molestaba y comenzó a hacer las cosas que a él le gustaban. Bien podía decirse que era una mujer *transformada*.



Pasaron dos meses y el abogado, al ver que la señora no daba señales de vida, la llamó por teléfono.

—Señora, ¿todavía quiere divorciarse?

—¿Divorciarme yo? ¡Cómo se le ocurre! ¡A este hombre no lo cambio por nada del mundo!¹⁶

¿Quiere que su matrimonio mejore? ¿Quiere dejar de beber aguas **amargas** y comenzar a disfrutar de las refrescantes aguas de una relación sólida y profunda? Pues *alguien debe cambiar*. En su matrimonio ese alguien es **usted**. En el mío, soy yo. Pruebe y verá.



¿Quiere que su matrimonio mejore?

- Deje de culpar a su cónyuge por lo malo que sucede en su matrimonio.
- Deje de justificar sus errores.
- Basta de responsabilizar a su cónyuge por sus enojos.
- Abandone los intentos por **cambiar** a su cónyuge.
- **Acepte** a su pareja tal como es.
- Y sobre todo, ¡cambie usted!

“¿Por qué debo ser yo quien cambie? ¿No somos dos, acaso?”, preguntará alguien. Cierto, pero uno de los dos debe comenzar.

El cambio personal es un primer paso para que un matrimonio mejore. Aunque son dos los ejes del conflicto, el cambio tiene que empezar por uno de los cónyuges. Lo más apropiado es reconocer que ese alguien “soy yo”.





Practicar lo que yo deseo ver en mi pareja es una excelente técnica para lograr un cambio de conducta que sea significativo y duradero.

Los resultados no se harán esperar. Cuando doy, recibo. Y mientras más doy, más recibo. Ya lo dice la Escritura: “Es más bienaventurado dar que recibir” (Hechos 20: 35).

“¿Y cómo puedo cambiar?”, preguntará el lector. Muy bien. ¿Quiere ser más atento con su cónyuge? ¿Más cariñosa? ¿Más comprensivo? ¿Menos crítica? ¿Menos indiferente? La mejor estrategia para lograr un cambio significativo de conducta consiste en **comenzar a practicar precisamente eso** que quiere llegar a ser. Uno de los hallazgos mejor documentados en el campo de la psicología es que, no



solo mis actitudes afectan mi conducta, sino que *mi conducta también afecta mis actitudes*. Lo que pienso afecta lo que hago, y lo que hago afecta lo que pienso, y lo que siento.

¿Por dónde comenzar?

En su libro *Principios y valores para la familia de éxito*,¹⁷ Ellen G. White, recomienda una “receta” con **tres** ingredientes:

“*Ame cada uno a su cónyuge antes de exigir que el otro lo quiera*. Cultive lo más noble que haya en sí y manifiéstese dispuesto a reconocer las buenas cualidades del otro. El saberse apreciado es un admirable estímulo y motivo de afianzamiento de la autoestima [...]. Son las pequeñas atenciones, los numerosos incidentes cotidianos y las

sencillas cortesías, las que constituyen la suma de la felicidad en la vida”.

Así, pues, comience ¡ahora mismo! Sea cariñoso. Deje a un lado la crítica. Pase más tiempo con su pareja. Su cónyuge lo va a disfrutar desde el primer momento, y su respuesta positiva no se hará esperar. En cuanto a usted, puede que no lo disfrute al principio. Pero hágalo. No se preocupe si no siente deseos. Como en el caso de la mujer de la historia, que quería divorciarse, *hágalo aunque no lo sienta*. Lo importante es comenzar,

Las pequeñas atenciones y los sencillos actos de cortesía se irán acumulando para constituir una “suma de la felicidad”. Nunca es tarde para comenzar.



El problema de fondo: Aceptación

En opinión de Howard Markman, Scott Stanley y Susan Blumberg, el problema fundamental que enfrentan las parejas es si serán capaces de **aceptarse** tal como son.

“A veces”, escriben, “este deseo se manifiesta como el temor al **rechazo**, pero en el fondo el punto central es el mismo: en lo más profundo de su ser, cada persona quiere ser aceptada, no rechazada. Este hecho refleja la gran necesidad que todos tenemos de ser **respetados**, de sentirnos seguros y aceptados por nuestro cónyuge”.¹⁸



ya seguir, y seguir. “Actúa como si alguien te gusta”, escribe David Myers, “y pronto te gustará”.¹⁹ Los resultados no se harán esperar. En menos tiempo del que imagina, en su matrimonio ya no habrá sospechosos, y, por supuesto, ¡ningún culpable!

Referencias

1. Erica Jong, citada por Andrew Christensen y Neil Jacobson, *Reconcilable Differences* (Nueva York: The Guilford Press, 2000), p. 17.
2. John Shea, *Gospel Light* (Nueva York: The Crossroad Publishing Company, 1998), pp. 22, 23.
3. Viktor Frankl, *Man's Search for Meaning* (Nueva York: Pocket Books, 1985), p. 86.
4. Andrew Christensen y Neil Jacobson, *Reconcilable Differences*, p. 20.
5. Carol Tavriz y Elliot Aronson, *Mistakes Were Made (but not by me)*, (Orlando: Harcourt, 2007), p. 168.
6. Fritz Heider, citado por Stephen Littlejohn, *Theories of Human Communication*, 4ª ed. (Belmont: Wadsworth, 1992), p. 140.
7. Carol Tavriz y Elliot Aronson, *Mistakes Were Made (but not by me)*, p. 167.
8. Elliot Aronson, *The Social Animal* (Nueva York: Freeman, 1992), p. 177.
9. Carol Tavriz y Elliot Aronson, *Mistakes Were Made (but not by me)*, p. 173.
10. David Augsburg, *Caring Enough to Confront*, pp. 46, 47.
11. Anécdota narrada por John Powell en *Why I Am Afraid to Tell you Who I Am* (Allen: Tabor Publishing, 1969), pp. 35, 36.
12. Andrew Christensen y Neil Jacobson, *Reconcilable Differences*, pp. 11, 12.



Hay ocasiones que se prestan para realizar sencillos actos que contribuyen a la edificación de un ambiente positivo en el matrimonio. La recomendación es que nos involucremos en estas actividades aunque no sean de nuestro mayor agrado. A la larga se verán los resultados.

13. *Ibid.*, pp. 125, 126.

14. *Ibid.*, pp. 127, 128.

15. John M. Gottman y Nan Silver, *Siete reglas de oro para vivir en pareja* (Barcelona: Plaza & Janés, 2000), p. 171. (La cursiva ha sido añadida.)

16. Relato de George Crane, y adaptado de Gary Tolbert en “¿Es el divorcio la solución?”, *Ministerio Adventista*, año 63, nº 6, pp. 26, 27.

17. Ellen G. White, *Principios y valores para la familia de éxito* (Doral: APIA, 2005), pp. 41, 42. (La cursiva no está en el original).

18. Howard Markman, Scott Stanley y Susan Blumberg, *Fighting for Your Marriage*, p. 143.

19. Ver David Myers, *The Pursuit of Happiness* (Nueva York: Avon Books, 1992), pp. 123-125.

El poder de los pensamientos negativos



Sumario

- El prejuicio confirmatorio
- La profecía de autocumplimiento
- Lucía y Ricardo. Una profecía cumplida
- Reescribiendo la historia
- ¿Hay solución?

LE HA OCURRIDO a usted y también a mí. De hecho, le pasa a todo el que está o ha estado casado. Veamos de qué se trata.

Digamos que usted y su cónyuge han acordado encontrarse en un centro comercial. El plan es recorrer algunas tiendas y luego comer juntos para celebrar un aniversario más de bodas. Usted ha llegado a la hora acordada, pero su cónyuge no. Los minutos transcurren. Llama a su teléfono. No hay respuesta. ¿Qué pensamientos usualmente acuden a su mente en una circunstancia tal? Hay básicamente dos tipos. Uno es el **positivo**, el que expresa preocupación y concede al cónyuge el beneficio de la duda:

"Somos nosotros los que matamos nuestro matrimonio. Cometemos 'matrimonicidio'".¹

John Crosby



- ✓ “¿Por qué no ha llegado?” “¿Le habrá pasado algo?”
- ✓ “Quizás el tráfico está muy pesado”.
- ✓ “¿Será que estoy esperando en el lugar equivocado?”

El otro tipo de pensamientos es el **negativo**, el que mata la relación:

Si su cónyuge no cumple con algún compromiso previamente acordado existen dos tipos de respuestas. Una de ellas positiva, concediéndole a la otra persona el beneficio de la duda. La otra es negativa, algo que contribuirá directamente al deterioro y a la muerte de cualquier relación.



- ✓ “No puedo creer que otra vez se le haya olvidado nuestra cita”.
- ✓ “Como siempre, se le hizo tarde”.
- ✓ “Nunca ha sido puntual. ¿Por qué habría de serlo ahora?”

Sí, ya se trate de una cita, o de cualquier otra situación, de esas que se producen en el matrimonio, una cosa es cierta: como bien lo expresa John Crosby, “*somos nosotros los que matamos nuestro matrimonio*”. Y el arma mortal por excelencia es la clase de **pensamientos** que hace nido en nuestra mente.

El prejuicio confirmatorio

¿Por qué es tan importante lo que pienso de mi cónyuge? La respuesta tiene que ver con los esquemas mentales. Con el paso de los años desarrollamos, de manera inconsciente, una **imagen** de nuestro cónyuge.

Es algo así como un esquema mental. Cada acto suyo es evaluado a la luz de ese **esquema**. Si cierta conducta del cónyuge coincide con esa imagen que hemos desarrollado, confirma lo que ya sabemos. Si no encaja, queda descartado como un acto inusual, atípico. En psicología social esta tendencia recibe el nombre de **prejuicio confirmatorio** (en inglés, *confirmation bias*). Sencillamente consiste en *buscar información que confirme lo que ya creemos*.² Si, por ejemplo, ya tenemos una buena opinión de una persona, no aceptamos con facilidad cualquier rumor que intente desprestigiarla. Incluso nos molesta que se hable mal de esa persona. ¿Por qué cuesta tanto creer un mal



La imagen que tengamos de nuestra pareja determinará en gran medida el significado que le concedemos a sus acciones. Es importante reconocer este elemento, ya que el grado de satisfacción marital viene determinado en gran medida por dicha percepción.

informe de ese ser querido? Porque de esa persona ya nos hemos formado un *buen concepto*. Cuando, por el contrario, la imagen que nos hemos formado es mala, se necesitará mucha evidencia favorable para que cambiemos el mal concepto que tenemos de ella.

¿Qué imagen, o concepto, tiene usted de su cónyuge? Esta pregunta es importante porque ese concepto determinará en gran medida el **significado** que usted dará a las **acciones** de su pareja. Según Aaron Beck, “la manera como un cónyuge percibe e interpreta las acciones del otro puede afectar

en mayor medida el grado de satisfacción marital de esa pareja que las acciones mismas”.³ En otras palabras, usted **verá y escuchará** en las acciones de su cónyuge lo que ya ha creído de él o ella. Y esto puede ser muy bueno, o muy malo, para la salud de su matrimonio. Por cierto, ¿no dicen algo parecido las Escrituras?:

“Porque *cual es su pensamiento en su corazón, tal es él*” (Proverbios 23: 7, la cursiva ha sido añadida).

Un ejemplo puede ayudar. Imaginemos a una pareja que está en problemas. Por cualquier tontería discuten. Pero un buen día él se pregunta qué



podría hacer para mostrar a su esposa que, a pesar de todo, todavía la quiere. Así que decide sorprenderla con un bello ramo de flores. ¿Cómo se supone que ella debería reaccionar ante un gesto tal? Se supone que debería contentarse, sobre todo si no hay ninguna fecha especial de por medio. Uno incluso pensaría que esa esposa debería caerle a besos a ese hombre tan considerado. Pero, si las investigaciones no se equivocan, es mucho más probable que en la cabeza de esa mujer se generen los siguientes pensamientos:

- ✓ “Este hombre está sospechoso. ¿Qué se traerá entre manos?”
- ✓ “Cree que hoy es la fecha de nuestro aniversario. Ya ni siquiera eso recuerda”
- ✓ “Este está buscando... ya se qué”.
- ✓ “A lo mejor es que sus padres vienen de vacaciones a nuestra casa”.

¿Es ella mal pensada? ¿Pensaría él de manera diferente si el caso fuera el contrario (por ejemplo, que ella repentinamente se tornara muy cariñosa hacia él)? La explicación a estas reacciones está en los **filtros emocionales**.

Los filtros emocionales

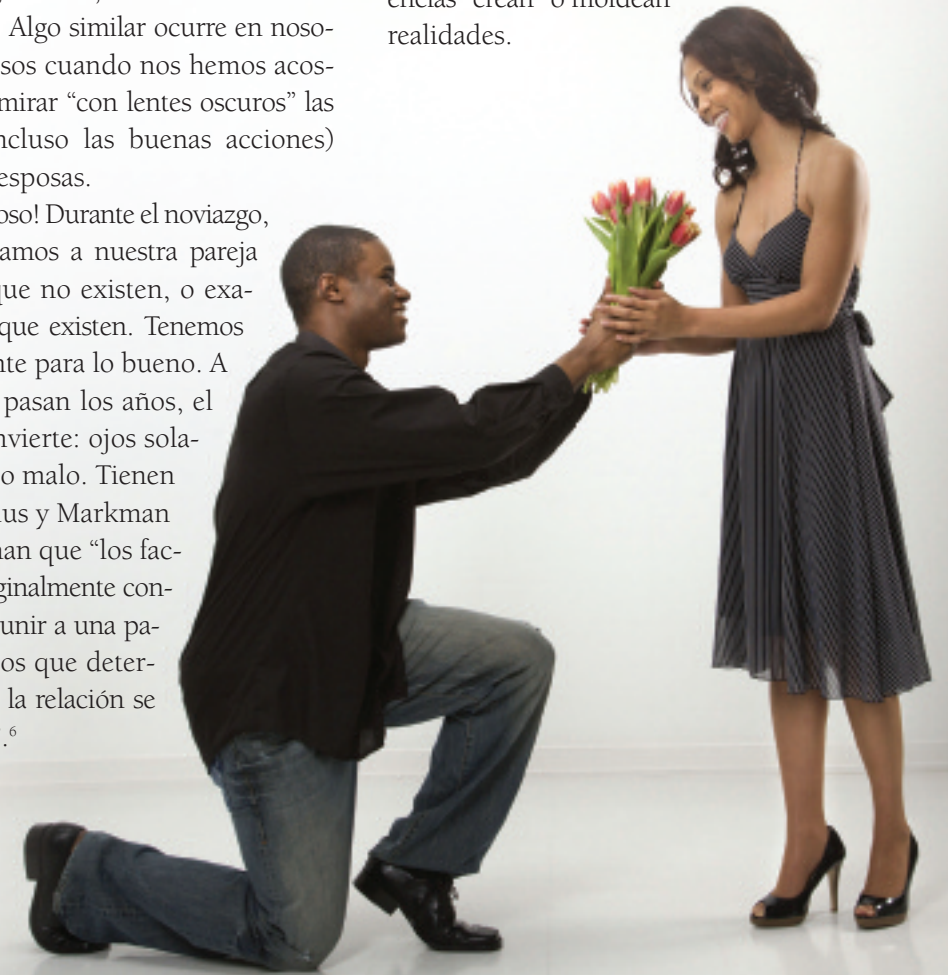
Estos son **esquemas mentales** que operan en todas las relaciones interpersonales, pero lo hacen con especial eficacia en las relaciones entre íntimos. En opinión de Notarius y Markman, hay básicamente dos tipos de filtros:⁴

- A uno lo llaman **cegado por el amor**. Este filtro funciona al estilo de “espejuelos” **transparentes** que permiten a quien los lleva puestos (usualmente, novios y recién casados), evaluar favorablemente todo cuanto hace su pareja: justifica sus errores; ríe sus chistes, no importa cuán malos sean; alaba sus ocurrencias; destaca sus cualidades... y pare usted de contar.
- El otro tipo de filtro: **cegado por el odio**. En este caso, los espejuelos son **oscuros**, y ya puede imaginar lo que sucede en la mente de quien los lleva: no importa lo que el otro haga, o la buena intención con que lo haga, al final solo verá lo que espera ver: sombras.



Continuando con el ejemplo de las flores, si fuera su mejor amiga quien recibiera flores de parte de su esposo, ¿imagina el lector qué es lo más probable que ocurriría? Pues la señora de nuestra imaginaria historia se quitaría los espejuelos oscuros y exclamaría algo así: “¡Qué gesto tan tierno el de tu marido de sorprenderte con flores! Si al mío solo se le ocurriera algo semejante”. O sea: Estaría dispuesta a interpretar favorablemente la conducta de un extraño hacia su esposa, pero no una conducta similar de su propio marido hacia ella. Esto es lo que en psicología se llama **esquema mental negativo**.⁵ Y no es que sea un esquema, o **filtro**, característico de las mujeres. No. Algo similar ocurre en nosotros los esposos cuando nos hemos acostumbrado a mirar “con lentes oscuros” las **acciones** (incluso las buenas acciones) de nuestras esposas.

¡Qué curioso! Durante el noviazgo, o bien asignamos a nuestra pareja cualidades que no existen, o exageramos las que existen. Tenemos ojos solamente para lo bueno. A medida que pasan los años, el proceso se invierte: ojos solamente para lo malo. Tienen razón Notarius y Markman cuando afirman que “los factores que originalmente contribuyeron a unir a una pareja no son los que determinan cómo la relación se desarrollará”.⁶



El problema no termina aquí. El **esquema mental negativo** tiene una prima hermana que puede hacer tanto daño como él. Se llama *la profecía de autocumplimiento*.

La profecía de autocumplimiento

Uno de los problemas de los pensamientos negativos es su poder para penetrar cada espacio de la vida de quien los entretiene. Otra de sus manifestaciones la encontramos en lo que en psicología social se llama *la profecía de autocumplimiento* (en inglés, *self-fulfilling prophecy*); es decir, la manera particular como nuestras creencias “crean” o moldean realidades.

La profecía del autocumplimiento



Alguien ilustró de manera muy simpática esta faceta de la conducta humana. El caso es que el negocio de un vendedor de hamburguesas estaba en su mejor momento. A la hora del almuerzo los trabajadores de las oficinas cercanas se agolpaban en el pequeño restaurante para asegurar su provisión de las populares hamburguesas. Pero un día el dueño del local recibió una llamada de su hijo, un brillante estudiante de economía. Después de los saludos de rigor, el hijo preguntó a su padre...

—¿Sabías papá que el mercado está contrayéndose?

—¿Eso qué significa, hijo?

—Significa que habrá menos dinero en la calle. Este hecho afectará la demanda; es decir, reducirá el consumo.

—¿Y qué debo hacer? —preguntó el padre, preocupado.

—Debes evitar los gastos innecesarios y cuidar el dinero que tienes en caja y bancos.

Sin pérdida de tiempo, el hombre recortó sus gastos. Redujo el personal y también la partida para la publicidad. Compró menos mercancía. Todo esto afectó la calidad del producto. En poco tiempo el número de clientes disminuyó y, por supuesto, también las ventas. Asombrado por lo que estaba sucediendo, el dueño del negocio exclamó: "Exactamente lo que mi hijo me dijo que ocurriría. ¡Ese muchacho sí sabe!"

Y así la "profecía" se hizo realidad. El hombre de la historia construyó su propia realidad.



Algunos cónyuges intentan pagarle al otro con la misma moneda de frialdad que consideran que están recibiendo de su pareja. Con esta actitud el comportamiento de ambos se convierte en un círculo vicioso, o lo que es lo mismo, en una "profecía cumplida".

Aplicada al matrimonio esta profecía funcionaría así:

- Tengo conocimiento de la clase de persona que es mi cónyuge.
- Este conocimiento influye en mi manera de tratarlo.
- Esta actitud hará que actúe precisamente de la forma que yo espero, confirmando así mi expectativa inicial.⁷

Lucía y Ricardo Una profecía cumplida

Lucía piensa que su esposo Ricardo no es nada cariñoso. Quisiera más atenciones, pero él parece no darse cuenta de su frialdad hacia ella. Para pagarle con la misma moneda, Lucía decide "castigarlo con el látigo de la indiferencia". Y ahora comienza

a ignorarlo. Ricardo, a todas estas, no puede explicar el porqué de la actitud de su esposa. "¿Será que hice algo malo?", se pregunta. ¿Será que se siente mal? "¿Estará tratando de decirme algo?" Finalmente decide preguntar:

—¿Estás enferma?

—No.

—¿Recibiste alguna mala noticia?

—No.

—¿He hecho algo indebido?

—No.

"A lo mejor prefiere estar sola", concluye Ricardo. Entonces decide mantener una distancia estratégica hasta tener más evidencia de lo que está pasando. ¿Resultado? Ricardo otra vez está actuando fríamente, tal como Lucía esperaba. *Profecía cumplida.*

¿Qué dicen las investigaciones?

Todo lo dicho hasta este punto se puede resumir en una sencilla, pero muy importante declaración: **interpretamos** las acciones de nuestro cónyuge de manera sesgada; es decir **prejuiciada**, pues lo hacemos de acuerdo al filtro que nuestros pensamientos imponen. Esta interpretación sesgada no hará ningún daño si la **percepción** del cónyuge es **positiva**, pero añadirá un clavo al ataúd del matrimonio si esa percepción es negativa.

Cada nueva evaluación negativa de su pareja reforzará la imagen mental que usted ya tiene y dificultará la solución a sus con-

flictos matrimoniales, por la sencilla razón de que ya habrá encontrado al **culpable** de esos conflictos: su cónyuge. Añada ahora a la mezcla dos **ingredientes** más y la receta estará completa para serios problemas:

1. La tendencia al pensamiento **negativo** es difícil de detectar, especialmente por quien está acostumbrado a pensar así.



Interpretar las acciones de nuestro cónyuge de una forma prejuiciada o negativa equivale a ir añadiendo clavos al ataúd del matrimonio, como si todo fuera una muerte "anunciada".



2. Una vez formado el **hábito**, es difícil desarraigarlo.⁸

¿Qué indican las investigaciones en este sentido? De manera contundente, confirman el poder de lo negativo. Según Beck, la característica esencial que distingue a las parejas felices de las infelices no es tanto la ausencia de las experiencias agradables, sino las muchas experiencias que, o bien son **desagradables**, o *han sido interpretadas* de esa manera. De allí que sus sesiones de ayuda terapéutica para matrimonios con problemas se concentran más en reducir lo negativo entre los cónyuges que en aumentar lo positivo.⁹

Por su parte, Notarius y Markman afirman que la **tendencia** a interpretar negativamente la conducta del cónyuge produce *desesperanza* ("Ella nunca va a cambiar") y resentimiento ("No merezco que él me trate de esta manera"). Crea un círculo vicioso en el cual los pensamientos negativos conducen a **acciones conflictivas**, y estas, a su vez, generan el potencial para nuevos conflictos.¹⁰ En otras palabras, cuando usted piensa negativamente de su cónyuge, su actitud predispone al otro a actuar negativamente.

Por último, los estudios en la materia han revelado que quienes "equipan" sus sentidos para **ver** lo malo, desarrollan también la capacidad para **recordar** lo malo. En otras palabras, estas personas *reescriben la historia* de su matrimonio enfatizando lo malo que ha ocurrido e ignorando los episodios **agradables** que con toda seguridad han vivido. Este punto reviste tanta importancia que le dedicaremos la siguiente sección y una parte del próximo capítulo. Luego (¡ya es hora!) hablaremos de la forma en que podemos **combatir la negatividad** en el matrimonio.

Reescribiendo la historia

Una de las características distintivas en la existencia humana es que cada individuo escribe su propia **historia** mientras vive. Una historia que es única y tiene significado; que comenzó en un punto concreto del pasado, y se mueve hacia un **final** o **desenlace**. De la misma manera, cada matrimonio es una historia única. Solo



que, a **diferencia** de la historia de cada individuo, la de cada matrimonio cuenta con la participación de **dos protagonistas** que narran su versión de los hechos como cada uno los ve. Una historia que, además, se ve afectada por la **calidad** del matrimonio mismo. Si las cosas marchan bien, lo más probable es que los cónyuges reescriban su historia en términos positivos. Si la pareja está atravesando por serios problemas, la tendencia será recordar mayormente los pasajes negativos.



En este punto de nuevo es útil la palabra autorizada de John Gottman. Él afirma que, cuando una pareja está inmersa en la negatividad, “no solo corren peligro su presente y su futuro, sino *también su pasado*”.¹¹ Ese peligro se presenta en dos formas.

- Una, la más común, es que ambos cónyuges *recuerdan solo lo malo*. Cuando en sus sesiones de asesoría Gottman les pregunta, por ejemplo, sobre detalles de su boda, ella recuerda que él llegó tarde; y él recuerda que ella pasó mucho tiempo coqueteando con algún amigo. La tendencia a recordar solo lo negativo persiste al evocar los años de casados.
- La otra forma como el pasado de la pareja corre peligro consiste en que *les resulta difícil recordarlo*, ya sea porque para ellos reviste muy poca importancia o porque es tan doloroso que prefieren ignorarlo.

Cualquiera sea el caso, después de conocer bien su versión “distorsionada” de ese pasado, ahora retocado y salpicado con señalamientos y amarguras, Gottman señala que puede predecir con facilidad las posibilidades de divorcio de esas parejas, pues, a menos que ocurran cambios **drásticos**, el final para ellos está cerca.

Todo lo contrario sucede con las parejas felices. En este caso marido y mujer recuerdan lo **emocionante** que fue conocerse, cuán bonito fue su noviazgo; los obstáculos que debieron superar para casarse; las luchas y sacrificios que juntos han enfrentado para llegar donde están ahora... etcétera.¹²

¿Dónde radica la gran importancia de los recuerdos matrimoniales? En opinión de Gottman, *no hay otro factor* que prediga con mayor exactitud que este las posibilidades de divorcio de un matrimonio. Este hecho llamó poderosamente su atención después que su equipo de colaboradores completó un **estudio longitudinal** de 56 parejas. El estudio se basó esencialmente en la historia de cada pareja: cómo se conocieron, se enamoraron; los detalles de la boda, los problemas que enfrentaron y cómo los superaron; los buenos momentos, etcétera. Terminadas las entrevistas, y sobre la base de los resultados obtenidos, el equipo investigador predijo qué pareja se divorciaría en los próximos tres años. Pasados los tres años pudieron localizar a 47 de las 56 parejas. De esas 47 que pudieron contactar, siete se habían

divorciado. Y aquí viene la parte interesante: ¡esas siete parejas estaban en la lista de las que, según las predicciones, se divorciarían! ¿Y qué de las predicciones relativas a las otras cuarenta parejas? Pues acertaron con un noventa y tres por ciento de exactitud; es decir, treinta y siete de esas cuarenta se mantenían felizmente casadas.

Estos resultados muestran claramente una relación **estrecha** entre la manera como una pareja percibe la historia de su matrimonio y el futuro de ese matrimonio, tal como lo expresa el mismo Gottman:

“Por medio de mis investigaciones con parejas, he encontrado que *no hay factor* que prediga con tanto grado de precisión el futuro de un matrimonio que la manera como la pareja recuerda su pasado. El factor crucial no es necesariamente la realidad de esos primeros días de matrimonio,

La hostilidad que se manifiesta en algunas parejas se asemeja a la relación que se da entre algunos animales salvajes, donde el atractivo mutuo parece ser superado por los gruñidos y las actitudes discordantes.



sino *cómo* esposo y esposa ven actualmente su historia".¹³

¿Cómo explicar esta poderosa relación entre el pasado y el futuro de una pareja? No es nada difícil. Las parejas que atraviesan serios problemas en su matrimonio recuerdan con más facilidad los momentos negativos de su pasado, lo cual a su vez refuerza los sentimientos **negativos** del presente, lo cual a su vez provee el combustible para nuevos conflictos, lo cual... Es exactamente eso: *un círculo vicioso* del que deben salir antes que pasen a formar parte de las estadísticas.

¿Hay solución?

La **respuesta** es un rotundo sí. Martin Seligman, una autoridad mundial en el campo de la motivación, escribe que "uno de los hallazgos más significativos en el campo de la psicología, en los últimos veinte años, es que *los seres humanos podemos decidir la manera como pensamos*".¹⁴ Nada nuevo en verdad porque las Escrituras afirman que fuimos creados a semejanza de Dios (ver Génesis 1: 26). La capacidad de decidir qué pensar significa que mis pensamientos no se forman en moldes de piedra. No tienen por qué ser **permanentes**. Más importante aún es que *al escoger mis pensamientos puedo influir en mis sentimientos*. Esta verdad hay que repetirla: La manera como pienso influye, no solo en lo que hago; también determina lo que siento.¹⁵

¿Qué hacer entonces? ¡Acepte la realidad!

Si al leer este capítulo usted se ha visto de alguna manera retratado en esto de pensar negativamente de su cónyuge, el **triple consejo** de Gary Thomas, lo puede ayudar.

Para aceptar a mi pareja

- **Acepte la realidad de las relaciones humanas.** Suponga que usted decide divorciarse de su cónyuge. Suponga también que entrevista a unos doscientos posibles candidatos o candidatas, les aplica diferentes pruebas psicológicas y sale con cada uno para conocer sus cualidades y escoger el mejor. ¿Sabe qué resultado obtendría? Terminaría casándose con una persona **imperfecta** que también le va a causar frustraciones, dolor y desengaño; alguien que incluso puede ser peor que su cónyuge actual.
- **Acepte la realidad del matrimonio.** Cuenta Thomas que después de una charla matrimonial se le acercó una señora con la queja de que su matrimonio era muy difícil. Él le dijo: "Lo que está diciendo usted es una **redundancia**. El matrimonio únicamente puede ser difícil ¿Con qué clase de seres nos casamos: con dioses o con seres humanos imperfectos?" La respuesta es obvia. Una vez que se acepta esta realidad, señala este autor, entonces es más fácil sobrellevar las dificultades de la vida conyugal.
- **Acepte la realidad de sus propias imperfecciones.** De este punto ya hablamos en el capítulo anterior. Basta por ahora recordar las palabras del Señor Jesucristo en el sentido de que antes de mirar la paja que está en el ojo del prójimo (nuestro cónyuge es el "prójimo" más cercano) debemos primero sacar la viga que está en el nuestro (ver San Lucas 6: 41, 42).¹⁶



Identifique al verdadero enemigo

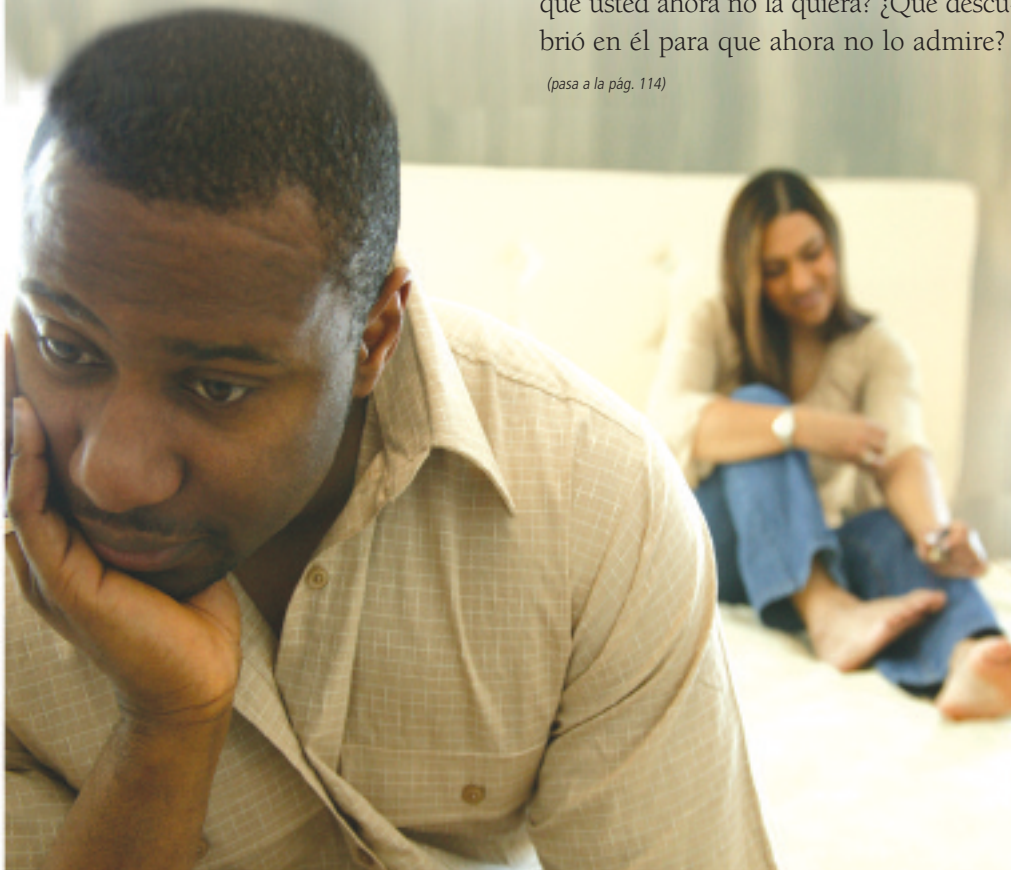
Esta estrategia es útil para quienes ven en el cónyuge *la causa* principal de los conflictos matrimoniales. Si mi cónyuge es la causa de *mis* problemas, entonces es fácil concluir que también es el obstáculo para alcanzar *mi* felicidad. Pero este razonamiento es engañoso porque oculta la raíz del asunto. Si mi cónyuge es el problema, *entonces yo también he fracasado* como pareja al no haber sido capaz de ayudarlo a superar sus deficiencias. Por esta razón, en lugar de estar buscando **chivos expiatorios**, una práctica útil consiste en “externalizar” los problemas conyugales. Esto significa que usted y su pareja, como un equi-

po, se acostumbran a ver el conflicto matrimonial como un enemigo de ambos, un invasor, una amenaza para su felicidad. Entonces unen fuerzas para enfrentarlo.

Cambie la perspectiva

Este es uno de los principios básicos de las relaciones interpersonales y consiste sencillamente en que la manera como usted ve a su pareja; es decir, lo que piensa de ella, afecta lo que siente por ella. En otras palabras, un cambio de perspectiva trae como consecuencia un cambio de sentimientos.¹⁷ Aunque sencillo, este principio nos ayuda a entender por qué dos personas que se casaron perdidamente enamoradas una de la otra ahora no se soportan. ¿Qué pasó allí? ¿Cambió ella tanto como para que usted ahora no la quiera? ¿Qué descubrió en él para que ahora no lo admire?

(pasa a la pág. 114)



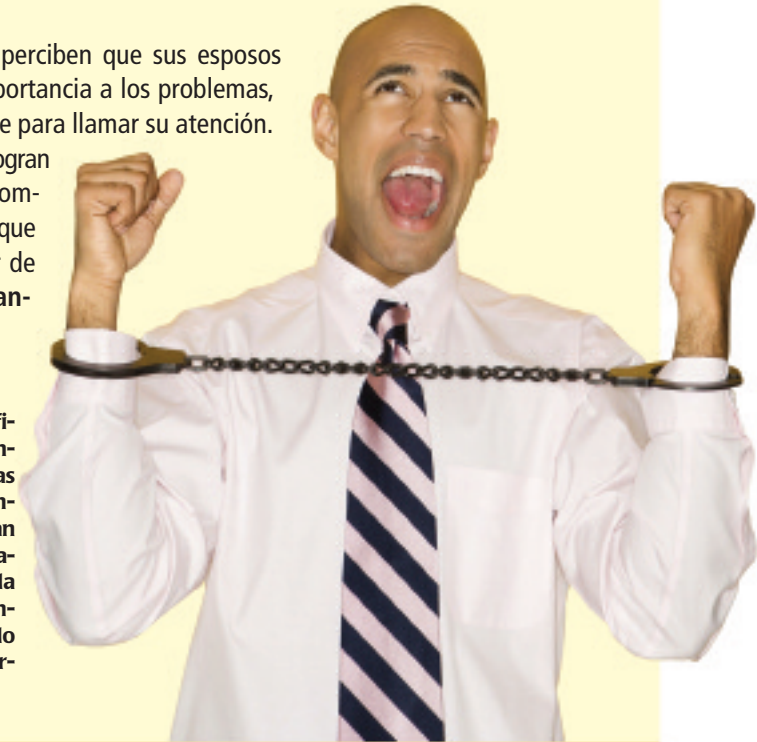
El círculo de la negatividad

¿Qué **conductas** son típicas de las **parejas infelices** en su matrimonio? Dos conocidas investigadoras, Patricia Noller y Mary Ann Fitzpatrick,¹⁸ responden.

Las parejas insatisfechas con su matrimonio...

1. Tienen **dificultades** para discernir las expresiones **no verbales** (lenguaje corporal, tono de voz...) y los estados de ánimo del cónyuge. Esto facilita la aparición de **malos entendidos**, por ejemplo, al pensar que la persona está de mal humor cuando en realidad no es así.
2. Con más frecuencia aplican la **ley de la reciprocidad negativa**: “ojo por ojo y diente por diente”.
3. Cuando la comunicación del cónyuge no se entiende con claridad, tienden a asignarle al mensaje un significado negativo.
4. Con frecuencia atribuyen **intenciones** negativas al cónyuge lo cual dificulta la resolución de los conflictos.
5. Son más propensas a culparse mutuamente por los problemas matrimoniales y a atribuir su causa, no a las circunstancias, sino a la personalidad o el carácter del cónyuge (“Tú eres...”).
6. Son más dadas a **maximizar** lo negativo de su matrimonio y a **minimizar** lo positivo.
7. Cuando las esposas perciben que sus esposos no dan suficiente importancia a los problemas, actúan negativamente para llamar su atención. Lo que muchas veces logran con esta actitud es complicar la situación, ya que los esposos, en lugar de involucrarse, se **distancian** más.

Muchas personas tienen dificultades para identificar e interpretar correctamente las expresiones no verbales. Incluso, algunas personas llegan al punto de actuar negativamente con el fin de llamar la atención de los demás, complicando su situación, pues lo que logran es que la otra parte se distancie aún más.



¿Optimista o pesimista?

Martin Seligman es un psicólogo y autor que ha dedicado unos veinticinco años de su vida a investigar cómo el **optimismo** y el **pesimismo** nos afectan en la vida. Entre otras cosas, ha encontrado que las personas optimistas, en comparación con las pesimistas, son más felices, tienen más éxito, obtienen mejores calificaciones en los estudios, disfrutan de mejor salud, etc.

En opinión de Seligman, la **esencia** del pesimismo radica en una actitud llamada **desvalidez**: la creencia del pesimista que nada de lo que haga cambiará su realidad. En el extremo opuesto de la desvalidez se halla otra actitud, propia del optimista, **el control personal**: la capacidad de cambiar las cosas que nos suceden por medio de nuestras acciones voluntarias. Es verdad, explica Seligman, que muchas cosas en la vida escapan a nuestro control, pero también hay muchas que sí podemos controlar. Entre ellas está la manera como **decidimos conducir** nuestras vidas.¹⁹

¿En qué se diferencia un pesimista de un optimista? Básicamente, por la forma como cada cual explica lo malo que le ocurre. El **pesimista** razona que lo malo que le sucede es **permanente**, lo afecta todo y es su culpa. El **optimista**, por el contrario, piensa que lo malo que le pasa es **temporal**, de efecto limitado y que no es del todo culpa suya.²⁰ Por ejemplo:

En el manejo de los típicos conflictos matrimoniales, el **pesimista** usualmente reacciona así:

- ✓ "Tú nunca vas a cambiar" (asigna al problema un carácter *permanente*)
- ✓ "Este problema va a afectar a todo en nuestro matrimonio" (*efecto abarcante*)
- ✓ "No hago nada bien". "Soy un fracaso" (*causas internas, personales*)

Por el contrario, el **optimista** normalmente diría:

- ✓ "Si perseveras, superarás ese problema" (*carácter temporal*)
- ✓ "Este es un aspecto de nuestra relación que debemos mejorar" (*efecto limitado*)
- ✓ "Un mal día lo tiene cualquiera". "Puedo hacerlo mejor" (*causas externas, circunstanciales*).

La actitud del pesimista la resume Seligman en las siguientes palabras: "Veinticinco años de investigación me han convencido de que si habitualmente creemos, como lo hace el pesimista, que lo malo que nos sucede es permanente, que afectará todo lo que hacemos y que es nuestra culpa, cada vez recibiremos más de lo mismo".²¹

¿Es usted optimista o pesimista? ¿Cree que los problemas de su matrimonio son permanentes, que lo afectan todo y que usted no es capaz de resolverlos? Si sus respuestas a estas preguntas son todas afirmativas, entonces usted es un _____ (Escriba usted la palabra. Tiene nueve letras y termina en "mista".)

¡A un lado con el pesimismo!





Si usted ahora ve en su pareja más defectos que virtudes, trate de verla como lo hacía en los días de noviazgo, cuando solo tenía ojos para sus cualidades.

(viene de la pág. 110)

Una cosa es cierta: el cambio no se ha producido tanto en su cónyuge como en la **perspectiva** (léase opinión) que usted tiene ahora de él o ella. La mayoría de la gente tiende a conservar los **rasgos distintivos** de su personalidad a lo largo de su vida útil. ¿Por qué entonces ahora le molesta a usted, mi amigo, que ella sea tan alegre y social? ¿Y por qué a usted, señora, le disgusta tanto que él sea dominante? ¿No fueron esos rasgos los que hicieron que se sintieran atraídos uno al otro en primer lugar?

La única **solución** a este impasse consiste en quitarnos esos espejuelos oscuros y comenzar a mirar a nuestro cónyuge como lo hacíamos al principio; es decir, con ojos solo para ver lo bueno. Algo así como jugar a la búsqueda del tesoro; porque aunque es cierto que nuestro cónyuge tiene defectos, también lo es que tiene virtudes. ¿Qué miraremos: las virtudes o los defectos?

En su matrimonio, ¿en qué sentido se cumplirá la profecía? (Recuerde al vendedor de hamburguesas.)

Referencias

1. John Crosby, *Illusion and Disillusion*, p. 239.
2. David G. Myers, *Exploring Social Psychology*, 2da. ed. (Boston: McGraw-Hill, 2000), p. 51.
3. Aaron Beck, *Love is Never Enough*, pp. 16, 17.
4. Clifford Notarius y Howard Markman, *We Can Work it Out*, pp. 79, 80.
5. Aaron Beck, *op. cit.*, p. 31.
6. Clifford Notarius y Howard Markman, *op. cit.*, p. 69.
7. Robert J. Stenberg, *Psychology*, 3ra. ed. (Orlando: Harcourt College Publishers, 2001), 437.
8. Howard Markman, Scott Stanley y Susan Blumberg, *Fighting for your Marriage*, p. 55.
9. Aaron Beck, *op. cit.*, p. 34.
10. Notarius y Markman, *op. cit.*, pp. 144, 145.
11. John Gottman y Nan Silver, *Siete reglas de oro para vivir en pareja*, p. 58. (La cursiva ha sido añadida.)
12. *Ibid.*, p. 59.
13. John Gottman, *Why Marriages Succeed or Fail*, p. 127.
14. Martin Seligman, *Learned Optimism. How to Change Your Mind and Your Life*. (Nueva York: Pocket Books, 1998), p. 8. (La cursiva ha sido añadida.)
15. Este punto lo desarrolla Gary Smalley en *The DNA of Relationships*, p. 35.
16. Gary Thomas, "Feeling let down?" *Marriage Partnership* (Primavera, 2007), pp. 46, 47.
17. Aaron Beck, *op. cit.*, pp. 36, 37.
18. Patricia Noller y Mary Ann Fitzpatrick, *Communication in Family Relationships* (Englewood Cliffs: Prentice Hall, 1993). Estas ideas son un resumen del capítulo 9.
19. Martin Seligman, *op. cit.*, pp. 5, 6.
20. *Ibid.*, pp. 44-50.
21. *Ibid.*, p. 7.