

**2<sup>a</sup>**  
EDICIÓN

Colección  Preguntas

# ¿Es posible **mejorar** **la relación** con tu **pareja?**



Marta  
**López-Jurado**





¿ES POSIBLE MEJORAR  
LA RELACIÓN CON TU PAREJA?

COLECCIÓN



PREGUNTAS



Marta López-Jurado Puig

¿ES POSIBLE MEJORAR  
LA RELACIÓN CON TU PAREJA?

2<sup>a</sup> EDICIÓN

Desclée De Brouwer

Revisión técnica de Xame Morell Soler

Marta López-Jurado Puig, 2004  
*Profesora y mediadora familiar*



EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2004  
c/Henao, 6 - 48009 Bilbao  
www.edesclee.com  
info@edesclee.com

1ª edición: septiembre 2004  
2ª edición: enero 2006

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)) vela por el respeto de los citados derechos.

*Impreso en España-Printed in Spain*

ISBN: 84-330-1901-5

Depósito Legal:

Impresión: Publidisa, S.A. - Sevilla

*A mis padres, con amor y gratitud*



*Hombre y mujer son iguales en su necesidad y en su capacidad de complementarse.*

*La mujer recibe lo masculino como un regalo del hombre que ama.*

*El hombre recibe lo femenino como obsequio de su mujer.*

*Pertenecerse el uno al otro es enriquecedor, pero al mismo tiempo supone un límite.*

*Ambos han de aceptar sus limitaciones mutuas para darse en una relación sincera.*

*De esta forma, lograrán la felicidad que esperan y la duración –eterna– de su vida en común.*



## ÍNDICE

PRÓLOGO .....	13
I. UN PUNTO DE PARTIDA .....	15
La pareja .....	16
El amor .....	18
Dos cosas importantes .....	21
La mejor solución: prevenir .....	22
II. ACEPTA AL OTRO EN SU IDENTIDAD .....	25
III. ACEPTA QUE EL OTRO ES DIFERENTE .....	29
IV. ACTÚA DESDE TI MISMO .....	33
V. SEPARA LA PERSONA DEL HECHO .....	37
VI. NO GENERALICES .....	41
VII. NO ADIVINES SU PENSAMIENTO. HABLA CLARAMENTE, PERO CON CORRECCIÓN .....	45
VIII. ESCUCHA LO QUE DICE SIN PALABRAS .....	49
IX. PIDER PERDON Y APRENDE A PERDONAR .....	53
X. EJERCITA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL .....	57
XI. ACTÚA EN PRESENTE .....	63

## ¿ES POSIBLE MEJORAR LA RELACIÓN CON TU PAREJA?

XII. SORPRENDE A TU PAREJA HACIENDO ALGO AGRADABLE	67
XIII. UN PUNTO DE LLEGADA	69
El amor que hacemos durar para siempre	70
Decisiones compartidas	72
EPÍLOGO	75

## PRÓLOGO

Este libro está escrito para los que quieren actuar en primera persona y ser protagonistas de su propia vida.

Para los que no quieren que el éxito o el fracaso de su matrimonio dependa del ambiente, del mal carácter o de los celos.

Para los que estén dispuestos a lograr que la comunicación con su mujer, o marido mejore. Si eres uno de ellos, sigue leyendo. Tienes el libro que necesitas, aunque vuestra relación se encuentre muy deteriorada.

En un 90% de los casos en los que las relaciones de pareja se deterioran, pueden mejorarse si hay voluntad de hacerlo por ambas partes.

Los protagonistas de una historia de amor tienen en las manos un libro en blanco: pueden escribir en él los más bellos episodios jamás contados o sufrir el más doloroso fracaso. Son actores de la novela que ellos mismos narran y construyen con sus decisiones libres.

Nuestro modo de pensar determina en gran medida si alcanzaremos nuestros objetivos y disfrutaremos de una vida plena y feliz. Si nuestro pensamiento es sencillo y claro, estamos mejor equipados para alcanzar esas metas.

Pero si nos quedamos empantanados por significados distorsionados e interpretaciones erróneas nos volvemos, en verdad, ciegos y sordos.

Es mi deseo que estas páginas contribuyan a clarificar el pensamiento del lector y le ayuden a rectificar los juicios erró-

## ¿ES POSIBLE MEJORAR LA RELACIÓN CON TU PAREJA?

neos que se haya podido formar acerca de su pareja. Los malentendidos múltiples y reiterados corroen los cimientos de una relación.

He escrito este libro de la manera más breve y sencilla posible, lo cual no quiere decir que deba tomarse a la ligera, ya que las ideas en él expuestas pueden ayudarte en lo que tanto deseas: que tu relación de pareja sea para siempre.

# I

## UN PUNTO DE PARTIDA

La capacidad de dar y recibir amor es tan importante para el alma, como exhalar aire lo es para el cuerpo. Sin aire, el hombre se muere. Sin este reconocimiento y aceptación de nuestra persona podemos llegar a enfermar, incluso enloquecer. Necesitamos la comunicación como el aire para respirar.

Es con la comunicación como obtenemos el reconocimiento y la validación necesarias para desarrollar nuestra identidad. Alcanzar la madurez significa haber recorrido un largo camino. Primero somos hijos, necesitados, indigentes y muy vulnerables. Y vamos, de la mano de esas personas significativas, pasando de la dependencia a la propia autonomía, para así poder conjugar la interdependencia característica de la persona adulta. La persona no se basta a sí misma, ni en el orden operativo, ni en el orden vital, ni en el orden del conocimiento. Los seres humanos no están hechos para la soledad; no se trata sólo de coexistir, sino de convivir, en el marco de las relaciones interpersonales. Pascal en sus pensamientos nos dice: “El hombre que sólo se ama a sí mismo, nada odia más que quedarse consigo mismo”.

Estamos sometidos al juicio de los demás. En esto reside tanta riqueza humana, pero también, una profunda esclavitud y una gran fragilidad, que expone al hombre a la angustia de no ser reconocido.

Si has llegado a la madurez, agradece a todas esas personas que con gratuidad y generosidad te han dado este reconocimiento, está validación por la que has podido llegar a ser

## ¿ES POSIBLE MEJORAR LA RELACIÓN CON TU PAREJA?

tú mismo. Ahora, con la libertad conquistada, puedes dar tú ese reconocimiento y validación a los que te rodean.

### LA PAREJA

La pareja la componen dos personas, varón y mujer unidos por el amor. Las fuerzas naturales de unión y procreación son transculturales; el impulso natural a unirse, a convivir y a tener hijos es diferente de la definición cultural del matrimonio. Al ser sociales por naturaleza y tener entre las manos la tarea de la propia realización personal y social, los seres humanos estamos interpelados a realizar una cultura dentro de la cual intentemos vivir el sentido de lo humano lo mejor que sea posible. La definición del matrimonio pertenece a este contexto.

16

Ambos, varón y mujer, proceden de familias distintas. Deciden vincularse afectivamente para compartir un proyecto en común, lo que supone apoyarse y ofrecerse mutuamente cosas exclusivas, creando un espacio propio e íntimo en el que se sienten amados y valorados.

El matrimonio es la mejor forma de humanizar la relación entre el varón y la mujer y la transmisión de la vida humana; la unión más natural acorde con la dignidad personal de ambos. Es una toma de postura respecto a la sexualidad y a la generación.

Lo propio de la pareja es la exclusividad de su entrega mutua, y el compartir expectativas de futuro. Esto consolida el vínculo y diferencia un noviazgo serio, o una pareja casada, de un simple ligue descomprometido, o con un débil compromiso: “mientras esto dure”.

El compromiso resulta de la firme intención de dedicarse a la otra persona, serle fiel y compartir con ella actividades y

bienes personales sin limitación temporal. Es el deseo y decisión de formar un *nosotros* y poderlo manifestar a los demás con cualquier tipo de reconocimiento oficial.

Todo esto implica la voluntaria aceptación de una serie de obligaciones, tales como:

- vivir juntos en un hogar,
- tener un régimen económico común,
- pertenencia mutua,
- renunciar a cualquier acto que amenace la relación.

Sin este compromiso, que no teme hacerse público y genera obligaciones y derechos, las relaciones se hacen débiles y mueren.

El compromiso, en cambio, favorece la adopción de nuevos roles, como:

- el reconocimiento oficial o social de ser pareja de una persona concreta,
- el rol de madre y el de padre,
- otros roles de naturaleza social o jurídica.

17

El matrimonio, a pesar de ser la más pequeña colectividad posible, resulta ser de una gran complejidad. En primer lugar, porque cada uno llega a ese encuentro con una carga de experiencias propia: sus creencias, pensamientos, modos de interpretar la realidad, modos de sentirse querido y de querer... Esto hace que los casados, al tratarse en el presente, se vean influidos por sus respectivos pasados, cargados de recuerdos y vivencias.

Por otra parte, la pareja no se construye en el vacío, sino en relación constante con otras figuras cercanas, como los padres, los hermanos, los colegas y los amigos, en un contexto social presidido por modas, leyes y acontecimientos que la condicionan.

## ¿ES POSIBLE MEJORAR LA RELACIÓN CON TU PAREJA?

En todo matrimonio la responsabilidad es compartida. En el ámbito psicológico todas las parejas viven en *régimen de gananciales*. Sería triste preguntar quién está ganando. Si no están ganando los dos miembros de la pareja, no está ganando ninguno. La pareja utiliza el “**nosotros**”. Y hacerlo requiere de ellos generosidad, a la vez que es fuente de gran satisfacción y alegría: ¡Nosotros! Esto exige todo un aprendizaje en el tiempo para no valorar las cosas en función de los deseos y ventajas personales, sino en función de la comunidad conyugal, del “hogar”: del “nosotros”.

18 Una pareja dichosa no se diferencia de una desgraciada porque aquella no tenga problemas y ésta muchos. La buena pareja no es la que menos problemas tiene, sino la que sabe solucionarlos. Un problema se soluciona cuando ambos quedan satisfechos. El cuándo, dónde y cómo resolver problemas es una habilidad que se adquiere mediante una adecuada formación, o en su caso, solicitando la ayuda profesional y experta apropiada; pero la solución, con ayuda o sin ella, pertenece al ámbito de la pareja y por ella debe ser alcanzada.

## EL AMOR

La forma más perfecta de comunicación es el amor. Cuando la persona es madura, ha desarrollado la capacidad de dirigir su pensamiento y su capacidad de obrar hacia el “otro”. Esa capacidad de salir de sí y darse hasta lograr que *el otro se sienta amado*.

No es posible –por definición– un amor encerrado en sí mismo, que no trasciende los límites de la propia persona. Sin embargo, dada la pluralidad de acepciones que hay en torno a esta palabra, es bueno diferenciar entre dos de ellas que corresponden a dos sentidos diferentes:

1. **El amor instrumental y meramente sensible**, que sería una búsqueda del placer, del “otro” en cuanto nos reporta la satisfacción de sentirnos queridos o de algún otro tipo.
2. **El amor afectivo o de donación**, cuando se quiere a otra persona buscando su propio bien; cuando manifestamos que somos capaces de querer con hechos encaminados a cubrir cualquier tipo de necesidad (material, cognoscitiva o afectiva).

El primer nivel –querer “al otro” *sólo* en función de lo que nos reporta–, más que amor, es una forma solapada de egoísmo, ya que en el fondo nos buscamos a nosotros mismos. Hemos de realizar un esfuerzo mayor para salir del yo al encuentro del tú, y darnos a él. De esta forma, vamos aprendiendo a amar, al mismo tiempo que experimentarnos el gozo de sentirnos queridos.

Pasar del primer plano al segundo exige determinación de hacerlo. Una conjunción de cabeza y voluntad al mismo tiempo, pues dicho amor no se alcanza sólo, ni con el deseo ni con la sensibilidad. De ahí que el amor maduro sea virtud, es decir, cualidad adquirida por la repetición de actos y una intención recta: la de buscar el bien de la persona querida. Esta cualidad hace al ser humano *bueno* en sentido pleno.

En el amor se encuentran componentes de diferentes clases:

- Intelectuales, como el reconocimiento y la valoración del otro como alguien único y singular, dotado de características positivas, que le convierten en valioso, y con necesidades específicas que deben ser satisfechas. La confirmación en la existencia del ser amado supone aceptarlo como alguien diferente, valiosísimo para mí, al que digo: ¡qué bueno es que existas!

## ¿ES POSIBLE MEJORAR LA RELACIÓN CON TU PAREJA?

- Emocionales: aquello que se siente... ya sea una pasión intensa y vibrante, una exaltación amorosa de gran intensidad y felicidad, o un cariño dulce y entrañable presidido por la ternura. En todo caso las muestras de afecto y de cariño son ingredientes necesarios e integrantes de la relación.
- Prácticos: aquello que se hace con relación al amado. El amor es operativo: la entrega de uno mismo, son los sacrificios que se hacen, como los de una madre que pone un recién nacido en el mundo. El amor es un valor alimentado y mantenido por medio de acciones amorosas.

El amor, por definición, no se impone, se da. Es un acto libre. La coacción mata el amor en su propia raíz. De ahí la necesaria madurez de la persona que libremente se da, y con su dar, genera correspondencia. Si en vez de dar, realiza cualquier tipo de chantaje para conseguir sus objetivos, está impidiendo que la respuesta del otro sea libre. Una relación así planteada es dañina y no está llamada a durar.

20

Para que la relación entre marido y mujer sea satisfactoria para ambos, deben saber *qué es* lo que quiere el otro y *cómo hacerle llegar* los deseos propios. Si no hay suficiente claridad en este punto, es como si ambos hubieran firmado contratos distintos y no el mismo documento.

El amor es amistad. Los matrimonios felices están basados en una profunda amistad. Conocen mutuamente sus gustos, sus esperanzas personales, sus sueños. Se ofrecen apoyo, comprensión, respeto, atención y cariño. Respetan las necesidades del otro y promueven al máximo las coincidencias.

La amistad equilibra *el poder* entre el marido y la mujer, ya que ambos tienen un planteamiento equilibrado: a veces habrá que defender las propias necesidades y deseos, y otras aceptar las del cónyuge. La amistad –que es respeto– lleva a ser flexibles.

La amistad aviva las llamas de la pasión, hace que las disputas no se escapen de las manos. Uno u otro –el que está más sereno– procura bajar la tensión mediante cualquier frase o acción que impide que la negatividad aumente sin control.

Los seres humanos aprendemos a amar cuando nos movemos en el paradigma: “*Gano yo en la medida en que ganas tu*”<sup>1</sup>. Este es el marco de referencia que condiciona todas nuestras interacciones, *porque nos da la gana que así sea, y, por lo tanto, que nos constituye como personas amantes*. Es todo un modo de pensar y querer, una estructura de la mente y el corazón, que constantemente procura el beneficio mutuo. No es, pues, una técnica, ni este pequeño libro es algo así como “aprenda a ser buen marido/buena esposa en dos semanas”. Es mucho más, es toda una filosofía de la vida, un modo de dar sentido al existir humano que lleva consigo una buena dosis de carácter, virtud y madurez.

21

### DOS COSAS IMPORTANTES

Tan importantes son los resultados como cuidar la capacidad de producirlos.

Cuando un matrimonio no se preocupa por preservar la relación que hace posibles tantos beneficios, suelen volverse insensibles y desconsiderados, descuidando las pequeñas amabilidades y cortesías tan importantes para una relación profunda. Empiezan a usar técnicas de control para manipularse mutuamente, para centrarse en sus propias necesidades, para justificar sus respectivas posiciones y encontrar pruebas que el otro está equivocado. El amor, la plenitud, la delicadeza y la espontaneidad comienzan a deteriorarse.

---

1. Stephen R. Covey (1990) *Los 7 hábitos de la gente eficaz*. Ediciones Paidós. Barcelona.

## ¿ES POSIBLE MEJORAR LA RELACIÓN CON TU PAREJA?

Se olvidan de que cada uno ha de tener un *espacio propio* donde se renueve en todas sus dimensiones: física, espiritual, mental, social y emocional.

Existen campos exclusivos de esfera personal donde resulta fundamental respetar la libertad del otro. Este respeto a la libertad es esencial para la armonía constructiva de las relaciones interpersonales.

Se puede comprar el trabajo de una persona, pero no su corazón. En el corazón está su lealtad y su entusiasmo. Tampoco se puede comprar su cerebro. Allí están su creatividad, su ingenio, sus recursos intelectuales.

Nadie puede convencer a otro de que cambie. Cada uno de nosotros custodia una puerta del cambio que sólo puede abrirse desde dentro. No podemos abrir la puerta del otro, ni con argumentos ni con apelaciones emocionales. Pero si tú decides abrir la puerta de tu propio cambio, el efecto será...  
¡mágico!

22

### LA MEJOR SOLUCIÓN: PREVENIR

La mejor manera de resolver los conflictos es previniéndolos en la medida de lo posible. Conocer cómo se desencadenan los problemas ayuda a mantenerlos controlados y a evitar que se llegue a una forma de vida realmente insatisfactoria para el uno y para el otro.

Problemas y dificultades existen inevitablemente. Pero hay todo un aprendizaje inteligente para prevenirlos, para focalizarlos de tal modo, que se pueda encontrar la salida.

Así como no hay dos parejas iguales, podemos afirmar que también cada conflicto tiene unos matices diferentes para cada una de ellas. Las pautas de actuación han de ser individualizadas según el momento y la situación. Sin embargo, es posible resaltar *un principio*, que en el acontecer de la vida se

puede ir desdibujando, y que se concreta en el día a día. Este principio es:

“El otro –‘tu marido, tu mujer’– es siempre el primero”.

Es el primero entre los hijos, es más, está antes que ninguno de ellos. Es como el primogénito.

Es el primero, antes que tu padre y tu madre... y ha de notarlo, no sirve que se lo digas con palabras.

Es el primero antes que tus amigos o amigas.

Es el primero antes que el deporte, el descanso o el hobby preferido...

Y las respectivas familias de origen deben saber que la pareja se concede prioridad recíproca. Los vínculos familiares son muy importantes, pero pasan necesariamente a segundo plano. *La pareja ha de concederse prioridad.*

Cómo puede manifestarse esta prioridad es tema de negociación entre las partes. Por lo tanto hay infinitos modos, tantos como parejas.

23

Este es el pilar necesario –aunque no suficiente– para asentar toda la obra maestra que significa conjugar el “nosotros”. Construir la relación es, al mismo tiempo, don y tarea. Una conjugación armoniosa entre agradecer y ofrecer, entre reparar y asentir. Es aceptar y compartir, acompañar y retirarse, gozar y sufrir-con. Es mutua atención y donación.

El amor entre un hombre y una mujer prospera si la pareja está bien equilibrada, como los platillos de una balanza llenos de diferentes cosas del mismo peso. La relación puede inclinarse hacia un lado u otro, según la importancia que las necesidades o contribuciones del uno o del otro puedan adquirir en un momento determinado. Si el uno es especialmente fuerte en un momento, el otro tendrá que serlo en otras circunstancias. Así lo pide el amor. Si uno tiene recursos o responsabilidades especiales, el otro tiene que ofrecer algo equi-

## ¿ES POSIBLE MEJORAR LA RELACIÓN CON TU PAREJA?

valente. Basándose en esta armonía, su amor puede desarrollarse en una relación entre iguales.

Las negociaciones que han de mantener una pareja a lo largo del tiempo requieren:

- una relación recíproca de generosidad, de la *suficiente generosidad* por ambas partes, que haga feliz al otro,
- la consideración y valoración de cualquier decisión como un gesto amoroso de ambos,
- siempre: el mutuo respeto.

Estas negociaciones han de actualizarse a lo largo de la vida de la pareja, pues como en la vida personal de cada uno, ésta pasa por todo un ciclo vital con etapas diferentes, cuyo ajuste exige una continua revisión y renegociación de los proyectos en curso. Y las claves para ser altamente eficaces en la negociación son: *flexibilidad* y *alternancia*. *Hoy cedo yo, mañana tú.*

## II

### ACEPTAR AL OTRO EN SU IDENTIDAD

*El empeño por cambiar al otro* es una de las plagas más mortíferas que azotan a la pareja. Puede ser que afecte sólo a uno de sus miembros. El síntoma más claro es el empecinamiento por considerar que el otro no tiene que ser como es, sino que sería mejor de otra manera, sospechosamente parecida a como es uno mismo. Ese esfuerzo sobrehumano por doblegar al otro está condenado al fracaso.

Si estás en esta onda mental, posiblemente hayas convertido tu relación en un *pulso* que puede quedar encubierto durante largo tiempo, en tanto que se expresa por mecanismos de resistencia pasiva, y *estás invalidando* la satisfacción íntima de ser aceptado por completo.

Si estás obsesionado por conseguir que el otro cambie, recuerda: ésa es una estrategia perdedora.

Uno de los cambios interiores que vale la pena intentar es dejar de luchar contra ese defecto o esa situación que tanto te disgusta de tu cónyuge. No etiquetes como *problema* lo que no te gusta. Comprobarás que el problema se acaba en poco tiempo.

Lo que causa dolor no son las diferencias, sino la resistencia a aceptar esas diferencias. La no-aceptación de la identidad del otro puede abrir la puerta a verdaderas patologías psicológicas.

Es más importante y vital el *bienestar psicológico de tu familia* que salirte con la tuya. Lo segundo no conduce a la felicidad. Lo primero aumenta la probabilidad de recibir

## ¿ES POSIBLE MEJORAR LA RELACIÓN CON TU PAREJA?

acciones y palabras positivas de tu pareja; gratificaciones –es decir, actitudes, hechos, palabras– que nos hacen sentirnos amados y apreciados por nuestro cónyuge.

Si, por el contrario, actúas presionando al otro o haciéndole *chantaje afectivo*, acabarás echando de menos al hombre que no le has dejado ser; o soñando con aquella dulzura y suavidad de la mujer conquistada que has agriado con tu rudeza.

Nunca existe un responsable único de un malestar de dos.

Lo que necesitas es comprender esas diferencias esenciales que provocan el conflicto entre tu pareja y tú, y aprender a vivir con ellas, honrándose y respetándose el uno al otro. Sólo entonces podrás dar un sentido a tu relación. Habrá cosas de él / ella que no gusten, pero la persona sí te gusta. Hay que redimensionar el enfado y reducirlo a sus justos límites, puesto que el otro no es “un enemigo”.

26 Si alguno de los dos se siente juzgado, incomprendido o rechazado por el otro, no podréis enfrentaros a los problemas del matrimonio.

El principio de reciprocidad, que rige la relación de pareja, dice algo así como: *se recibe lo que se da*.

La base para enfrentarse de forma efectiva a cualquier clase de problemas es la misma: aceptar la personalidad de tu cónyuge. De esta forma sacarás de él –de ella– lo mejor de sí mismo para que te lo dé con libertad. Así estarás prevenido cuando el subjetivismo, que todos llevamos dentro, invada tu inteligencia haciéndote ver la realidad en un solo color: el de las gafas que llevas puestas. No caigas en la terrible confusión de creerte en posesión de toda la verdad, de manera que sólo tu modo de ver, de actuar, de ser, o pensar, es el bueno.

Fuente de bien y de realismo es reconocer este profundo egoísmo personal. Reconocimiento que nos lleva, entre otras cosas, a no sorprendernos del egoísmo de los demás.

## ACEPTAR AL OTRO EN SU IDENTIDAD

Para combatir esta idolatría que incapacita vivir en pareja te propongo:

- Un truco: pensar en *tus* defectos primero, y en *sus* méritos después.
- Un pacto mutuo: cada cual ve solamente los defectos propios y los méritos del otro.
- Una técnica: si te das cuenta de un defecto del otro, intenta mejorar tú en eso, y acabarás dándote cuenta que el defecto era tuyo y que lo reflejabas en él.

A la pareja se la quiere con sus defectos, porque los tiene. Lo contrario es caer en la utopía. ¿No sería más conveniente y eficaz luchar contra nuestros defectos? Porque quizás uno de ellos sea no aceptar a los demás como son.



### III

#### ACEPTA QUE EL OTRO ES DIFERENTE

Aceptar que el otro es diferente significa, en la vida práctica, que ese detalle, que para ti es una pequeñez, para ella es una montaña, o al revés.

La clave para valorar las diferencias consiste en comprender que todas las personas ven el mundo, no como es, sino como ellas mismas son. Todos estamos convencidos de ser objetivos en nuestros razonamientos. Tendemos a considerar que lo que cada uno hace, siente o piensa es *lo normal*. Esto introduce un elemento de distorsión en la percepción del otro. Por ello es importante no perder de vista las diferencias entre varón y mujer, ya que es de importancia decisiva para la felicidad de la familia.

Siendo iguales en cuanto que ambos poseen la naturaleza humana, hay diferentes formas a la hora de vivir los valores en el hombre y en la mujer.

El modo de afrontar el trabajo profesional de un hombre tiene una peculiaridad: tiende del todo al trabajo. Considera que con su trabajo sostiene a la familia y establece su posición en la sociedad; de ahí su dificultad para aceptar la igualdad en las tareas domésticas. La mujer valora que trabajar en una multinacional es algo que da prestigio, pero sin embargo, eso puede no bastarle y darse cuenta de que quizás disfruta más con la decoración de su casa, o que tiene más importancia la atención a la familia.

El modo de sentirse querida una mujer es completamente distinto al del hombre. No piense la mujer que lo que ella

## ¿ES POSIBLE MEJORAR LA RELACIÓN CON TU PAREJA?

experimenta, lo siente igualmente el varón; que no crea que esas atenciones minuciosas que ella capta y es capaz de dar, las percibe por igual el varón. No es egoísmo del marido cuando no está tan atento a cosas menudas como lo está ella. Si piensa así, terminará convencida de que su marido no la ama y no la comprende: media hora de retraso, que para él es sólo media hora de retraso, para ella significará que el corazón del marido está fuera del hogar.

Cada uno ha de decirle al otro con claridad cómo se siente querido y, al mismo tiempo, dar muestras de agradecimiento cuando reciba una atención o una muestra de cariño de su cónyuge.

30 Ten en cuenta algo importante: generalmente la mujer se satisface cuando habla, cuando comunica sin trabas y espontáneamente su mundo emocional interior. El hombre, sin embargo, tranquiliza su mundo emocional actuando. Si es un estado emocional positivo, lo quiere ejecutar de algún modo corporalmente; y, si es negativo, busca inquieto la solución y termina haciendo algo. Esta desigual manera de terminar y completar el ciclo emocional hace que el hombre y la mujer no se entiendan fácilmente.

Si los dos interactúan partiendo de un fuerte estado emocional, cada uno lo hará a su modo: ella, tratando de comunicarse y él, buscando soluciones en la acción.

Si es uno de los dos quien está en un estado emocional y el otro no, éste actuará cometiendo el “error del adivino” pensando que su pareja piensa y actúa como él lo haría. Así, si la mujer pide hablar, el hombre no la dejará, la interrumpirá para ponerse en marcha, para actuar. Entonces ella no se sentirá comprendida y él se desilusionará porque ella no le sigue. Es la eterna historia de las parejas que no se entienden y que terminan ignorándose y llegando a ser dos extraños que viven en la misma casa.

La mujer demanda que se le deje hablar, se le escuche y se le comprenda; no está pidiendo solución alguna, tampoco quiere responsabilizar ni reprochar. El modo eficaz de responder a esta demanda es escucharla sin quitar importancia al problema, sin interrumpirla para darle un consejo, queriendo zanjar la comunicación; ni usar alguna descalificación que bloquee la comunicación en estilo femenino: ella tan sólo trata de expresar libremente sus sentimientos y vivencias del día.

El hombre demanda ser el primero antes que ningún otro de los seres queridos –sean hijos o familiares cercanos, amigos o conocidos– y sentirse en el centro del corazón de su mujer. Cuando el hombre se siente desplazado surgen los celos. Estos tienen la cualidad de sufrirse y de hacer sufrir y, como toda obsesión, ser mal entendida por el otro. No hay que discutir sobre los celos. Cuanto más se hable de una obsesión más se fija, más se consolida. Además, no resuelve nada, sigue existiendo la misma obsesión.

Esta obsesión exigirá, en algunos casos, la atención de un especialista. Pero la mayoría de las veces una salida, muy válida por parte del cónyuge no celoso, sería no dar motivos a los celos. Sentirse comprometido con la pareja exige realizar un ejercicio de introspección y autocrítica y cambiar en lo necesario para que no quepa la queja: “Ella sólo quiere lo bueno de la pareja, el tener calorcito de hogar, pero no está dispuesta a asumir la parte más dura, que es renunciar a hacer lo que a uno le viene en gana”.

La transición del trabajo al hogar –en cuanto lugar de comunicación– no se hace bruscamente. Hay que buscar el momento oportuno para la comunicación, ya que se ha de saber esperar a que exista la disposición a iniciar el diálogo. La transición tiene lugar mientras se está quitando la ropa de trabajo, después de ojear el periódico, después de abrir alguna carta, tomar una vaso de agua... cambiarse de zapatos, aten-

## ¿ES POSIBLE MEJORAR LA RELACIÓN CON TU PAREJA?

der a los niños... respirar por unos momentos el nuevo aire de hogar. Es entonces cuando se puede iniciar el diálogo. Si aún no es el momento, todo empeño será inútil y lo único que se va a conseguir es agobiar a la pareja.

Dos personas pueden disentir y ambas tener razón. La percepción de un mismo hecho es siempre subjetiva. A menos que nos valoremos recíprocamente y creamos en la posibilidad de que ambos tengamos razón, de que la vida no sea siempre “o esto o aquello” antagónicos, de que casi siempre hay terceras alternativas, nunca podremos trascender los límites de ese condicionamiento.

Piensa, pero no lo digas: yo esto lo veo de este modo, pero comprendo que tú lo veas de otro. Y lo valoro. Valoro tu punto de vista. Quiero comprender. Al valorar la diferencia, no sólo estás aumentando tu propia conciencia; también la estás afirmando.

32

La formula más equilibrada es aquella que se basa en el respeto mutuo y la negociación.

## IV

### ACTÚA SOBRE TI MISMO

En la relación entre varón y mujer se pone de manifiesto con especial claridad una de las características de la relación humana: la circularidad. Toda acción puede ser entendida como reacción. Esto quiere decir que ni uno ni otro empezó una determinada secuencia que ha evolucionado hacia una pelea, por ejemplo: “Empezaste tú, llegando tarde anoche”. “No, no hay duda que fuiste tú quien empezó, con tu modo de mirarme sin decir palabra”. La discusión puede prolongarse hasta el infinito... vanamente.

Lo primero que has de saber es que, ante una dificultad en la relación, hay una sola persona sobre la que es preciso incidir para mejorarla: ¡uno mismo! Tú no tienes acceso a la voluntad del otro, pero sí a la propia. Por ello, la estrategia más eficaz consiste en preguntarse. “¿Qué puedo hacer yo para que el otro sea más generoso, o más cariñoso, o más sincero, o más activo?”.

Sí puedes trabajar sobre ti mismo, sobre tus propios defectos. Puedes centrarte en ser un gran esposo/a, una fuente de amor y apoyo incondicionales. Con suerte tu esposa/o sentirá el poder del ejemplo y responderá con la misma moneda. Pero lo haga o no, el modo más positivo en que yo puedo influir en mi situación consiste en trabajar sobre mí mismo, sobre mi *ser*.

No adoptes una actitud defensiva ni evasiva.

La actitud defensiva es un modo de culpar a la pareja. Le estás diciendo: “El problema no soy yo. Eres tú”. Con esto agravas el conflicto. No resuelves nada.

## ¿ES POSIBLE MEJORAR LA RELACIÓN CON TU PAREJA?

La actitud evasiva actúa como si no le importara en absoluto lo que el otro dice, como si ni siquiera le oyera. No da señales de reconocimiento, sino que tiende a apartar o bajar la mirada sin pronunciar palabra. Como si oyera llover.

No pierdas de vista que el objetivo de la relación no es ganarle al otro la partida, sino propiciar una satisfacción y un bienestar máximo. ¿Estás dispuesto a renunciar al premio de consolación de tener razón para buscar la medalla de oro de ser más feliz?

Aprende a ceder. La persona feliz ha aprendido que, para vencer, muchas veces hace falta ceder. Hay dos actitudes ante un atasco: detenernos, indignarnos e insistir en que nos quiten el obstáculo, o bien, dar un rodeo. La primera nos llevará hacia el infarto y el mal carácter. La segunda –ceder para vencer– nos llevará hasta nuestro destino.

34 Tu generosidad con el cónyuge, redundante en su bienestar, es la mejor inversión en los propios intereses. ¿De qué nos sirve tener al ser querido mustiándose a nuestro lado?

Generalmente las riñas tienen poco efecto y paradójicamente, a pesar de ello, se van haciendo más y más frecuentes hasta que la pareja se compone de dos: uno que riñe y otro que está harto de que le riñan. El resultado es un hogar en el que se respira un ambiente insoportable. La riña habitual es una de las causas más frecuentes de divorcio.

Para hacer las paces no hay nada mejor que ofrecerle al otro el regalo de un reconocimiento de los propios errores.

Una pauta de acción si eres hombre: dar respuesta a las acusaciones más comunes que hacen las mujeres:

- Él no me habla.
- Se olvida de los cumpleaños y los aniversarios.
- No quiere ayudar en el trabajo doméstico.
- No me habla de sus sentimientos.

- Se interesa más por su trabajo que por mí.
- Nunca me dice que me ama.
- Casi nunca está en casa.

Una pauta de acción si eres mujer: Deja de dar indicaciones. *¿Por qué todas las mujeres quieren cambiar a los hombres?* Ésta es la queja masculina más común. A menudo se sienten acosados, reprimidos y criticados por las mujeres que dicen amarlos.

- Ella me regaña demasiado.
- Nunca parece estar conforme.
- Quiere que me convierta en otra persona.
- Le gustaría dominarme: Cuándo puedo ver la TV, cuándo leer un periódico, cómo debo jugar con los niños. Todo.
- Se pasa el tiempo diciéndome un modo mejor de hacer cada cosa.
- No me deja en paz. Hasta en mi propio trabajo, siempre tiene un consejo que darme.

35

También quiere decir elegir ser “el hermano mayor”, mostrarse generoso y dar con más frecuencia. Significa desprenderse un poquito del propio ego. Que no te interese si te reconocen o no lo que hagas. Renunciar a tener razón y a ocuparse de que el otro te lo reconozca. Poner más interés en el beneficio de la otra persona que por recibir el reconocimiento de lo realizado.

El problema está muchas veces en el modo en que lo vemos. ¿Es posible que mi esposa/o no sea el verdadero problema? ¿Puedo estar otorgando *poder* a las debilidades de mi esposa/o, y haciendo que mi vida dependa de la manera en que me trata?

Hemos de asumir la responsabilidad de modificar nuestras actitudes: sonreír, aceptar auténticamente esos problemas, y

aprender a vivir con ellos, aunque no nos gusten. De este modo no les otorgamos el poder de controlarnos. Compartimos el espíritu de oración de los Alcohólicos Anónimos: “Señor, concédeme coraje para cambiar las cosas que pueden y deben cambiarse, aceptar lo que no puede cambiarse y sabiduría para establecer la diferencia”.

Este modo de proceder brinda un profundo poder porque nos pone completamente al mando de nosotros mismos. Somos responsables de nuestro propio crecimiento y, aunque en cierto modo dependemos de nuestra pareja para sentirnos bien –somos seres ligados, dependientes–, podemos comprender que, en un punto concreto, mi cónyuge no lo va a ver como yo. Por lo tanto, puedo esperar de él algo, pero no todo lo que en un primer momento me hubiera gustado. Este modo de actuar exige un crecimiento en la propia autonomía al mismo tiempo que un esfuerzo por hacer realidad la interdependencia.

## V

### SEPARA LA PERSONA DEL HECHO

Éste es el camino para fomentar conductas positivas en el otro.

No somos malos por hacer una cosa mala. Hemos cometido un error, o un acto malo, o hemos tenido una debilidad. Las cosas puntuales no definen a la persona en su totalidad.

Hace falta la constancia en el tiempo, y la repetición contumaz de un hecho grave, para que éste constituya parte del carácter.

Si tienes esto en cuenta sabrás la diferencia entre la queja y la crítica. Lo segundo es como un cáncer para la relación: es global e incluye palabras negativas sobre la personalidad del otro. Lo primero hace referencia a una acción específica y no deja de ser una debilidad de nuestra condición humana.

Ejemplo de crítica:

“¿Por qué eres tan distraído? No soporto tener que fregar siempre la cocina cuando te toca a ti. ¡Nada te importa!”.

“¿Por qué nunca te acuerdas de nada? Te he dicho mil veces que dejes el coche con gasolina!”.

“¡Mira que eres imprudente y conduces mal! ¿Quieres reducir la velocidad antes de que nos matemos?”.

Ejemplo de queja:

“Estoy muy enfadada porque anoche no fregaste la cocina. Dijimos que lo haríamos por turnos”.

“El coche se ha quedado sin gasolina. ¿Por que no lo llenaste como te dije?”.

## ¿ES POSIBLE MEJORAR LA RELACIÓN CON TU PAREJA?

“Ya sé que te gusta conducir deprisa, pero me pone muy nervioso/a que rebases el límite de velocidad. ¿Podrías amornar un poco, por favor?”.

Quéjate sin echar la culpa a tu pareja.

Estás enfadada porque tu esposo insistió en comprar un perro a pesar de que tú te oponías a ello. Había prometido que se encargaría de limpiar lo que el animal ensuciara, pero ahora te encuentras excrementos por todo el jardín. Es evidente que debes decir algo. Podría ser algo como: “Oye, el jardín está lleno de cacas. Tú dijiste que estabas dispuesto a limpiarlas. La verdad es que esto me molesta mucho”. Aunque estás planteando una polémica, no estás atacando. Sencillamente te estás quejando de una situación particular, no de la personalidad o del carácter de tu pareja.

38

Lo que debes evitar es algo como: “Oye, el jardín está lleno de cacas. Todo por tu culpa. Sabía que serías un irresponsable con el perro. No debía de haber confiado en ti”. Este enfoque no es productivo. Puede ser que logres que limpie el jardín, pero provoca tensión, resentimiento, actitudes defensivas, etc.

Otro ejemplo: Una esposa aceptaba con una sonrisa que su marido jamás dejaría de ser un desastre, siempre corriendo y llegando tarde a todas partes. Ella había encontrado la forma de convivir con esto. Si se iban de viaje, ella decía que el avión salía media hora antes del horario real. Él sabía que ella lo engañaba, pero los dos se reían del asunto. El marido, por su parte, se divertía y se horrorizaba a un tiempo con las exorbitantes compras de su mujer, aunque sabía que luego ella misma tendía a devolver la mitad de lo que se había comprado.

Las parejas como éstas han aprendido a aceptar los defectos del otro de modo que –aunque se expresen mutuamente todas las emociones del espectro, incluida la rabia, la irritabilidad, la decepción o el sufrimiento– también se expresan su respeto y su cariño.

Sea cual sea el tema sobre el que discuten, ambos reciben el mensaje de que son amados y aceptados, con defectos incluidos.

Debemos acostumbrarnos a decir:

“Lo que estás haciendo (descripción del hecho) me molesta”.

En vez de decir:

“Eres un... (atribución)”.

Las calificaciones negativas desaniman mucho a cualquiera, y con esto sólo se consiguen dos efectos negativos:

- Elaborar un esquema mental que sólo te sirve para calificar erróneamente todo el comportamiento del otro.
- Deteriorar la calidad de la relación, por no fomentar conductas positivas en el otro.

En gran medida, las separaciones se gestan y se concluyen en el ámbito de los pensamientos.

Durante la convivencia, las parejas se consolidan o se enfrían y se rompen, en bastantes casos, según los pensamientos que tienen. Está comprobado que la mente tiene una tendencia natural a distorsionar cognitivamente los hechos según sean los intereses o estado de ánimo dominante del sujeto. De hecho, las malas interpretaciones crean barreras a la relación debido a la falta de comprensión.

Piensa en positivo. Siempre puedes ver con prioridad la botella medio llena. Piensa habitualmente en sus cualidades.

¿Qué es lo que reflejamos al otro sobre sí mismo? ¿Y en qué medida ese reflejo le está influyendo en su vida?

Si le dices con frecuencia “eres un inútil”, llega un momento en que éste se lo cree, y termina por argumentar: “como soy un inútil, ya no puedo hacerlo de otra manera...; y cada uno es como es”.

## ¿ES POSIBLE MEJORAR LA RELACIÓN CON TU PAREJA?

Resalta su potencial... y éste crecerá.

Lo que nos hiere o daña no es lo que nos sucede, sino nuestra respuesta a lo que nos sucede. Desde luego, las cosas pueden dañarnos físicamente o perjudicarnos económicamente, y producirnos dolor por ello. Pero nuestra identidad no tiene porqué quedar herida. De hecho, las experiencias más difíciles pueden ser el crisol donde se desarrollan las fuerzas internas de nuestra personalidad, dan la sabiduría para abordar circunstancias difíciles en el futuro y para inspirar a otros la misma conducta.

## VI

### NO GENERALICES

Un caso aislado no significa que siempre sucederá igual.

- Siempre está de mal humor.
- Todas las mujeres sois iguales.
- Esto siempre me sucede.
- Todos los hombres hacéis del mismo modo.
- Todo se echó a perder.

Si tienes el hábito de generalizar, posiblemente caigas en hacer una serie de *suposiciones* que no deberías dar por ciertas sin verificarlas previamente. Examina estos ejemplos de prejuicios que distorsionan la realidad: Tu piensas...

- Que los demás comparten tus sentimientos, tus preferencias: “¡cómo es posible que no te guste el pescado!”.
- Que tus evaluaciones son completas: “Sí, eso ya lo sé”.
- Que lo que percibes o evalúas no cambiará: “Así es ella, siempre ha sido así”.
- Que sólo hay dos alternativas, o blanco o negro: “¿Ella me quiere o no me quiere?”. “O bien estás conmigo o estás contra mí”.
- Que las características que atribuyes a las acciones del otro son parte sustancial de su persona: “Él es egoísta”. “Ella es hostil”.

Los adverbios “siempre” y “nunca” son las formas que usa la generalización. Raras veces estas instrucciones son aplicables a la vida real. Es difícil que algo sea “siempre”, “todo” y “jamás”:

## ¿ES POSIBLE MEJORAR LA RELACIÓN CON TU PAREJA?

“Tú siempre así”. “Nunca te das cuenta”.

Con frecuencia, estos términos se usan como una forma de poner un énfasis emocional. “Siempre me haces enfadar”. Lo que realmente quiere decir es: “En este momento me has enfadado”. Si la situación fuera como se dice en el primer ejemplo, esa persona ya no tendría adrenalina.

“Siempre” y “nunca” convierten en absoluto lo que por definición es relativo, y, por lo tanto, facilitan el enroque en posiciones defensivas, crean una atmósfera que no facilita la negociación. Conviene, pues, evitar estas expresiones rotundas y utilizar giros que puedan ser aceptables para todo el mundo.

El amor es una llama viva. Hay que mantenerla encendida con el incremento de relaciones positivas, pidiéndolas asertivamente, sin exigencias, sin iras, amenazas o reproches.

42 La petición asertiva es la expresión clara de un sentimiento que se tiene unido a una petición concreta. “Me aburro los fines de semana en casa, ¿por qué no salimos algún sábado al cine o con los amigos y así descansamos?”. “Echo de menos un detalle tuyo al llegar a casa. ¿Por qué no me das un beso al entrar?”.

La asertividad es la capacidad de afirmar y defender las propias necesidades y deseos incluyendo la posibilidad de ser contestado con un “no”. Expresar los desacuerdos de forma clara y respetuosa ayuda a que el otro sepa a qué atenerse y ahorra malos entendidos. Y, en la duda de lo que está pensando o proponiendo el otro, preguntar. Nunca hay que suponer, por muy enamorado que se esté, que el otro quiere lo mismo o tiene las mismas necesidades.

Una buena manera de expresar tus necesidades es con claridad y de forma positiva.

No digas: “Otra vez fumando en el cuarto de baño. ¿Olvidas que no lo soporto?”.

## NO GENERALICES

Di: “Cuando la casa se llena de humo siento que me ahogo, y lo que yo quisiera es sentirme bien cuando tu estás en casa, ¿podrías fumar en la terraza o cerca de una ventana? Te lo agradecería mucho”.

Hay tres componentes en la respuesta asertiva:

1. La acción (Cuando...).
2. Tu respuesta (Yo siento...).
3. Los resultados que quieras obtener (Y lo que yo quisiera es que...).



## VII

### NO ADIVINES SU PENSAMIENTO: HABLA CLARAMENTE, PERO CON CORRECCIÓN

Si supones que puedes entrar en la piel de otro como si tuvieras visión rayos X o una bola de cristal, y comportarte como su altavoz, muy a menudo te equivocarás.

“Sé lo que está pensando”.

“Sé lo que ella quiere decir”.

“Te diré en lo que estabas pensando”.

“Esto es lo que te estaba pasando”.

En reciprocidad, pensarás que el otro puede entrar en tu mente, dando por hecho que posee otra bola de cristal, y permites que sea tu altavoz:

“Tú sabes lo que en realidad quiero decir”.

Es verdad que cuando se conoce a la otra persona, se puede llegar a saber lo que piensa en un momento determinado, ante una circunstancia similar a otra ya vivida.

Pero cuando se establece una conversación para tratar asuntos importantes, creer que uno sabe qué piensa el otro o por qué actúa de una determinada manera, suele generar problemas.

Si actúas sobre suposiciones falsas, puedes generar problemas incluso mayores.

Si el tema es importante vale la pena hablarlo despacio, con claridad. Piensa lo que tú quieres. Después, di exactamente lo que quieres decir.

## ¿ES POSIBLE MEJORAR LA RELACIÓN CON TU PAREJA?

En lugar de aludir indirectamente a tus sospechas, expré-salas. Pregúntale a tu pareja qué es lo que pasa en realidad. No insinúes cosas, ni fisgonees con la ilusión de que te cuente lo que pasó. Pregúntale abiertamente con franqueza y honestidad.

Probablemente es difícil no hacer suposiciones. No podemos ser absolutamente claros todo el tiempo; sin embargo, ante la duda y la desconfianza, indagar en mí mismo cuáles son las suposiciones, y reconocerlas como tales, y no como realidades, es una forma de comenzar a modificar el ambiente.

Mucha gente no se da cuenta de que gran parte de nuestros pensamientos proceden de prejuicios que a menudo se dieron por hechos. Si tenemos en cuenta esto, es más fácil que uno pueda decir cuáles son sus suposiciones y que pregunte a los demás cuales son las suyas.

46 Cuando se ponen en claro las sospechas, es frecuente que se puedan aclarar malos entendidos y los consecuentes resentimientos. Suponemos que el simple hecho de decir algo equivale a que el “otro oiga y entienda”. Muchas posibles relaciones no han llegado a término por esa suposición.

Es importante corroborar qué entendió la otra persona, principalmente cuando uno está dudoso. La misma palabra puede tener significados completamente diferentes para dos personas.

Las malas formas de comunicación suelen ir orquestadas de intenciones ocultas. Por ello, aún en presencia de un reproche agrio, o un insulto por llegar tarde, se debe buscar las razones, superar el círculo de enfrentamiento y pensar que hay alguna razón, que esa actitud puede ser expresión de un gran deseo o una necesidad puntual de compañía por estar pasando un mal momento. Lo positivo es la intención oculta: “Te necesito”, y lo negativo son las formas: el insulto. Compre-

der, a veces, exige bucear más allá del insulto, llegar al deseo, a la necesidad de quien manifiesta el enfado; entonces, desde ahí, las cosas se ven diferentes, el cónyuge que ofende deja de ser una fiera y pasa a ser un necesitado.

Ejemplo:

Él: (*Ella se alegrará mucho de que yo lo pase tan bien, conozca tanta gente y aprenda mucho.*) Estoy pasando unos días estupendos. Y tú ¿cómo estás?

Ella: (*Él está disfrutando mientras que yo tengo que hacerme cargo de los niños enfermos*) Están malos los niños.

Él: (*Oh, no!, ya va a endilgarme algo*) ¿Qué les pasa?

Ella: (*¿Reaccionará? ¿Demostrará que tiene sentido de responsabilidad?*) Tienen gripe y están con fiebre.

Él: (*La gripe por lo general no es grave. Está exagerando el problema*) No te preocupes, se pondrán bien.

Ella: (*¿Por qué no propone el volver a casa?*) Está bien.

Él: (*Espero que se haya tranquilizado*) Llamaré mañana.

Ella: (*Nunca está cuando lo necesito*) ¡Hazlo! (Sarcástica).

47

La intención oculta de la esposa es que él demuestre su preocupación por la familia ofreciéndose a venir. En realidad, le iba a pedir que no viniera, que no era necesario, que los niños están bien atendidos. El diálogo se ha envenenado porque las disculpas de él contrarían ciertas expectativas de ella.

Ella daba por supuesto que él se ofrecería a venir sin necesidad de decirle nada. Entre sus falsas expectativas de mujer enamorada estaba el que para él lo primero deben ser ella y los hijos, y de que él, sin necesidad de tener que pedirle ayuda, siempre debería ofrecerse a hacer cualquier cosa. Él, por su parte, desarrolló la expectativa de que ella siempre respetaría su profesión y que, por problemas no muy importantes, ella no se lo impediría; además él esperaba siempre que ella se ocupara de la casa.

## ¿ES POSIBLE MEJORAR LA RELACIÓN CON TU PAREJA?

Todos estos pensamientos, expectativas e intenciones no verbalizados levantan los muros de la comunicación en las parejas.

Una relación altamente satisfactoria de necesidades y deseos se basa en la mutua comprensión, consideración y aceptación de tales necesidades y deseos del otro, aunque a uno le parezcan poco importantes. El otro los tiene y quiere satisfacerlos, y esto es suficiente para concederles, a priori, toda la importancia que para él tienen.

La mala comunicación no se limita a no saber explicar las cosas, sino a no saber explicarlas oportunamente. Una de las numerosas causas que impiden una buena comunicación es la precipitación: “*Aquí te pillo, aquí te mato*” que indica falta de dominio sobre uno mismo. El autodomínio nos ayuda a ponderar lo que hay que decir y cómo: siempre con delicadeza, como nos gustaría que nos lo dijera a nosotros mismos; y ayuda a buscar el momento adecuado para hacerlo, que no siempre tiene que ser *después*, a veces debe ser *antes*. La precipitación está en la base de muchos disgustos e injusticias. Una comunicación inoportuna es una barrera más que distorsiona la comunicación.

## VIII

### ESCUCHA LO QUE DICE SIN PALABRAS

Los afectos hablan no con sonidos, sino con gestos. Se captan a través de los mensajes no verbales. Para relacionarnos efectivamente con el otro, debemos aprender a escuchar, a mirar, a captar esos mensajes, a estar receptivos... Y esto requiere fuerza emocional, paciencia, estar abiertos y desear comprender.

Los sentimientos no se pueden cuestionar ni rebatir con argumentos lógicos, sino que hemos de recurrir al mismo lenguaje emocional para atenderlos.

“¿Cómo dices que no te quiero? Mira, querida, todo lo hago por ti”... Un discurso de estas características, con las solas razones de las palabras, no es convincente. Las razones que *entiende el corazón* son más: un apretón de manos, un abrazo silencioso, esa mirada llena de complicidad que sólo vosotros entendéis...

Una comunicación efectiva atiende tanto a lo que decimos como al *cómo* lo decimos. El tono de voz, una mueca, guiñar el ojo, el modo de mirar y de sonreír, está repleto de significado emocional, pudiendo modificar radicalmente el contenido concreto de lo que se dice o hace, y provocar la aproximación o el alejamiento afectivo de la pareja.

La escucha empática no utiliza los oídos solamente; también –y esto es lo importante–, los ojos y el corazón. Percibe, intuye, siente. Escucha sin juzgar, tratando de entender. Hazle sentir tu interés por él/ella, que lo aceptas como persona. Este modo de escuchar proporciona “aire psicológico”, es decir, afirma, valora, aprecia, hace sentirse comprendido.

## ¿ES POSIBLE MEJORAR LA RELACIÓN CON TU PAREJA?

Para comprender un mensaje emocional, se requiere habilidad para captar señales significativas de naturaleza no verbal.

Por ejemplo, si uno llega excitado y nervioso, conviene tomar una actitud particularmente serena y tranquila que sirva para ayudarlo a tranquilizarse. De este modo, la pareja sirve de compensación y freno, en lugar de verse alterada por estado emocional del otro.

Las mujeres son oyentes más activas que los hombres, envían más mensajes y señales no verbales que hacen que se mantenga más viva la conversación. Ellas se sienten más cómodas hablando con quien hace lo mismo. Además, esperan recibir estas señales, y saben que su compañero no está escuchando o que no le importa lo que está diciendo al no recibir tales gestos. El hombre suele emitir estas señales cuando está de acuerdo, mientras que las mujeres lo hacen siempre que están captando un mensaje y deseando continuar. Esto hace que el hombre pueda llegar a sorprenderse cuando, después de captar señales de escucha activa en la mujer, esta termina no estando de acuerdo con lo que él ha dicho.

La mayor parte de las personas no escuchan para comprender, sino para contestar. Lo filtran todo a través de sus propios paradigmas, leen su autobiografía en la vida de otras personas.

El orden es: procurar primero comprender. Después, ser comprendido. Para ello escucha el punto de vista del otro, sin interrumpirlo. Una vez serenados los ánimos, es bueno intentar entender qué es lo que le ha motivado la discusión y, para ello, nada mejor que entender las razones del otro, identificándose con él, metiéndose en su piel.

Trata de comprender al otro como tú mismo querrías ser comprendido, y después actúa en los términos de esa comprensión. El otro siempre tiene razones para hacer lo que hace y sentir lo que siente, y conviene tener suficiente amor para

meterse en su piel e identificarse con él, imaginando qué le puede estar llevando a comportarse de una determinada manera y qué papel tiene uno en este proceso.

Los hombres rompen con más frecuencia el hilo del diálogo, cambiando de tema e ignorando el comentario precedente. La mujer, al ser interrumpida, se siente afligida, no comprendida y fácilmente opta por no seguir hablando. En este caso, adopta la actitud negativa de “protesta silenciosa” cuando debería aprender a pedir asertivamente respeto a su intervención: “Perdón, volvamos a lo que estaba diciendo, déjame terminar”.

El hombre tiende a adoptar con relativa facilidad, como forma de conversación, un estilo agresivo, dispuesto a discutir, a desafiar, a apostar, y esto molesta a las mujeres, que lo interpretan como un ataque personal que rompe la comunicación.

Para la mujer, la conversación suele ser un vehículo para expresar su estado interior. Las formas y las palabras deben tener la cualidad agradable de ser un puente de unión. El hombre, sin embargo, usa más las palabras para proyectar, ordenar, dirigir, aconsejar, informar. Sus sentimientos los expresa más con actos que con palabras. Si para el hombre la palabra es un buen instrumento de confrontación, para la mujer es más de consenso. De hecho, una fuerte discusión hiere más profundamente a la mujer que al hombre.

Se ha dicho que muchas mujeres se frustran al comunicarse con su compañero porque en él no pueden encontrar la versión mejorada de su mejor amiga y confidente con quien han compartido tantos secretos, tan relajada y comprensivamente.

El lenguaje emocional masculino pretende ser directo, lineal, estar centrado en el objetivo y proceder de forma lógica; aunque, de hecho, por tratarse de la expresión de fuertes emociones, difícilmente lo va a conseguir. De todos modos, él siempre estará orgulloso de su lógica aplastante.

## ¿ES POSIBLE MEJORAR LA RELACIÓN CON TU PAREJA?

El lenguaje emocional femenino no pretende ser lineal, ni cumplir los requisitos de la lógica racional. Es expresión de la lógica de los sentimientos.

La máxima sabiduría relacional de las parejas bien avenidas consiste en manejar con soltura la expresión de los conflictos y su resolución, los enfados y las reconciliaciones. Es importante evitar que la expresión airada de un desacuerdo se prolongue más de la cuenta y, a tal efecto, vale la pena escuchar al cuerpo, al propio y al del otro, detectando sus reacciones fisiológicas y su riquísima expresividad analógica. “¿Qué té pasa? ¡¡¡Nada!!!”. Pues mejor callarse y dejar pasar un ratito. Luego realizar algún gesto cariñoso y quizás insistir: “¿Se te ha pasado ya? Anda, perdóname...”.

## IX

### PIDE PERDÓN Y APRENDE A PERDONAR

No hay inversión más rentable en la relación de pareja que pedir perdón.

Excusarse es uno de los usos más dignos que podemos hacer de la libertad. Decir “me he equivocado” genera una gran paz interior. Las críticas no mejoran el matrimonio, sino que inevitablemente lo empeoran. Aprende a perdonarte a ti mismo, que es trabajar para aceptarte a ti mismo con todos tus defectos. Es un gran paso para el cambio que te has propuesto.

El perdón comienza cuando una persona rechaza todo tipo de venganza. No habla del otro desde su experiencia dolorosa. Evita juzgarlo y desvalorizarlo, y está dispuesta a escucharlo con corazón abierto.

El secreto radica en no identificar al otro con su “agresión”. Todo ser humano es más grande que su culpa. Todos somos débiles y fallamos con frecuencia.

Si no perdono al otro, de alguna manera le quito el espacio para vivir y desarrollarse sanamente. Se puede “matar”, en sentido espiritual, a una persona con palabras injustas y duras, con pensamientos malos o, sencillamente, negando el perdón.

Perdonar es tener la firme convicción de que en cada persona, detrás de todo mal, hay un ser humano vulnerable y capaz de cambiar. Significa creer en la posibilidad de transformación y de evolución de los demás.

El perdón del que hablamos aquí no consiste en saldar un castigo, sino que es, ante todo, una actitud interior. Sig-

nifica vivir en paz con los recuerdos y no perder el aprecio a ninguna persona.

Al perdonar, decimos a alguien: “No, tú no eres así. ¡Sé quien eres! En realidad, eres mucho mejor”. Queremos todo el bien posible para el otro, su pleno desarrollo, su dicha profunda, y nos esforzamos por quererlo desde el fondo del corazón, con gran sinceridad.

El acto de perdonar nos libera a nosotros mismos, ya que los resentimientos hacen que las heridas se infecten en nuestro interior y ejerzan su influjo pesado y devastador, creando una especie de malestar e insatisfacción generales. En consecuencia, uno no se siente a gusto en su propia piel. Y si uno no se encuentra a gusto consigo mismo, entonces no se encuentra a gusto en ningún lugar.

54 Las heridas no curadas pueden reducir enormemente nuestra libertad. Pueden dar origen a reacciones desproporcionadas y violentas, que nos sorprenden a nosotros mismos. Una persona herida, hiere a los demás. Y, como muchas veces oculta su corazón detrás de una coraza, puede parecer dura, inaccesible e intratable. En realidad, no es así. Sólo necesita defenderse. Parece dura, pero es insegura; está dolida por malas experiencias.

Hace falta descubrir la herida para poder limpiarla y curarla. Poner en orden el propio interior puede ser un paso para hacer posible el perdón. Pero este paso es sumamente difícil y, en ocasiones, no conseguimos darlo. Podemos renunciar a la venganza, pero no al dolor. Aquí se ve claramente que el perdón, aunque está estrechamente unido a vivencias afectivas, no es un sentimiento. Es un acto de la voluntad. Se puede perdonar llorando.

Perdonar exige un corazón generoso. El perdón no anula el derecho, pero lo excede. Por naturaleza es incondicional, ya que es un don gratuito del amor, un don siempre inmerecido.

Hay un modo “falsificado” de perdonar, cuando se hace con cálculos, especulaciones y metas. “Te perdono para que te des cuenta de la barbaridad que has hecho; te perdono para que mejores”. El perdón verdadero se concede sin ninguna condición, al igual que el amor auténtico: “Te perdono porque te quiero, a pesar de todo”.

Cuando perdonamos nos liberamos a nosotros mismos de los enfados y los rencores. Si tú perdonas a tu pareja, los dos os beneficiáis. La amargura es una carga muy pesada. El rencor es tremendamente destructivo para el que lo siente y, cuando no es sustituido por el perdón, hace desaparecer poco a poco el amor y la relación se deteriora progresivamente.

Perdonar es pasar página, no tener siempre presente la lista de agravios, ofrecer generosamente una nueva oportunidad, sin cortapisas ni condiciones de imposible cumplimiento. Re-comenzar es poner un nuevo comienzo.

“Puedo perdonar pero no olvidar” es una frase llena de falsedad. El “sí, pero no” es la peor de todas las opciones.

Perdonar es amar intensamente. Y exige un corazón generoso, y misericordioso también. Significa ir más allá de la justicia. ¡Hay situaciones tan complejas en las que la mera justicia es imposible! Si se ha roto algo, se sustituye; pero si se ha perdido un familiar o un amigo, o se ha dañado un órgano, la justicia no puede restituirlo. Es ahí, donde el castigo no cubre nunca la pérdida, donde tiene espacio el perdón.



## X

### EJERCITA LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Si la inteligencia es como el timón que guía el barco a puerto seguro, los afectos son el motor que lo empuja haciendo fuerza contra la presión del mar.

Hemos de aprender a cuidar de ellos, ya que son parte muy esencial de la vida humana. Este cuidado corre a cargo de la inteligencia, que sabe darles nombre, detectarlos, orientarlos y dirigirlos con la voluntad, de modo diplomático o indirecto –no por la fuerza, ya que perdería la partida– con el fin de que la vida transcurra por el cauce elegido.

La inteligencia emocional es la que atiende a los estados afectivos, sabe cómo se siente la persona, aprende a expresarlo y a captar cómo se siente el otro y cuidar de esos afectos tan esenciales en la vida humana.

La inteligencia está para cuidar los afectos, no para dañarlos. Por eso, lo primero que ésta hace es impedir que los pensamientos negativos sobre su pareja (en caso de que los haya) ahoguen los positivos.

La persona emocionalmente inteligente:

- Sabe apoyar al otro cuando hace una petición reclamando su atención, su afecto, sentido del humor o su proximidad. La base de la conexión emocional, de la pasión verdadera y de una satisfactoria vida sexual, está en acercarse a la pareja cuando se recibe una petición, cuando se muestra una continua actitud de acercamiento en las pequeñas cosas de cada día. Muchas parejas cambian enormemente con sólo darse cuenta del significado de las pequeñas interacciones cotidianas.

## ¿ES POSIBLE MEJORAR LA RELACIÓN CON TU PAREJA?

- Sabe responder a las iniciativas positivas del otro: a una sonrisa con una sonrisa, a un beso con otro beso...
- Sabe aceptar la influencia del otro. Sabe cómo honrarlo y mostrar respeto por él. Sabe ceder para ganar. Muestra flexibilidad.
- Se esfuerza en un primer momento en tolerar, para pasar con el tiempo a querer los defectos e imperfecciones del otro.

Pon en juego tu inteligencia emocional para:

- llegarle al otro en eso que sabes que le hace sentirse querido,
- realizar una reparación o intento de desagravio,
- no obsesionarte con detalles secundarios,
- validar eso que hace como muestra de cariño...
- mantener un diálogo atento y sincero con él/ella, pidiéndole, si acaso, que no intente resolver todo al instante,
- que ceda un espacio a los intereses domésticos,
- amarle sin condiciones ni censuras.

58

La mayor muestra de inteligencia emocional que se puede dar en la pareja es modificar nuestro propio registro de conductas para inducir en el otro una respuesta emocional más satisfactoria.

Si ves que tu mujer necesita hablar estando en un fuerte estado emocional, sería una torpeza por tu parte exigir la postergación de la comunicación para más tarde, cuando ella esté más tranquila. Es ahora cuando, como ya he explicado antes, necesita comunicarse con alguien para descargar esa gran tensión interior. En realidad este es el modo femenino de cerrar el ciclo emocional. Si notas que tu mujer está tensa y, a pesar de ello, se niega a hablar, en ti está la habilidad para lograr que lo haga. No es bueno para ella dejar cosas dentro.

Por el contrario, tu marido, cuando sufre una fuerte emoción puede que prefiera estar callado, aislarse de los demás o encontrar su satisfacción al modo masculino: haciendo algo o elaborando mentalmente una estrategia a realizar. La mujer que comprende al hombre le dejará seguir su modo natural de resolver los problemas, acompañándole, dándole cariño, sin exigirle la comunicación verbal, si él no lo quiere. Es importante que la casa sea ese reducto de bienestar donde el ser humano se rehace, toma fuerzas, se reconforta por el cuidado, el calor de hogar y el amor del “otro” que en ella encuentra.

Parecida consideración tendrá el hombre para la mujer cuando ella tiene un problema laboral que resolver. El hombre debe tratar de facilitar a la mujer que llega del trabajo a casa, a relajarse, a que deje fuera de su círculo de preocupación el trabajo con todos sus problemas y se pueda expresar con toda su capacidad de querer. Ella necesita hacerlo así, y esto es lo que le hará descansar más que ninguna otra cosa. En caso contrario, la mujer tratará de encontrar otras formas de desahogo, unas veces lo va a hacer gritando a los niños, al marido o a quién esté con ella; otras veces comiendo desmesuradamente para calmar la ansiedad acumulada. Muchas mujeres no atendidas en femenino, es decir, en esta necesidad de contacto emocional, siguen solucionando problemas uno detrás del otro en el mundo laboral, acumulando enormes cantidades de estrés y ansiedad. ¿Cómo puedo atenderla en femenino? ¿cómo puedo ayudarla?, se pueden preguntar muchos maridos... La respuesta sólo la puede dar tu mujer. Hay infinitas formas, tantas como mujeres. Pregúntale a ella.

Actuar con inteligencia emocional es establecer cauces gratos por donde fluye la relación; fomentar la lealtad mutua, la confianza, el respeto y la proximidad adecuada, hasta conseguir la creación de una atmósfera grata, impregnada por una

## ¿ES POSIBLE MEJORAR LA RELACIÓN CON TU PAREJA?

buena tonalidad emocional. El que generosamente inicia una reconciliación muestra un máximo de inteligencia emocional.

Necesitamos cultivar una disposición previa para generar ese ámbito vital: la cordialidad. Nosotros mismos somos los primeros en valorar el trato respetuoso y afable que recibimos, las muestras de interés o cordialidad de que somos objeto. Las relaciones positivas con nuestros semejantes sólo se edifican a base de una implicación cordial con ellos.

La disposición a la cordialidad es un oído atento a la condición humana, a esa necesidad que todos tenemos de ser valorados y tratados con una dosis determinada de afecto lleno de alegría.

Empatía y simpatía son dos conceptos que se parecen en ciertos aspectos y se relacionan mutuamente, pero cada uno tiene un matiz propio.

60 Simpatizar es compartir e identificarse con alguien. Uno se implica emocionalmente con los sentimientos y emociones de la otra persona. Comparte sus ideas y se alegra o se entristece con ella.

Empatizar es un proceso predominantemente cognitivo que se basa en el esfuerzo por atender a lo que el otro quiere decir, pudiendo llegar a percibir los aspectos manifiestos y los más ocultos, para llegar a representarse mentalmente con cierto grado de exactitud, el estado y la situación de la otra persona, así como su postura, sus sentimientos, intenciones y las demandas que le quiere transmitir.

La empatía presupone un enorme esfuerzo para salir de uno mismo, para abandonar el propio discurso emotivo-racional y entrar en el del otro. No es tarea fácil. Uno puede querer a otra persona y apenas manifestarlo, o no hacerlo, por ignorancia, en aquellas cosas que más aprecia la otra.

Es necesario que la demanda de cariño se formule de forma adecuada para que pueda haber comprensión empática. Por

ejemplo, si la mujer dice: “Soy muy infeliz, siento que no me quieres”. Decir “no me quieres” es inadecuado en muchos casos, ya que seguramente él la quiera, aunque no de la forma en que ella necesita en ese momento. Él tratará de justificarse y defenderse porque sabe que la quiere: “¿Cómo que no te quiero...?”. Él no ha comprendido la demanda porque ella no ha codificado bien el mensaje. Para que él la comprendiera empáticamente, su demanda debería ser formulada de un modo muy diverso y concreto: “Me gusta tener detalles por tu parte cuando te levantas: un buenos días; cuando sales de casa: un beso; una llamada cuando vas a llegar tarde... Esta falta de detalles me hace pensar que no me quieres”.



## XI

### ACTÚA EN PRESENTE

En lugar de ser crítico con lo que tu pareja ha hecho en el pasado, concéntrate en lo que quieras que suceda ahora.

Dí: “Me gustaría que te quedaras más tiempo conmigo en la fiesta” en lugar de: “Siempre me dejas sola”.

Piensas que tu marido/ mujer conduce demasiado deprisa. Él/Ella dice que exagera, que nunca ha tenido un accidente, etc. A continuación exiges que cambie los hábitos de conducir, para acabar gritando que es una persona egoísta, que no le importa que se maten. Como respuesta dice que el problema es que no confías en él / ella... Cada vez terminais la discusión más frustrados, más heridos y más atrincherados.

Para ambos, la velocidad del coche constituye un problema que probablemente nunca llegue a resolverse del todo. Esto se debe a que su desacuerdo simboliza conflictos más profundos. En realidad están discutiendo sobre temas como la confianza, la seguridad, el egoísmo. Si quieren evitar que estas discusiones sobre la velocidad del coche acaben arruinando el matrimonio, tendrán que comprender el significado profundo que esta disputa tiene para cada uno de ellos. Sólo entonces podrán enfrentarse al problema de forma efectiva.

Para que un matrimonio prospere, hace falta perdonarse uno al otro y olvidar resentimientos pasados. Es difícil de lograr, pero vale la pena intentarlo. Y es necesario hacerlo, porque todos nos equivocamos muchas veces.

Reparar la ofensa, real o sentida como tal por el otro, es reconocer la propia responsabilidad en el agravio infligido y realizar algún gesto positivo que, de forma palpable o

simbólica, manifieste la intención de restituirle el bienestar que se ha sustraído.

Es preferible evitar toda discusión que no sea verdaderamente necesaria y, sobre todo, aquéllas que se desarrollan dentro de un clima de rivalidad en el que uno parece pretender llevar siempre la razón, quedar por encima del otro, derrotarle. Estas actitudes son siempre nocivas, alejan afectivamente, e incluso pueden ocasionar agresividad o rencor.

Cuando sea necesario discutir decisiones comunes o puntos de vista, cuida las formas, intenta que se produzca, no una sensación de enfrentamiento, sino de aportación de opiniones para lograr la mejor conclusión común.

La complicidad une y es un síntoma de intimidad. Implica el mutuo apoyo en todo tipo de situaciones, la sensación de que el otro –el amor mío por él– está por encima de toda persona y circunstancia, de todo problema o discrepancia.

64 Es imprescindible, aunque cueste mucho, olvidar el pasado: tantas decepciones, tantas heridas... Para poder caminar, siempre hay que mirar hacia delante. Una pareja, como un ser vivo, se muere por falta de alimento diario. Es necesario recomenzar cuando un miembro de la pareja empieza a sentir hambre de caricias, hambre de amor, hambre de afectos, hambre de compañía, hambre de comunicación... Nunca se va a encontrar la solución en el recuerdo del antiguo amor: “¡Si tú ya sabes que te quiero!, aunque no te lo diga, aunque no te acaricie, aunque no te llame, aunque no te traiga flores los domingos, aunque no... Esto ya te lo demostré tantas veces que continuar teniéndolo que hacer parece más propio de chiquillos... Ahora ya somos mayores y tenemos otras ocupaciones y preocupaciones más serias...”.

Echar día a día en el saco del olvido tales sentimientos de falta de afecto termina con cualquier relación, por buena que haya sido.

## ACTÚA EN PRESENTE

Para no dejar de progresar debemos: aprender, comprometernos y actuar...; aprender, comprometernos y actuar...; aprender, comprometernos y actuar, ...y así siempre.

Toma conciencia de tu capacidad de tomar decisiones, y piensa en algo que al otro le agrada, una pequeña sorpresa: hazlo por él/ella. Pon atención en tu capacidad de aprendizaje, y afronta la incertidumbre. Actúa.

Busca una manera diferente de resolver tus diferencias, si la anterior no ha sido eficaz... y empieza de nuevo.



## XII

### SORPRENDE A TU PAREJA HACIENDO ALGO AGRADABLE

Los detalles de cariño expresan los sentimientos positivos y, al agradecerlos, la reciprocidad y el amor se fortalecen.

Sorprender a la pareja es retroalimentar el amor. Y el que es sorprendido muestra su agradecimiento por esa gratificación inesperada.

Las gratificaciones pueden ser:

- Expresiones verbales, como cumplidos, palabras de aprecio o aliento:
  - Alabaste mi aspecto físico.
  - Oportunamente dejaste de hablar cuando entraron los invitados.
  - Anoche dijiste que te enorgullecías de mí.
  - Tu sentido del humor llega sin esperarlo.
  - Fuiste simpático y paciente escuchándome contar el problema.
- Conducta afectiva:
  - Me cogiste la mano.
  - Me sonreíste con cariño y me miraste despacio.
  - Me recibiste con un abrazo y un beso.
  - Me diste un masaje ante mi dolor de cuello.
  - Me prestaste total atención durante una hora.
  - Me pasaste el brazo por detrás mientras veíamos la TV.

## ¿ES POSIBLE MEJORAR LA RELACIÓN CON TU PAREJA?

- Acciones que hacen la vida más fácil o más alegre a su cónyuge:
  - Me hiciste un recado.
  - Me preparaste un plato especial.
  - Me dejaste elegir un programa de TV.
  - Escribiste a la familia.
  - Trajiste una niñera a casa.
  - Me ayudaste a dar el tipo de fiesta que a mí me gusta.

El amor se nutre de amor. No basta con demostrar con hechos que se quiere a otra persona, también es necesario expresarlo de un modo directo y abierto con palabras, con gestos, con una caricia, un beso, un abrazo. El intercambio de estas demostraciones de amor refuerza los sentimientos que las sostienen, y se cierra un círculo vicioso donde amor y enamoramiento crecen y se desarrollan adecuadamente.

## XIII

### UN PUNTO DE LLEGADA

El único cambio con el que podemos contar con seguridad es el propio. Conseguir que el otro cambie pasa, necesariamente, por cambiar antes uno mismo.

El verdadero éxito es el que se obtiene sobre uno mismo. La solución está en ti, en tu capacidad de tomar decisiones, en tu capacidad de resolución.

Recuerda: es grandeza y no humillación ser el primero en dar pasos para inducir a un clima positivo.

Alguien escribió: “El único símbolo de superioridad que conozco es la bondad”.

Mantener en la mente la propia visión y los propios valores, y organizar la vida para ser congruente con ellos. Si uno quiere *tener* un matrimonio más feliz, tiene que *ser* el tipo de persona que genera energía positiva y elude la negativa en lugar de fortalecerla. Si uno quiere *tener* un hijo más agradable y cooperativo, debe *ser* un padre más comprensivo, empático, cariñoso y coherente.

La integridad es el valor que nos asignamos a nosotros mismos. Es nuestra capacidad de saber mantener los compromisos, de “hacer lo que decimos”. Es respetarse a uno mismo, una parte fundamental de la ética y del desarrollo personal.

La integridad significa también evitar toda comunicación engañosa, desleal o que no respete la dignidad de las personas. Según la definición de la palabra, “mentira es toda comunicación que intenta engañar”. Ya nos comuniquemos con palabras o conductas, si somos íntegros, nunca podremos intentar el engaño.

## ¿ES POSIBLE MEJORAR LA RELACIÓN CON TU PAREJA?

No sólo se trata de hacer bien ciertas cosas, eso sencillamente sería centrarnos en el límite inferior. Se trata de abordar el límite superior: ¿Cuáles son las cosas que quiero realizar? ¿Qué clase de vida quiero llevar? El modo en que uno pasa el tiempo es la consecuencia del modo en que uno ve su propio tiempo y sus propias prioridades.

Ésta es la grandeza del ser humano: puede elegir aquello que digan de él los que le rodearán cuando lo lleven a enterrar.

¿Qué es lo que te gustaría que cada una de esas personas dijera de ti y de tu vida?

¿Qué tipo de esposo o esposa, padre o madre, te gustaría que reflejaran sus palabras?

¿Qué aportaciones, qué logros quieres que ellos recuerden?

¿Cómo te gustaría haber influido en sus vidas?

70 Así podrás conseguir que tu esposo o tu esposa, tus hijos, puedan decir ¡Qué bueno es que tú existas!

Experimentarás así la maravilla del existir humano, que sólo encontramos en el amor que perdura en el tiempo.

## EL AMOR QUE HACEMOS DURAR PARA SIEMPRE

La madurez personal se adquiere a partir de esa orientación que da sentido a la propia vida, y actuando en consecuencia. El ser humano, cuanto más sale al encuentro de su tarea, cuanto más se entrega al otro, tanto más es él mismo.

El esfuerzo por mejorar la comunicación realiza en nuestro interior la imagen conforme a la dignidad y fuerza que nos corresponde, es decir, a nuestra llamada a *ser familia*.

Una persona afectivamente madura sabe compaginar sus sentimientos y su voluntad, logrando así un equilibrio interior, lejos de los vaivenes emotivos. No cabe confundir el

amor con sentimientos dulzones y blandos. Amar sin renuncias, sin abnegación es mentira, engaño. La sensiblería vana es egoísmo, ausencia de virtud.

El enemigo del amor y de la familia es uno mismo. Es la falta de desarrollo interior humano, la pobreza de espíritu, el aburrimiento, la frivolidad, la asombrosa ausencia de imaginación, la que lleva a hombres y mujeres a desesperar de su familia y de su matrimonio.

Lo que tienen en común tanto las relaciones de los hijos con sus padres, como las relaciones entre el hombre y la mujer, es la necesidad *de vinculación, pertenencia y continuidad*.

Sólo el trabajo *en el tiempo* hace posible que la tierra dé frutos, que las personas desarrollen sus capacidades y alcancen la madurez que hace posible vivir en la *interdependencia*. La felicidad abre sus puertas hacia fuera; se adquiere como resultado de esta conquista sobre el yo, sobre el propio egoísmo.

El empeño por mejorar la comunicación supone ejercitar la voluntad e inteligencia para sacar lo mejor del "otro". Hemos apostado por él/ella. Para el amor, el otro está bien tal y como es. Justamente así se toca lo más hondo en el otro, de manera que pueda desarrollarse.

La constancia en esta decisión tomada, manifiesta con obras la sinceridad de la misma, a la vez que nos hace crecer como personas. Este empeño revierte en nosotros llenándonos de gozo, de alegría y contento. El amor entre el hombre y la mujer, es como un pozo sin fondo: cuando más se ahonda, más riqueza se encuentra; el agua es más cristalina, los minerales más puros...es la maravilla del existir humano, que sólo podemos descubrir en el amor que hacemos perdurar en el tiempo.

## DECISIONES COMPARTIDAS

La comunicación es algo mucho más profundo que la mera transmisión de información o de conocimientos. La comunicación entre un hombre y una mujer unidos en matrimonio es común-uniión, comunión de dos en uno, unión no sólo de cuerpos sino también de dos voluntades.

La unidad en la pareja está muy relacionada con la entrega mutua y voluntaria de ambos cónyuges. Y ésta tiene que ver con una *decisión de compartir* una serie de valores que sirven de criterio para la actuación coherente del día a día.

La primera *decisión compartida* por ambos fue la de comprometerse para toda la vida y casarse. A partir de aquí, esta decisión ha ir apoyada por otras sucesivas que ambos han de *tomar en común*, al mismo tiempo que crecen en su propio ámbito de autonomía personal. Puede haber desacuerdos sobre temas que en su naturaleza son discutibles, como por ejemplo, el modo de ganar o gastar el dinero. Sin embargo, si este desacuerdo sobre el dinero provoca una cierta incomunicación en la pareja, significa que la relación en sí fue débil antes de plantear el problema del dinero. Es la suma de actuaciones incorrectas respecto a la toma de decisiones lo que puede provocar un estado de incomunicación, no un desacuerdo aislado.

72

Es importante delimitar el tipo de decisiones que tomamos:

- a) las que no hace falta comunicar al cónyuge;
- b) aquellas que es conveniente informarle;
- c) las otras que únicamente se debe tomar después de consultarle;
- d) aquellas que se deben respetar por pertenecer al ámbito de autonomía personal, y;
- e) las decisiones tomadas por consenso entre ambos.

Muchos problemas matrimoniales proceden de no diferenciar bien el ámbito específico de cada decisión: o cuando alguno de los cónyuges no reconoce los límites de su propia zona de autonomía, o pretende controlar las actividades que pertenecen a la zona de autonomía del otro; o cuando no hay acuerdo sobre los objetivos básicos del matrimonio o en los medios más idóneos para lograrlos; también cuando uno de ellos no sabe ceder en asuntos de poca importancia.

Hay temas donde es obligado el acuerdo, como son: la finalidad del mismo matrimonio, o los valores principales que sirven de criterio para la actuación y que configurarán, el día de mañana, la educación de los hijos. Son objetivos comunes, que requieren el esfuerzo de ambos y, por lo tanto, han de ser compartidos. Deben ser hablados y definidos ya en el noviazgo, y comentados y vividos concretamente en el devenir cotidiano.

Si el matrimonio no se plantea a dónde quiere ir, es posible que cualquier cosa que ocurra sea mal recibida, o equivocadamente interpretada. “Cuando el barco no sabe a que puerto se dirige, todos los vientos son contrarios” (Séneca). También es posible, al no definir juntos el fin, que se acepte toda novedad indiscriminadamente.

Si el matrimonio no dialoga, frente a cada decisión importante, y valora si ésta lleva o no al puerto elegido, puede errar la ruta.



## EPÍLOGO

El amor tiene un orden que es necesario guardar para llegar a alcanzarlo. Algunos consideran su relación de pareja como si los fines pudieran determinarse a su gusto, y su duración y su orden variarse o abandonarse según el propio parecer. De esta manera, exponen la relación a la ligereza, y quizás se den cuenta demasiado tarde de que aquí reina un orden que no pueden herir impunemente.

En realidad, los fines de una relación de pareja nos vienen determinados de antemano y, si queremos alcanzarlos, exigen constancia y sacrificio. La relación de pareja es algo completamente distinto de un amorío. Tiene una profundidad totalmente distinta, y se corresponde a la vocación propia de la dignidad humana. El enamoramiento es ciego. El amor está en vela.

La solución a cualquier problema en el que puedas estar inmerso, es siempre humilde; mientras que el problema es arrogante. Todo lo dramático es arrogante y superficial. Lo esencial, el cariño, es sencillo y profundo. Todas las grandes soluciones empiezan porque el pasado puede estar pasado. De este modo ambos se permiten un nuevo comienzo. ¿Cuál es el mejor camino para seguir en este reinicio? Si nos centramos en la solución, podremos encontrar la luz.

La primera respuesta ante este inmenso don del amor que se puede llegar a poseer, es el agradecimiento. Dar gracias significa: “lo tomo con alegría y lo tomo con amor”, lo cual significa un profundo reconocimiento del otro. Al dar las gra-

## ¿ES POSIBLE MEJORAR LA RELACIÓN CON TU PAREJA?

cias, no se rehuye el dar; es más, dar es la única repuesta adecuada para quien recibe.

Amigo lector, si has llegado hasta aquí, lo recibo como obsequio, al mismo tiempo que te doy las gracias con el corazón.

Mejorar la relación con tu pareja es posible.

Directores:

Xame Morell Soler - José Pedro Manglano Castellarly

www.manglano.org

preguntas@manglano.org

- 1? ¿Puedo estar seguro de algo?  
*Responde: Javier Aranguren (2ª edición)*
- 2? Hacia el año 2000: ¿Qué nos espera en el siglo XXI?  
*Responde: Raúl Berzosa*
- 3? ¿Sigue vivo Dios?  
*Responde: José Pedro Manglano*  
*Mikel Gotzon Santamaría Garai (5ª edición)*
- 4? ¿Se puede aprender a sufrir?  
*Responde: José Pedro Manglano (4ª edición)*
- 5? ¿Adicciones... sin drogas? Las nuevas adicciones.  
*Responde: Enrique Echeburúa (2ª edición)*
- 6? ¿Necesita Dios de un hombre para perdonarme?  
(90 preguntas sobre la confesión)  
*Responde: Santiago Cañardo (4ª edición)*
- 7? ¿Es la Filosofía un cuento chino?  
*Responde: José Ramón Ayllón (4ª edición)*
- 8? ¿Dios en OFF? Trampas en las que perdemos a Dios  
*Responde: José Pedro Manglano (7ª edición)*
- 9? ¿Síndrome de Peter Pan? Los hijos que no se marchan de casa  
*Responde: Aquilino Polaino-Lorente (2ª edición)*
- 10? ¿Anoréxica... Yo? ¿Anoréxica... Mi hija?  
*Responde: Pilar Gual*
- 11? ¿Qué es eso de las tribus urbanas?  
*Responde: Raúl Berzosa*
- 12? ¿Qué pasa por fabricar hombres?  
*Responde: Juan A. Martínez Camino (3ª edición)*
- 16? ¿Medios de comunicación? Guía para padres y educadores  
*Responde: José Francisco Serrano Oceja*
- 19? ¿Es posible mejorar la relación con tu pareja?  
*Responde: Marta López-Jurado Puig (2ª edición)*

SERIE  EXPERIENCIAS

- 13? ¿Cómo transmitir la fe? Cartas a los nietos  
*Responde: Julio Jauregi*
- 14? ¿Por qué esperar a estar casados?... si ya nos queremos  
*Responde: Mar Sánchez Marchori (3ª edición)*
- 15? Diario de un esquizofrénico  
*Urbegi (5ª edición)*
- 17? La esquizofrenia: diario de un viaje  
Miguel Gozález Purroy "Urbegi"
- 18? Mi querido agnóstico ¿En qué creemos los cristianos  
y qué motivos tenemos para creerlo  
Victor F. Dios Otín



Este libro se terminó  
de imprimir  
en los talleres de  
Publidisa, S.A., en Sevilla,  
el 16 de enero de 2006.

