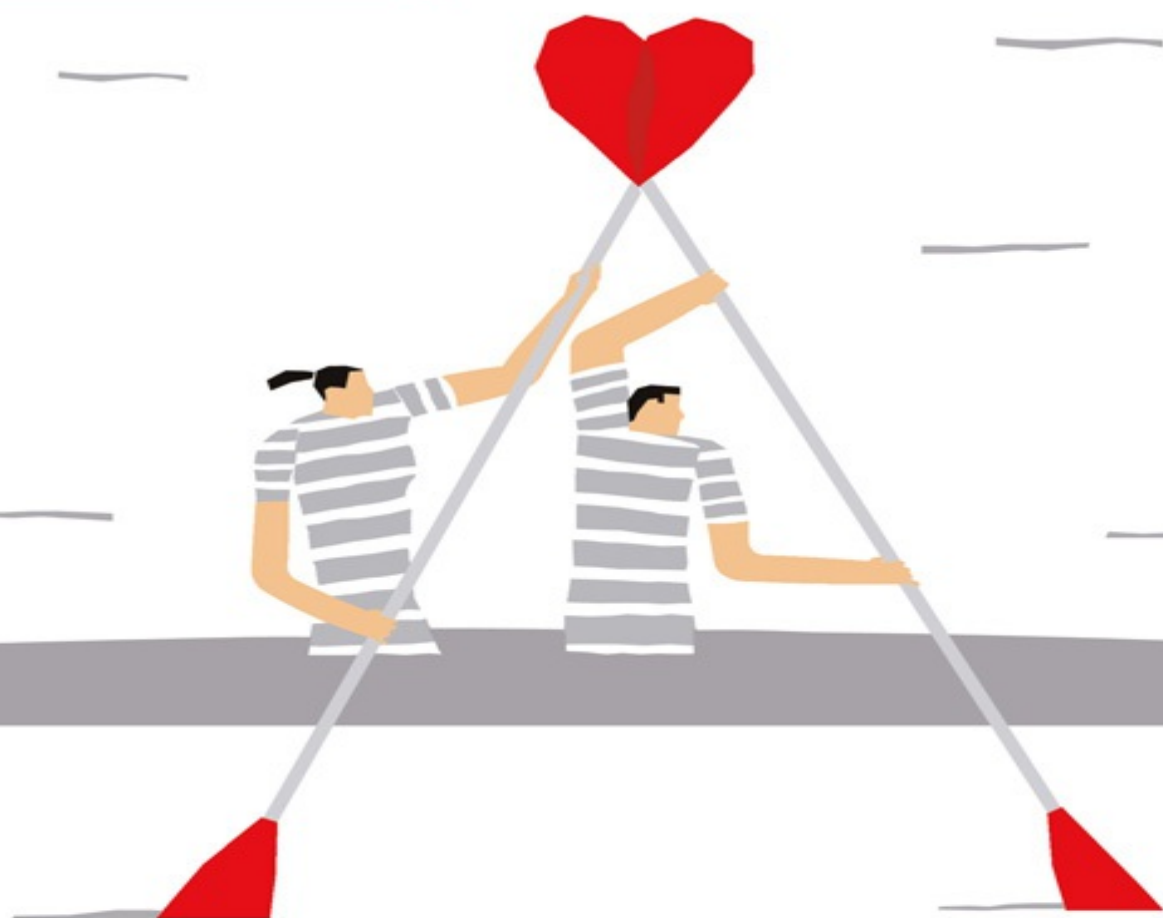


José Antonio Marina

Escuela de parejas


Biblioteca
up

Lo que padres
y docentes
deben saber



Ariel

Índice

PORTADA

DEDICATORIA

INTRODUCCIÓN

CAPÍTULO PRIMERO. ¿POR QUÉ SE CASA LA GENTE?

CAPÍTULO SEGUNDO. EL PROYECTO DE CONVIVIR

CAPÍTULO TERCERO. POR QUÉ SENTIMOS COMO SENTIMOS

CAPÍTULO CUARTO. DICCIONARIO DEL MAL CARÁCTER

CAPÍTULO QUINTO. EL NUEVO DISCURSO AMOROSO

CAPÍTULO SEXTO. LOS CONFLICTOS MÁS FRECUENTES

CAPÍTULO SÉPTIMO. LA SEPARACIÓN

CAPÍTULO OCTAVO. LAS NUEVAS FAMILIAS

EPÍLOGO

CRÉDITOS

A Cortijo Enriquez, que ha cuidado eficaz y cordialmente a todos los libros de esta colección.

INTRODUCCIÓN

Cuando un hombre y una mujer se casan, concluye su novela y empieza su historia.

OSCAR WILDE

Para el ser humano de nuestra época, el gran problema de la existencia privada es la vida en pareja.

E. JAEGGI y W. HOLLSTEINN, *Wen Ehen älter werden.
Liebe, Krise, Neubeginn*

EL TEMA DE ESTE LIBRO NO ES EL AMOR, sino la continuación del amor, que es, al parecer, uno de los problemas más difíciles con que se enfrenta el ser humano. Cuando escribí *Palabras de amor*, me llevé una sorpresa al comprobar que en casi todas las culturas el enamoramiento, el amor pasional, se manifiesta de manera muy parecida. En cambio, resultan muy variados los procedimientos para que esa relación, que comienza de manera tan intensa y con promesas de eternidad, se mantenga en el tiempo. Costumbres, normas morales y preceptos legales se esfuerzan en conseguirlo o prescribirlo, porque todas las sociedades lo consideran provechoso. Pero resulta escandalosa la facilidad con que del «no puedo vivir sin ti» se pasa al «no puedo vivir contigo». Como ha concluido el antropólogo David Buss tras estudiar decenas de culturas muy distintas, las relaciones de pareja son conflictivas en todo tiempo y lugar. Los problemas coinciden y sólo las soluciones se diferencian. Con la concisión que da la poesía, ya lo dijo Vicente Aleixandre:

La realidad de la vida,
la solicitud de las diarias horas,
todo conspira contra la perduración
sin descanso de la llama imposible.

Pero da igual: a pesar de que en este momento hay casi un 50 % de probabilidades de fracaso, los humanos continuamos intentándolo. Las encuestas nos dicen que más del 90 % de hombres y mujeres consideran que una buena relación de pareja es lo más importante para la felicidad, lo que plantea un problema desconcertante: si somos tan inteligentes, ¿por qué no hemos conseguido aprender a convivir amorosamente, puesto que al parecer lo queremos? Aaron Beck, un gran psicólogo de quien os hablaré después, decía que en su larga vida profesional se había enfrentado una y otra vez con lo que

consideraba un enigma: que el amor no sea lo bastante fuerte como para mantener unidas a las parejas. Comparto su interés. Y estoy seguro de que vosotros también, porque todo el mundo quiere triunfar en sus relaciones amorosas.

No soy un consejero matrimonial. Ni tengo ganas de serlo. Hay muchos. En Estados Unidos, que en esto marca también tendencia, los problemas que surgen en las relaciones de pareja son la primera causa que lleva a la gente a los consultorios psicológicos. Mi especialidad es el estudio de la inteligencia. Por decirlo con un término de moda: mi campo de investigación es el talento. En este caso, el TALENTO DE LAS PAREJAS, vuestra capacidad para alcanzar metas, aprender, resolver problemas, en una palabra, triunfar. Durante milenios, la vida estaba encarrilada y era más fácil, a costa de limitar mucho la libertad, pero ahora tenéis que tomar continuamente decisiones. Estamos todos a la intemperie. En una estupenda viñeta, una mujer comenta durante un cóctel a su interlocutor: «Ya sé lo que me quiere decir. Mi hija no sabe si casarse o vivir sola, o irse a vivir con alguien, o dejar de fumar, salvo la marihuana, o dejar de beber definitivamente, o tener un hijo, o adoptarlo, o simplemente olvidarse del sexo y tomar más sedantes, o...». Søren Kierkegaard, un genial filósofo danés del que luego también les hablaré, definió la angustia como «la conciencia de la posibilidad». En efecto, tener que elegir continuamente, sin contar con el apoyo de normas o costumbres aceptadas, es una tarea difícil. Somos seres contradictorios. La rutina nos aburre, pero la libertad nos angustia. Seamos animosos: ésa es nuestra condición y con ella debemos apechugar.

Pero este libro nace dentro de un ambicioso proyecto: la Universidad de Padres que fundé hace años para ayudaros en la educación de vuestros hijos, aprovechando lo que la ciencia y la práctica nos enseñan. Educar es, ante todo, ayudar al niño para que vaya construyendo su propia personalidad. La experiencia UP nos ha deparado una interesante sorpresa. Cuando hemos explicado a los padres lo que sabemos acerca de cómo se configura la personalidad de sus hijos, se han dado cuenta de que esos conocimientos resultaban también útiles para ellos. A todos nos parece importante que los niños adquieran *habilidades sociales* —la asertividad, por ejemplo—, o que sepan resistir el esfuerzo o la frustración —es decir, que tengan lo que ahora llamamos *resiliencia*—, o que aprendan a controlar sus ataques de furia. Los adultos también necesitamos desarrollar las habilidades sociales, la resiliencia o el control de la ira. Los métodos que resultan útiles para los niños, pueden serlo también para los padres. En este sentido, es verdad el antiguo adagio de que «el niño educa al adulto» o, al menos, le hace reflexionar sobre aspectos de su propia vida que antes habían permanecido en la sombra. Pero, al mismo tiempo, conocer las dificultades y las esperanzas del amor humano nos exige saber cómo podríamos educar al niño para que estuviera en buenas condiciones para disfrutar de él. Se trata, pues, de un viaje de ida y vuelta: desde el niño a los padres y desde los padres a sus hijos.

Volviendo a la educación, todas las investigaciones confirman que para los niños es bueno que la relación de sus padres sea alegre y cordial. Creo que el problema mayor que tenemos en Occidente en el terreno privado es que las parejas no se entiendan. Conservo una cita de James L. Framo, uno de los primeros terapeutas matrimoniales: «Se ha dicho, no sin justificación, que la mayor felicidad que puede alcanzarse en la vida surge como un subproducto de un “buen” matrimonio, y, por el contrario, que un rango increíblemente variado de miseria humana puede resultar de un “mal” matrimonio, extendiéndose desde el divorcio legal, el divorcio emocional, los constantes altercados, la “actuación destructiva”, los desórdenes psicosomáticos y psicológicos y sus perniciosos efectos para los hijos, la sociedad y el espíritu humano. El mayor don que los padres pueden otorgar a sus hijos es darles la seguridad que tienen dos personas que se aman». A pesar del estilo anticuado del autor, es fácil reconocer un núcleo de verdad, si se entiende por matrimonio, como hago en este libro, la unión comprometida y responsable de dos personas, con papeles o sin papeles. El gobierno laborista de Tony Blair publicó un informe titulado *Supporting Families*, cuyo principio fundamental era «el matrimonio es la mejor institución y el modelo más estable para educar a los hijos». Está científicamente confirmado que el concepto que el niño tiene de sí mismo, su autoestima, la capacidad de sentir emociones positivas, o de enfrentarse con los problemas están muy influidos por la calidad de las relaciones parentales. Como dicen los expertos en psicología de la familia, la mejor manera de ayudar a un niño es ayudando a la familia entera. Por lo tanto, si os preocupa el bienestar de vuestros hijos, conviene que os preocupéis de vuestro propio bienestar. En las familias deberíamos recordar lo que se dice en los aviones: «Si viaja con niños y es preciso ponerse las máscaras de oxígeno, póngasela usted primero, y luego póngasela al niño». Esto no es una egoísta llamada de «sálvese quien pueda», sino una sabia medida: si el adulto pierde el conocimiento, tampoco podrá ayudar al niño.

Al escribir este libro parto de una convicción profunda. Necesitamos desarrollar el talento a todos los niveles: individual, conyugal, familiar, social, económico, político. Es todo lo que tenemos. De él depende nuestra capacidad para elegir bien nuestras metas y para alcanzarlas. Éste, pues, no es un libro de autoayuda. Es un libro sobre la inteligencia aplicada a la vida familiar. Recordad que la función principal de la inteligencia no es conocer, ni gestionar las emociones, sino *dirigir nuestro comportamiento para elegir bien las metas, hacer proyectos y realizarlos movilizandoy entrenando nuestras energías*. Daros consejos es secundario, porque los casos son infinitamente variados y siempre pensaríais que el consejo no se adecuaba completamente a vuestra realidad. Lo importante es fomentar las capacidades personales, el talento, el ánimo creador, las posibilidades, para que cada uno pueda enfrentarse en buena forma con la realidad. Presentaré muchos casos, porque es así como se enseñan las cosas, como podemos entrenar nuestra competencia, pero tengo la convicción de que, casi siempre, más que consejos lo que necesitamos es ánimo para poner en práctica lo que ya sabemos.

Este libro va dirigido a los que quieren mantener una convivencia amorosa, no a los *singles* vocacionales, ni a los que disfrutan con la cacería, la experimentación, la ausencia de compromiso, el donjuanismo masculino o femenino, la excitación continuada, la orgía perpetua. Éstos se mueven en otro registro, poco interesante desde el punto de vista social. Y tampoco va dirigido a quienes desean llevar una vida familiar, pero pensando continuamente: «lo que me estoy perdiendo». Este estrabismo impide percibir lo que se tiene. Iniciamos, pues, una investigación práctica dirigida a aquell@s que están interesad@s por la convivencia amorosa.

NOTA.- Como los demás volúmenes de esta colección, cada capítulo está dividido en tres partes. La primera es la explicación teórica, la segunda está dedicada a conversar con un experto y la tercera, a un taller práctico. Cada capítulo se prolonga en la página web, en la que encontrarán más información y un foro en el que pueden participar y hacer preguntas. Buen viaje.

CAPÍTULO PRIMERO

¿POR QUÉ SE CASA LA GENTE?

I

La principal causa de divorcio es el matrimonio.

GROUCHO MARX

1. ¿Por qué hacemos lo que hacemos?

COMENZARÉ CON UNA ADVERTENCIA. Cuando hablo de matrimonio, pareja, cónyuges, no utilizo la terminología legal. Me estoy refiriendo a dos personas que se comprometen responsablemente a llevar una vida en común. Y al hablar de «casamiento» utilizo el sentido literal de la palabra: encajar, ensamblarse. Me horroriza el término «conyugal» — que procede de yugo— pero a veces lo utilizo por variedad estilística y para recordar la tradición de la que procedemos.

¿Por qué nos casamos? Casi todos los actos humanos los realizamos «sobremotivados», es decir, por una mezcla de diferentes motivos que se hibridan. En este caso, puede ser el amor a una persona, la posibilidad de mantener frecuentes relaciones sexuales, el deseo de tener una familia, una casa propia y cómoda, el miedo a la soledad o a la inseguridad, el no encontrar una salida mejor, la presión social, las cuestiones económicas, alguna necesidad personal que la otra persona satisface, o simplemente la inercia y el hecho de que puede resultar más difícil decir no que decir sí. En realidad, muchas veces no sabemos por qué hacemos las cosas. Como he explicado en varios libros, la decisión aparece de repente en nuestra conciencia y lo más que podemos hacer es aceptarla o rechazarla. Con frecuencia, intentamos justificar nuestra decisión una vez que la hemos tomado.

Rita, 29 años, residente en Nápoles: «Me casé porque deseaba una familia y tener hijos. Desgraciadamente nació uno de nuestra unión. Digo desgraciadamente, porque después de la separación he tenido que confiarlo a una guardería y a veces a mi madre, porque trabajo hasta tarde. Debo aclarar algo: el noviazgo con mi ex marido duró nueve

años. Esto es importante porque, después de reflexionar con la mente fría, me doy cuenta de que me casé más por inercia y por influencia de los míos que por estar totalmente convencida de que era un hombre para mí». (Donata Francescato.)

Sin embargo, no creo falsear la realidad si digo que la gente se casa buscando la felicidad o, al menos, para alcanzar un estado más agradable que el anterior, porque esto es una regla general de nuestro comportamiento.

Parece que no hemos avanzado nada, porque cada uno puede pensar que la felicidad consiste en cosas distintas, pero esa dispersión no es del todo cierta. *La felicidad es la armoniosa satisfacción de las tres grandes necesidades que tenemos los seres humanos: pasarlo bien (deseo hedónico), mantener unas relaciones afectivas satisfactorias (deseo de vinculación), ampliar nuestras posibilidades vitales (deseo de progreso).*

Pasarlo bien tiene un componente egocéntrico: se refiere a los placeres corporales, a la seguridad, a la comodidad. Puede encerrar al sujeto en sí mismo, aunque sólo se convierte en egoísmo cuando es el único deseo que tiene una persona o el que impone obstinadamente a los demás. Simone de Beauvoir habló del «autismo del libertino, que le impide olvidarse de sí y reconocer la presencia de otro». Sin llegar a esos extremos, la experiencia hedónica nos vuelve irremediabilmente hacia nosotros mismos. El aire abstraído que tiene quien está escuchando una música, o quien está paladeando un vino, o una buena comida, o haciendo un solitario, lo ejemplifican gráficamente. Lo mismo sucede a quien está experimentando un orgasmo. En ese instante está concentrado en su propio placer. La comodidad es otra manifestación de este deseo. Hay personas que pueden prescindir de todo aquello que altere su confort, convertido así en ideal de vida. Son ascetas para salvaguardar su comodidad. Pero, según nos dicen las investigaciones sobre la felicidad, una «buena vida» no es sólo una «vida cómoda» y sin esfuerzo. Al parecer, el ser humano necesita también esforzarse por conseguir metas y por alcanzarlas. No nos gustaría ser animales domésticos, mimados y saciados sin esfuerzo, aunque en momentos de cansancio añoremos tan reducido destino.

Afortunadamente, cada uno de los placeres solitarios mencionados puede hibridarse con el segundo gran deseo, el de *vinculación*. Brillat-Savarin, el famoso gastrónomo francés, distinguía entre los placeres de la comida y los placeres de la mesa, refiriéndose los últimos a la conversación agradable, a la sobremesa, a la cordialidad. En este momento, se está importando en España el modo de beber del norte de Europa —beber para emborracharse rápidamente, es decir, para encerrarse en la solitaria borrachera— rechazando el modo mediterráneo de beber, que es convivencial. Bailar, cantar en un coro, comer con amigos, jugar a las cartas, o hacer el amor con la persona amada son placeres compartidos. Como estamos hablando de las parejas que se construyen sobre una relación erótica, este último caso nos interesa especialmente. La especie humana ha sentimentalizado la sexualidad. Biológicamente es la relación de un macho con una hembra. Culturalmente estamos intentando que sea de una persona con otra persona, lo

que hace más compleja la relación, pero más interesante y humana. Cuentan que en una ocasión Henry Ford se quejaba a gritos: «¡Cuando lo que necesito son dos buenos brazos para trabajar, me traen a una persona». Es fácil aplicar esta situación a las relaciones sexuales.

El deseo de *vinculación social* incluye el amor, la amistad, el afán de pertenencia y reconocimiento, el deseo de cuidar y de que nos cuiden, el afán de poder, el deseo de dependencia, la ternura, la necesidad de conexión emocional y muchas cosas más. Un ejemplo: todos queremos sentirnos seguros. En un mundo hostil, la familia aparece como un reducto defensivo. *My home is my castle*. Por eso es más doloroso cuando la angustia, el miedo, la inseguridad proceden de la misma relación familiar. Perdemos nuestro refugio.

Nos queda un tercer deseo, que es el más específicamente humano: el de *ampliar nuestras posibilidades de acción*, el que nos impulsa a superarnos, a trascendernos, a «realizarnos», decimos con una expresión misteriosa. ¿Es que no somos ya reales? Desde luego, pero sentimos que tenemos posibilidades sin ejercer. Queremos sentirnos valiosos, capaces de hacer cosas, de progresar; odiamos sentirnos empantanados e insignificantes. No somos tan miserables como muchas veces pensamos, y es dramático que olvidemos que en el fondo de nuestros corazones late una aspiración a la excelencia. A todos nos gustaría ser ocasión de que algo bello sucediera. Os recordaré esto muchas veces a lo largo del libro. Cuando hablamos de que el «ser humano está a la búsqueda de sentido» nos estamos refiriendo a esto. Tener sentido, tener significado, es no sentirse «insignificante» y poseer una dirección. Es un deseo, por ejemplo, presente en la maternidad. Tener un hijo es un acto creador de significado. Al revisar distintas encuestas sobre lo que mueve a tener hijos, encuentro ideas que se repiten: «Para que la vida tenga un sentido». «Porque entonces se sabe para qué se está en el mundo, se sabe para quien se trabaja.» «La vida es mucho más bella si sabes que alguien te necesita.» «Si se vive sola, sin meta, entonces la vida no vale nada, entonces no se ve nada después de diez años. Con la familia sabes que lo has conseguido. Se sabe para qué has vivido.» «Tuve a mi hijo en un momento de inseguridad, por miedo al vacío, para librarme de la temida libertad.» Es evidente que muchas personas encuentran su sentido en metas distintas a la maternidad, y pongo este ejemplo sólo para ilustrar lo que significa el «deseo de ampliar posibilidades». Es evidente también que muchas otras se han dado cuenta de que encomendar el sentido de la vida al hecho de tener hijos acarreaba riesgos importantes, como demuestra el «síndrome del nido vacío». El aumento de la duración de la vida hace que esa situación pueda durar tres o cuatro décadas. Millones de mujeres en plenitud vital viven una relación posmaternal, a menudo sin actividad concreta que llene sus vidas. Por eso en la UP insistimos en que la maternidad no puede ser el único proyecto vital de una pareja.

Os dije antes que la felicidad es la *armoniosa* satisfacción de esos tres grandes deseos. Usar el término «armoniosa» es necesario porque los tres deseos tienen zonas de incompatibilidad. Para conseguir una profunda vinculación afectiva es posible que tenga que prescindir de parte de mi comodidad. Ya los antiguos criticaban como contradictorios los «amores perezosos». Y con frecuencia la ampliación de mis posibilidades, por ejemplo profesionales, puede entrar en colisión con mi deseo de comodidad, y con mi deseo de vinculación amorosa. Por ahora basta con saber que la felicidad no es «tenerlo todo», porque siempre habrá que renunciar a algo, sino «tener la adecuada mezcla de todo». Y que el talento consiste en saber alcanzar esa armonía.

2. Una distinción importante

EN ESTE MOMENTO está de moda la felicidad. Hay un aluvión de libros sobre el tema bastante bobos e incluso peligrosos. La felicidad se identifica con «pasarla bien», su ilustración perfecta son las vacaciones en una playa tropical, y la ausencia de todo sentimiento doloroso o exigente. Algo así como «sufrir es de tontos». Esta idea reductora de la felicidad la identifica exclusivamente con el primer deseo. Ser feliz supondría no tener que esforzarme ni tener que contar con nadie. Es, en el mejor de los casos, la comodidad como utopía, el País de Jauja. Ahora ya sabemos que la felicidad humana es más compleja e integra junto al placer, la vinculación, y las grandes aspiraciones. Es un vago y constante afán de plenitud e intensidad que tenemos todos. En inglés hay una expresiva palabra para traducir ese ideal de felicidad: *flourishing*, florecer. En castellano antiguo «feliz» significaba «fertilidad». La floración es un momento de esplendor imprescindible para el fruto. En castellano suena un poco cursi, por eso la dejo en inglés. Su opuesto es *languishing*, amustarse. Lo cierto es que aspiramos a algo más que el placer. Lo aprendí, hace muchos años, cuando leí un texto de un gran filósofo que fue también premio Nobel de Literatura. Me refiero a Henri Bergson. El texto es el siguiente:

La naturaleza nos advierte con un signo preciso que nuestro destino se está realizando. Este signo es la alegría. Digo la alegría, no el placer. El placer no es más que un artificio imaginado por la naturaleza para obtener del ser vivo la conservación de la vida, no indica la dirección en que la vida está lanzada. Pero la alegría anuncia siempre que la vida ha triunfado, que ha ganado terreno, que ha conseguido una victoria: toda gran alegría tiene un acento triunfal.

Una «escuela de parejas» debería incluir una «didáctica de la alegría», de la «vida lanzada» porque es uno de los sentimientos más deseables, y tiene que ver con el amor. Un sinónimo anticuado de alegría es «leticia», que tiene la misma raíz latina que «dilatación». San Isidoro, en sus *Etimologías*, dice que la alegría es una «ampliación» — en cambio la angustia es un estrechamiento—. Y en el primer diccionario de la lengua castellana, el de Covarrubias, se lee esta bella definición: «La alegría es propio dilatar, que como nace de la consecución del deseo se ensancha y abre el corazón para recibir la

cosa amada». Y por último, en el Cantar de los Cantares, un espléndido libro de poesía erótica incluido en la Biblia, se lee este verso: «Ven conmigo, amor, porque mi lecho es alegre». Una posibilidad más atractiva que las hazañas circenses del *Kama Sutra*.

En los programas de la UP hemos dado gran importancia a fomentar en los niños un «carácter alegre», porque los niños tienen que aprender a disfrutar de lo bueno (y a soportar lo malo, también). Hay muchos niños tristes, depresivos, tímidos, susceptibles, irritables... en fin, parecen adultos.

3. *¿Por qué sentimos como sentimos?*

ME PARECE ESCUCHAR VUESTRAS QUEJAS: «¡Qué más quisiera yo! ¡Ojalá fuera animos@ en vez de depresiv@, resistente en vez de vulnerable, confiad@ en vez de celos@, optimista en vez de pesimista, valiente en vez de cobarde, sociable en vez de tímido@, ingenios@ en vez de aburrid@!»». En efecto, no podemos decidir a voluntad nuestros sentimientos. Sin duda nos evitaríamos muchos problemas si tuviéramos este poder de elección emocional, pero no es así. En general, no somos dueños de nuestros sentimientos, que emergen a nuestra conciencia desde un fondo que desconocemos. Sin embargo, no estamos a merced de ellos. Para explicar nuestra situación tengo que recordar cosas que ya he explicado en otros libros de esta colección. Nuestra inteligencia —de la que proceden todas nuestras experiencias conscientes— está organizada en dos niveles funcionales: la *inteligencia generadora* y la *inteligencia ejecutiva*. Si queréis tener una experiencia directa de lo que es la inteligencia generadora, intentad estar con la mente en blanco, sin pensar en nada, y comprobaréis hasta qué punto es difícil frenar esa producción de ideas, sentimientos, recuerdos. O intentad eliminar una preocupación molesta. Vano intento. Nuestro cerebro está continuamente recibiendo información externa e interna, interpretándola, relacionándola, guardándola. Una parte de esa información, sólo una parte, llega a nuestra conciencia. Todo lo demás sucede de manera inconsciente. Intentad recordar el día en que os conocisteis. ¿Cómo lo habéis hecho? No lo sabéis. Nadie lo sabe. Habéis dado una orden a vuestro cerebro, y él se ha encargado de rastrear la información que le habíais pedido. Pondré un ejemplo. A principios del siglo pasado, un gran psicólogo, Édouard Claparède, describió la «memoria inconsciente del miedo». Como consecuencia de una lesión cerebral, una de sus pacientes presentaba una amnesia que le impedía recordar cualquier suceso reciente. Se olvidaba del rostro de Claparède entre visita y visita, y éste, al saludarla y darle la mano cada vez que iba a verla, tenía que presentarse de nuevo como si fuera un desconocido. Un día, Claparède ocultó un alfiler en su mano y su paciente se pinchó al estrechársela. A la mañana siguiente, ella no se acordaba ni de él ni de su nombre, pero cuando fue a darle la mano, rehusó dársela sin poder explicar por qué. Es muy probable que todos tengamos miedos de ese tipo.

Aquellas cosas de las que somos conscientes pasan a otro nivel, el de la *inteligencia ejecutiva*. Ella dirige nuestra atención, establece prioridades, elige nuestras metas, evalúa las ocurrencias de la inteligencia generadora, las acepta, rechaza o pide una mejora. Y, al final, moviliza las energías suficientes, pasa a la acción o la mantiene. No sabemos cómo aprende nuestro cerebro, pero podemos decidir que comience a aprender chino mañana a las 12.25, por ejemplo. Aquí ha aparecido una diferencia esencial para nuestro tema: nadie elige su amor, pero debe elegir sus proyectos de acción. Dicho en mi terminología, *se enamora la inteligencia generadora, pero se casa la inteligencia ejecutiva*.

Espero que ahora comprendáis lo novedoso del proyecto educativo de la UP. Nuestro objetivo es conseguir que vuestros hijos adquieran una *inteligencia generadora* que les proporcione buenas ideas, sentimientos nobles y animosos, un carácter alegre; y una *inteligencia ejecutiva* capaz de dirigir bien a la inteligencia generadora, alcanzar la autonomía, elegir las metas adecuadas y mantener el esfuerzo. Estoy seguro de que este mismo esquema vale para personas adultas y en especial para situaciones como la convivencia, donde los comportamientos tienen un omnipresente tono emocional. Recíprocamente, el hecho de que los adultos necesiten esas competencias es un argumento más a favor de la conveniencia de que los niños las adquieran cuanto antes.

Como veis estamos moviéndonos en un nivel inusual de radicalidad. Los programas de «inteligencia emocional» aspiran a ayudarnos a reconocer nuestras emociones y a gestionarlas bien. Por supuesto que eso es necesario. Es imprescindible que reconozcamos nuestros sentimientos y los sentimientos de los demás, y que sepamos gestionarlos. Pero nosotros somos más ambiciosos y pretendemos educar la fuente de donde emergen las ideas, los sentimientos y las decisiones libres. No olvidéis esta última palabra: estamos ayudando al niño a adquirir el hábito de la libertad, que exige un aprendizaje como todos los demás hábitos. Estas posibilidades también están al alcance de los adultos, y por ello me parece útil que sepáis cómo funcionamos para que podáis aplicar esos conocimientos a vuestra vida diaria. Hay una constatación muy triste. Muchos adultos se sienten atrapados por una situación que desearían cambiar. Piensan que no pueden cambiar de carácter, ni de pasado, ni de situación económica, ni de trabajo, y acaban cambiando lo que les parece más fácil de cambiar: la pareja. Me parece más sensato que se intente primero cambiar otras cosas.

Por ejemplo, hay muchos adultos incapaces de disfrutar con algo. Siempre ven lo desagradable, lo amenazador, lo pesimista. Imaginaos una persona envidiosa. Va a ser incapaz de disfrutar de lo que tiene, por estar siempre dolorido por lo que tiene la persona envidiada. Imaginaos una persona resentida. Sufre una alteración de su sistema afectivo, que le hace interpretar mal su relación con los demás. Muchas de estas peculiaridades caracteriológicas —que derivan de mecanismos inconscientes— pueden hacer desdichado a quien las padece y a quienes están a su alrededor. Su amor va a estar modulado por esos estilos emocionales. La naturaleza no es justa y hay niños que nacen mejor preparados para la felicidad que otros. La educación, que es instauradora de la

justicia, puede compensar en parte esa dificultad inicial ayudando al niño —o al adulto— a adquirir un «buen carácter». No olvidéis esta expresión. Hay también personas más capaces de querer que otras, más sociables y cordiales.

Todos nuestros sentimientos dependen de la interpretación que damos a lo que nos sucede. A partir de nuestro temperamento vamos adquiriendo unos hábitos afectivos, que nos hacen ser animosos o depresivos, capaces de querer o poco capaces de querer, audaces o tímidos, violentos o pacíficos. Hay por ello personas con un carácter más adecuado para la convivencia.

4. Conclusión

SE ENAMORA NUESTRA INTELIGENCIA generadora, que va a su aire; pero se casa la inteligencia ejecutiva, que es la que organiza los proyectos y dirige la acción y mantiene el esfuerzo. Nuestra convivencia es el resultado del juego de dos poderes en tensión. Casarse es un compromiso voluntario, pero queremos que se sustente en el amor que, al parecer, está fuera del control de la voluntad. Cada biografía es un intento —más o menos afortunado— de conjugar bien ambas fuerzas. Irremediablemente, nuestra biografía la escribimos o nos la escriben. Es mejor escribirla uno mismo y hacerlo bien, desplegando la máxima creatividad. Me gusta llamar talento a la exitosa solución de los problemas, a la brillante realización de los proyectos, o, al menos, a la tenacidad con que se intentan ambas cosas. Ya os advertí que la finalidad de este libro era ayudaros a desarrollar vuestro talento para la convivencia amorosa.

II

CONVERSACIONES CON EXPERTOS

COMO SOY CONSCIENTE de mis limitaciones y de mis ignorancias, en cada uno de los libros de esta colección he procurado invitar a los mejores expertos, con la idea de aprender de ellos. Sirvo así de intermediario entre los especialistas y mis lectores. Me gusta estar rodeado de autores, no para presumir de erudición, sino porque ellos o sus libros son mis amigos, con los que he convivido una gran parte de mi vida. De ellos aprendo, con ellos discuto, ellos me sorprenden o me aburren. Me gustaría que fueran vuestros amigos porque, cuando investigan, también investigan para vosotros. Ésa es la razón de que procure traerlos aquí, aunque sea virtualmente, y presentároslos.

En el primer capítulo de este libro he querido buscar respuesta a una pregunta preliminar. ¿Sirve para algo una «escuela de parejas»? ¿Se puede aprender a convivir? Todos sabemos la dificultad que tenemos para cambiar nuestros sentimientos o nuestros patrones de conducta. Si lo que voy a explicar aquí es inútil, no vale la pena escribirlo ni leerlo. Para salir de dudas, la primera de estas entrevistas virtuales será con Howard

Markman, profesor de psicología y codirector del Center for Marital and Family Studies, de la Universidad de Denver. Conocí su obra cuando hace tres años leí un artículo en la revista *BusinessWeek* comentando un estudio hecho por el equipo de Markman según el cual la tasa de divorcios disminuía un 28 % en una ciudad, cuando conseguía tener un equipo en la Major League Baseball, es decir, en Primera División. La noticia me sorprendió, como supongo que os habrá sorprendido a vosotros. La explicación que daban es que ese hecho permitía que las parejas se divirtieran juntas yendo al béisbol y tuvieran un tema de conversación amistosa, cosas ambas fundamentales para una buena relación. Como lo contaron os lo cuento. *Divertirse juntos y tener temas agradables de conversación* aparecían como palabras clave para un posible diccionario de la convivencia amorosa.

JAM. ¿Sirven para algo las «escuelas de parejas»?

MARKMAN. Durante mucho tiempo, la psicología de la familia se dedicó fundamentalmente a tratar los problemas familiares. Fui el primero en cambiar este enfoque «curativo», podríamos decir, por un enfoque «preventivo». Lo ideal es poder evitar los conflictos antes de que surjan. Ayudar a resolverlos una vez que han aparecido es *the second best*. Nuestros programas están teniendo éxito y la idea se está extendiendo. En Estados Unidos, los estados han dedicado mucho esfuerzo a la educación para el matrimonio. Recibe varios nombres: prevención del divorcio, mejora de las relaciones, educación conyugal.

JAM. ¿Por qué lo consideran tan importante? En el estado de Texas se dan cursos prematrimoniales gratuitos, de tratamiento de conflictos, y, además, a quien los haga se les exime de pagar la licencia matrimonial. Y supongo que eso se hará en otros estados.

MARKMAN. Sí. Oklahoma está en cabeza. Proporciona a matrimonios o a parejas a punto de casarse un programa gratuito. Partimos de la constatación de que la gente desea tener matrimonios felices, duraderos, sanos, y de que estos matrimonios benefician a los niños, a los adultos y a la sociedad en general. Se conocen los altos costos emocionales y sociales de los fracasos familiares.

JAM. ¿En qué consiste la *marriage education*?

MARKMAN. Los programas que hemos diseñado —Prevention and Relationship Enhancement Program (PREP)— pretenden facilitar la comunicación, de manera que se pueda hablar sin pelearse continuamente. Cuando preguntamos a hombres y mujeres qué desean en sus matrimonios, las mujeres nos dicen que hablar más y tener una relación

más estrecha, mientras que los hombres quieren pelearse menos. Hemos comprobado que la «regulación de las emociones negativas» es muy importante para la buena marcha de una pareja.

JAM. Tenemos dos nuevos términos para nuestro diccionario: *más comunicación y regulación de las emociones negativas*. ¿Qué entiende por «regulación de las emociones negativas»?

MARKMAN. Es la habilidad para expresar las emociones negativas —enfado, tristeza, malestar, decepción— de una manera constructiva, y comprender las emociones negativas expresadas por la otra persona. Nuestro programa se basa en mejorar las habilidades de comunicación y de resolución de conflictos. Pero para que funcione es necesario un firme compromiso para intentar mantener la relación. En este caso, son eficaces.

JAM. Usted ha dirigido el Denver Family Development Project. ¿Cuál era su propósito?

MARKMAN. Hemos seguido durante nueve años a un grupo de parejas —desde antes de su casamiento— para ver cómo evolucionaban. Nuestro objetivo era descubrir qué factores influyen en el éxito o en el fracaso matrimonial. Por ejemplo, queríamos identificar cómo influyen los comportamientos prematrimoniales en la evolución posterior del matrimonio. Lo importante no es que la pareja no tenga diferencias o conflictos, sino cómo sabe gestionarlos. Tenemos muchos datos acerca del modo como afecta a los matrimonios la llegada del primer hijo. Nos permite relacionarlo con el modo de relacionarse las parejas antes de este hecho. En contra de gran parte de los autores, que dicen que el paso a la paternidad supone una crisis en las relaciones amorosas, hemos encontrado que no es así. Las dificultades son previas al nacimiento y el nacimiento sólo sirve para manifestarlas o agravarlas.

(Markman ha distinguido entre una educación preventiva y una terapia de pareja cuando los problemas ya han surgido. Es interesante comprobar que esta misma dualidad hemos tenido que admitirla en los programas de la UP. Con ellos pretendemos ayudar a la «constitución de un buen carácter», pero cuando no se ha conseguido, o nuestros alumnos ya son mayores, hemos tenido que elaborar un plan B de reeducación. En este libro voy a seguir un sistema parecido. Primero voy a hablar de cómo constituir una relación feliz, después de cómo restaurarla si los problemas han aparecido.)

III

EN EL TALLER

EL TALLER DE CONVERSACIÓN que va a dirigir Lev B. Bourbaki —cuya fantástica biografía pueden ver en la web de este capítulo— me parece tan importante que Lev debería firmar este libro conmigo. El papel que juega el lenguaje en la convivencia amorosa es fundamental. A mis alumnos adolescentes, que no sentían ningún interés por el lenguaje, les intrigaba diciéndoles que el ochenta por ciento de las parejas que van a los consultores matrimoniales en Estados Unidos se quejan de algo que tiene que ver con el lenguaje: no hablamos, no hablamos de ciertas cosas, no nos entendemos. Miento, quienes se quejan son las mujeres. Los hombres suelen considerar satisfactoria la relación o al menos la relación hablada. «Cuando lo que quiero es hacer cosas con ella, ella lo único que quiere es hablar», es una queja bastante extendida. Cuando encuentro a alumnos antiguos y les pregunto qué recuerdan de las clases de filosofía, suelen decirme: «Sobre todo, recuerdo el consejo que nos daba, y las alcachofas». Lo de las alcachofas se lo contaré en el capítulo quinto.

En efecto, daba un consejo a las chicas: «Tened en cuenta que durante el período de noviazgo, enrole, cortejo, o como queráis llamarlo, a los chicos se les despierta una locuacidad efímera que se pasa en seguida». Es decir, hablan más que nunca. Ted Huston, de la Universidad de Texas, lo ha comprobado. La deriva hacia el silencio de los maridos es un serio peligro para la convivencia. También daba un consejo a los chicos: «Tened en cuenta que durante el período de noviazgo, enrole, cortejo o como queráis llamarlo, las chicas escuchan más y mejor que en el resto de sus vidas». Pero como de esto no he encontrado confirmación científica, prefiero no decirlo aquí.

Los patrones de conversación son el tema principal en las investigaciones longitudinales que se han hecho sobre la evolución de los matrimonios, por ejemplo el Buffalo Newlywed Study y el Denver Family Development Project. También el equipo de John Gottman, con quien hablaremos más adelante, da gran importancia al análisis de las conversaciones. En este taller, por lo tanto, vamos a tratar los dos puntos fundamentales para asegurar el bien estar de las parejas: la comunicación y la resolución de conflictos. La palabra *comunicación* ya la teníamos en nuestro diccionario de la convivencia amorosa. Ahora añadimos *conversación* y *resolución de conflictos*.

JAM. Las personas son más o menos locuaces, hay personas introvertidas y extravertidas, ¿se puede aprender a conversar?

LEV. Por supuesto. Hablar es un hábito como otro cualquiera. Y recomiendo a las parejas que lo adquieran cuanto antes. En general, los hombres no tienen el hábito de hablar de sentimientos —cosa que las chicas hacen en cambio desde niñas—, y esas conversaciones les hacen sentirse inseguros y prefieren eludirlas.

JAM. ¿Por qué da tanta importancia a la conversación?

LEV. La conversación es a mi juicio la gran creación de la inteligencia compartida. No es una superposición de monólogos, ni un interrogatorio, y menos una bronca, sino una interacción estimulante en la que lo que dice uno de los participantes influye en la respuesta del otro y así indefinidamente. Theodore Zeldin ha escrito un bello libro sobre la conversación. «Conversar cambia a la gente —afirma—. La conversación que me interesa es aquella que comenzamos predispuestos a ser después algo distintos.» Además, creo que la mejor forma de comprender la relación amorosa es considerándola una conversación. Este libro tendría que titularse *La magia de la conversación*, y debería haberlo escrito yo. Los amores, como las conversaciones, pueden ser estimulantes y oclusivos, ascendentes y descendentes.

JAM. Explíquemelo.

LEV. Ejemplo de conversación estimulante:

—¿Qué tal en el despacho?

—Como siempre. Salvo que hemos tenido una obra en la casa de al lado. ¡Qué horror de ruido!

—Qué suerte tenemos de tener como vecinos a dos viejecitos silenciosos.

—Sí. ¡Imagínate tener a nuestros hijos de vecinos!

—Oye, eso era antes. Ahora están como zombis con sus cascos.

—Ha sido un gran invento para la paz familiar. Por cierto, me ha contado Carlos que están utilizando su calle para hacer botellón los fines de semana. Está desesperado con el ruido, la suciedad, la zafiedad de los asistentes.

—Pobre Carlos. Es indignante. Creo que si tuviera que aguantarlo podría acabar cometiendo un asesinato.

Conversación oclusiva:

—¿Qué tal en el despacho?

—Como siempre.

—¿En qué piensas?

—En nada.

JAM. ¿Y lo de ascendente y descendente?

LEV. Todos tenemos la experiencia de que una conversación puede suscitar nos ocurrencias animosas o deprimentes.

Animosas:

A. He leído en el periódico la historia de unos oftalmólogos que van todos los veranos a África a operar a niños de glaucoma.

B. Es fantástico. Debe de ser maravilloso conseguir que un niño ciego vea. Me encantaría ser médico para poder hacerlo.

A. Sí, te dan ganas de imitarles. Espero que no sea imprescindible ser médico. Creo que todos podemos hacer algo parecido en algún terreno.

Deprimente:

A. He leído en el periódico la historia de unos oftalmólogos que van todos los veranos a África a operar a niños con glaucoma.

B. Supongo que los utilizarán como conejillos de Indias para probar nuevas técnicas.

A. No lo creo. Me parece que lo que quieren es sentirse mejores que los demás.

B. Ya sabes lo que dijo Freud: «Lejos de mí la soberbia de querer ayudar a alguien».

A. Al fin y al cabo, todos somos una mierda.

JAM. Ha quedado lo suficientemente claro.

LEV. Recomiendo un test de urgencia para reconocer si una persona te conviene o no: ¿te anima o te desanima? Hay una patología de las relaciones que llamo «vampirismo». Los vampiros emocionales son personas que absorben la energía de los demás y las dejan exangües. En cambio hay otras personas «anfetamínicas».

JAM. Recuerdo la anécdota de una aristócrata que visitó Inglaterra en tiempos de la reina Victoria. En sus memorias contaba: «He cenado una noche con Gladstone y otra con Disraeli, los dos políticos más poderosos del Imperio. Ambos son personajes extraordinarios de una conversación deslumbrante. Pero Gladstone se dedicó toda la noche a convencerme de que él era la persona más inteligente del mundo. En cambio, Disraeli la dedicó a convencerme de que la persona más inteligente del mundo era yo». Y añadía: «Prefiero, claro está, a Disraeli».

LEV. La conversación es un intercambio de información y eso puede hacerse de muchas maneras. Los gestos, las expresiones físicas, los comportamientos son formas de conversación. Las caricias podrían ser un tema idóneo para un taller de conversación. Es un fenómeno enigmático. Cuando acaricio a una persona, ¿a quién siento, a ella o a mí? Además, es tan versátil casi como el lenguaje. Hay caricias tiernas, caricias tranquilizadoras, caricias excitantes, caricias violentas. Pero a pesar de esta riqueza — indispensable para la convivencia amorosa, porque no hay amor sin caricias— la palabra es el medio más completo y profundo, porque nuestra inteligencia y nuestra sensibilidad

son fundamentalmente lingüísticas. Pensamos con palabra y sentimos también con palabras. Es, sin embargo, bien conocido que los matrimonios no suelen hablar mucho. Algunas estadísticas dicen que ocho minutos al día, pero me parecen exageradas. No obstante, plantear el tema de las conversaciones en los matrimonios es un asunto delicado, porque suele provocar movimientos de autodefensa que me gustaría paliar pidiendo a todos los participantes en el taller cierto sentido del humor. Transcribiré la conversación con un terapeuta, citada por Aaron Beck:

Sra. O. A menudo desearía pasar más tiempo con mi marido.

Sr. O. Si, pero ¿para qué quieres que pasemos más tiempo juntos?

Sra. O. Bueno, para hacer algo juntos.

Sr. O. ¿Pero en la cama o qué?

Sra. O. Más en general, quizá hablar más, sabemos que tenemos problemas, o sentarse para... bueno, sí, para hablar o charlar.

Sr. O. ¿Pero de qué? ¿De qué? ¿De lo que dice el periódico, del trabajo? ¿De qué quieres hablar conmigo si todo es un desastre...?

Sra. O. Pero tenemos que hablar más, sobre planes, pero después vienes y nada, si se habla más, si se conversa más, después...

Sr. O. ¿Pero de qué planes? ¡Bah! Todo eso son manías de mujeres.

Sra. O. Muchas veces pienso para mí, podrías quizá, podrías quizá llamarme por teléfono.

Sr. O. Esos tiempos han pasado, es un rollo, de qué sirve, para oír un bla, bla, bla, y eso y lo otro y qué tal el tiempo.

Sra. O. Pero sí, de alguna manera, bueno, es que hay algo, una unión o algo...

JAM. Sin duda es una conversación oclusiva, descendente y depresiva.

LEV. A veces, hay un intento de mantener una conversación, que suele convertirse en una serie de preguntas y respuestas escuetas:

H. ¿Qué tal te fue en la partida de póquer?

L. Bien.

H. ¿Quién estuvo allí?

L. Los de siempre.

H. ¿De qué hablasteis?

L. De nada en particular.

H. ¿Perdiste o ganaste?

L. Ni lo uno ni lo otro.

JAM. ¿Cómo interpretas esta conversación?

LEV. Como una mezcla de pereza expresiva y de irritación por el interrogatorio. Por eso, recomendaría que cuando los matrimonios hablen sobre el tema de la conversación, lo hagan con cierto sentido del humor, para que la conversación no se estanque. Como atenuante hay que tener en cuenta que en muchas ocasiones una persona desearía hablar, pero no se le ocurre nada.

JAM. Por eso tendremos que hablar después de la *inteligencia generadora*, es decir, de nuestra fuente de ocurrencias.

LEV. Sí, pero aquí se termina nuestra conversación por hoy.

CAPÍTULO SEGUNDO

EL PROYECTO DE CONVIVIR

I

Nada es tan insufrible para el hombre como estar completamente inactivo, sin pasiones, sin ocupaciones, sin diversiones, sin esfuerzo. Entonces siente su insignificancia, su insuficiencia, su debilidad, su vacío.

BLAISE PASCAL, *Pensamientos*

1. ¿Qué es un proyecto?

LO REPETIRÉ UNA VEZ MÁS para que se os fije en la memoria. Se enamora la inteligencia generadora, pero se casa la inteligencia ejecutiva. Aquélla actúa impulsivamente, movida por el deseo o las emociones, y resulta difícil influir en ella. Habría una tipología intermedia. Desde el matrimonio por amor arrebatado, al matrimonio de conveniencia o pactado por los padres, se ha intentado casi todo. «Nadie elige su amor», dijo Antonio Machado. Y Vicente Aleixandre, en un poema melancólico, escribe: «Tú sí podrías quererme / Tú, a quien no quiero». Tal vez la pregunta más triste que puede imaginarse es «¿pero por qué no me quieres?».

La inteligencia ejecutiva en cambio actúa mediante proyectos que construye a partir de las energías y las sugerencias que le brinda la inteligencia generadora. Gracias a ello podemos actuar libre e inteligentemente, lo que nos obliga a elegir el modo de vivir. Podemos vivir de manera «inerte», a merced de la casualidad, de la situación, de las rutinas sociales aprendidas o de la espontaneidad de nuestros impulsos. Puede ser una vida pasiva y cómoda, sin duda agradable, pero a la larga insatisfactoria, porque ya sabemos que la comodidad sólo satisface uno de nuestros tres grandes deseos. Incluso los animales —como mostró Glen Jensen—, prefieren tener que esforzarse algo para conseguir la comida. Hace años, Erich Fromm escribió un artículo preguntándose: «¿Son los seres humanos perezosos por naturaleza?». Contestaba que no, que estamos impulsados a la actividad. Necesitamos junto a la comodidad una vida más activa, más creadora y entonces, inevitablemente, tendremos que elaborar un proyecto. La

experiencia nos dice que intentar convivir dejándose llevar sólo de la espontaneidad del momento es un camino intransitable. Dejarse llevar por las ganas —hoy me apetece, hoy no me apetece— impide poder realizar algo en comunidad.

Quien desea, pues, vivir con autonomía, se ve obligado a tomar decisiones a medio y largo plazo, y eso implica necesariamente elaborar algún proyecto. ¿En qué voy a trabajar? ¿Qué voy a emprender? ¿Cómo voy a resolver este problema? ¿Me casaré, tendré hijos, cómo coordinaré mi profesión con la familia? Esta ubicuidad del proyecto en nuestra vida, la naturaleza proyectante del ser humano, hace conveniente saber cómo funcionan los proyectos y la conveniencia de suscitarlos. Una de las posibles definiciones de la depresión es la incapacidad para elaborar proyectos.

En los programas de la UP introducimos desde la primera infancia una educación por proyectos, porque nuestros niños necesitan desarrollar esa capacidad creadora y realizadora. Les permite formular metas, fijar la atención, dirigir los esfuerzos, motivarse, poder evaluar si se están acercando o no a su objetivo.

2. Deseos, proyectos y ensoñaciones

UN PROYECTO ES ALGO IRREAL —es decir, meramente pensado— que queremos hacer real. Está encaminado a la acción y por eso conviene no confundirlo con un deseo o con una ensoñación, que pueden remansarse en sí mismos. Conocí a un tipo que estaba continuamente lamentándose de no haber podido tener un barco de vela. Sabiendo que era suficientemente rico para comprarlo, le pregunté: ¿Y por qué no lo has tenido? «Era demasiado incómodo y en realidad lo iba a disfrutar muy poco. No me valía la pena.» Este individuo no había tenido nunca el proyecto de tener un barco, sino un vago deseo, una ensoñación. Sin embargo, había vivido media vida con sentimiento de frustración por no haber conseguido algo que ni siquiera había intentado. Las posibilidades de amargarse la vida son infinitas. La ensoñación consiste en imaginar la realidad sin las condiciones restrictivas de la realidad. Pertenece al género masturbatorio. Pretender vivir una ensoñación real es como pretender dibujar un círculo cuadrado. Sospecho que muchos amores son meras ensoñaciones.

Cuando elaboro un verdadero proyecto —por ejemplo, ser cantante, inventor, ingeniero, notario o casarme— le entrego la dirección de mi acción. Va a reorganizar mi comportamiento, me va a exigir ciertas conductas y me va a prohibir otras. Mis proyectos surgen de mí mismo, de mis deseos, mis expectativas, mis motivaciones, pero una vez que los he decidido me imponen sus condiciones, me rehacen en cierta manera. Esto forma parte de lo que he llamado «el bucle prodigioso». Mis proyectos me seducen

desde lejos y me animan a ponerme en forma para conseguirlos, tiran de mí. Y también establecen exigencias. Si deseo construir un edificio, tengo forzosamente que hacer los cimientos necesarios. Nuestra vida es muy parecida a la navegación a vela. Podemos elegir el rumbo, pero no los vientos ni el oleaje. Pero el buen timonel sabe aprovechar las fuerzas en contra para que le dirijan a su meta. Es lo que se llama «navegar a barlovento», es decir, con el viento en contra. Es difícil, pero tiene un sentido, una dirección, un proyecto que anima a forzar el ingenio. En cambio, como dice un proverbio marino, «no hay buen viento para quien no sabe dónde va». El *proyecto amoroso*, la *elección de metas* y el *bucle prodigioso* son palabras para nuestro diccionario.

La vida en común es un proyecto. Sin embargo, con frecuencia cae bajo la «ilusión del opositor». Muchos opositores trabajan duramente para conseguir una plaza con la esperanza de que a partir de ese momento podrán vivir cómodamente. El esfuerzo lo hacen para conseguir vivir sin esfuerzo. En cierto sentido, la vida en común, después de todos los prolegómenos del cortejo, puede considerarse como la comodidad ganada. Pero conviene no olvidar que la comodidad es sólo uno de los componentes de la felicidad.

3. La motivación de inicio

EN EL ORIGEN DE TODO PROYECTO hay una motivación. Se entiende por motivación las ganas de hacer algo, que movilizan la energía necesaria para conseguirlo y el esfuerzo preciso para alcanzar las destrezas de las que se carece. Todos lo consideramos un estado ideal, porque lo contrario es encontrarse «desganado», «desanimado», un estado muy cercano a la depresión. No nos extrañaría nada encontrar en una esquina un mendigo con un cartel que pusiera: «Un poco de motivación, por favor». He revisado muchos libros sobre este tema y me ha sorprendido comprobar que las teorías de la motivación se han aplicado al trabajo, al estudio, a la resolución de adicciones, a las dietas de adelgazamiento, pero no a la convivencia. Justo es esto lo que me interesa: ¿cómo una pareja puede motivarse mutuamente para convivir? De nada vale proporcionar consejos para la convivencia si no existe el deseo previo de convivir.

De nuevo tengo que mencionar los programas de la UP, en los que este tema tiene una importancia esencial. ¿Cómo podemos motivar a nuestros alumnitos o enseñarles a que se motiven ellos mismos? He expuesto nuestro modelo en *Los secretos de la motivación*, publicado en esta misma colección. Rousseau decía: «Despierta en ellos el deseo de aprender, y ellos encontrarán el modo de conseguirlo». Algo parecido pienso sobre la convivencia.

Todo el preámbulo amoroso, la excitación y plenitud del enamoramiento, puede agotarse en sí mismo o puede ser el comienzo de un proyecto vital. Conviene marcar la diferencia. La cinegética amorosa es divertida y placentera, pero no tiene interés social. Me vais a permitir que dedique a esto exactamente 261 palabras porque es importante para que comprendáis mi posición. «Cada uno busca la satisfacción como puede. En términos amorosos, puede sentirse encandilado por la experiencia fugaz —caso de Catherine Millet en su autobiografía sexual—, o enfebrecido al estar “enamorado@ del amor”, o espoleado por el deseo de nuevas experiencias, o por la satisfacción de ser el gallo del corral o ejercer de mujer fatal. Los moralistas antiguos intentaban convencernos de que esas personas eran muy desgraciadas. No estoy tan seguro. Los desaprensiv@s, los predadores, los de “las chicas buenas van al cielo, pero las malas van a todas partes”, los de “coge el dinero, o el sexo, o los sentimientos, y corre”, “en cada puerto un amor”, “las mujeres son de los hijos, pero el hombre es de la calle” (refrán dominicano), todos éstos lo pueden pasar muy bien. El problema es que una idea de felicidad limitada exclusivamente al “yo me lo monto guay”, no es compatible con la convivencia social o política que exige tener en cuenta a los demás. La racionalidad puede justificar el egoísmo más extremo. El perspicaz Hume decía: “Es perfectamente racional dar más importancia a mi dolor de muelas, que a la existencia del universo”. Pero esas felicidades no tienen ningún interés para la inteligencia social, a la que le interesan únicamente aquellos proyectos de felicidad que son compatibles con otros proyectos de felicidad, que cooperan a que esos proyectos compartidos tengan éxito. Desde mi perspectiva educativa, son estos proyectos los que me interesan y los que intento fomentar. La sociedad debe ayudar a que estos proyectos compatibles tengan éxito, y desentenderse de los otros».

El problema más enrevesado que plantea la convivencia amorosa es el de su motivación. De nada vale proponer medios de convivir, si no se tiene el deseo de hacerlo. Ahora que el tema de la motivación es omnipresente, os sorprenderá saber que el concepto de «motivación» es muy moderno y que, incluso, estuvo a punto de ser desterrado del vocabulario psicológico por las dificultades que planteaba. Antes no existía porque la conducta humana se explicaba por el deseo o por el deber.

La motivación es un fenómeno complejo que responde a una fórmula sencilla:

Fuerza de motivación = deseo + premios + elementos facilitadores

Mi motivación para ir a ver una película depende de mi deseo de distraerme un poco, de saber que se trata de un film muy emocionante, y, por último, de que el cine esté cerca de mi casa y no tenga que esperar una larga cola. Así pues, si queréis que vuestros hijos estudien, vuestros empleados trabajen, vuestros clientes compren o vuestras parejas colaboren en un proyecto común de convivencia, tenéis que utilizar esas tres herramientas: aumentar sus deseos, proporcionar premios adecuados y eliminar algunos obstáculos o dificultades. Estos tres elementos juntos producen la motivación y

los incluimos en nuestro diccionario. En el terreno de la convivencia amorosa parece que el amor es el gran motivador. Es verdad, pero ya sabéis que el amor es una palabra muy confusa y puede motivar a cosas muy diferentes. Hay muchas clases de amor porque hay muchas clases de deseos. Cuando alguien dice: «Te quiero», lo más sensato sería preguntar «¿Para qué?». Pero casi nunca se hace, porque sería un anticlímax. Una persona puede querer a otra para disfrutar sexualmente de ella o con ella, puede querer que ella le quiera, o viajar juntos, hablar, bailar, salir con amigos, o convivir establemente, o tener hijos, o ser independiente o vivir cómodamente, o puede simplemente querer tener a alguien a quien esclavizar.

Voy a suponer que el amor de pareja consiste en (1) cifrar la propia felicidad en una persona concreta, 2) desear que esa persona sea también feliz, 3) desear ser el intermediario entre ella y su felicidad, 4) desear que ella tenga unos sentimientos recíprocos, es decir, que cifre en mí su felicidad, desee que yo sea feliz y ser ella la causa de mi felicidad. Kant, un solterón empedernido y tímido, que entendía muy bien el alma humana, dijo: «Querer a alguien es tomar como propios sus fines». Ya sé que el amor en abstracto quiere la felicidad y el bien de la persona amada con independencia de quién se la proporcione, pero creo que ésa no es una característica propia del amor de pareja, palabra que con esta definición también va a nuestro diccionario.

Querer convivir no es un objetivo, sino un medio para conseguir una meta: la felicidad. No es, pues, un deseo nuevo, sino la integración de los tres deseos fundamentales, y conviene saber en qué proporción están los tres mezclados. No es lo mismo convivir con una persona que fundamentalmente desea satisfacer el deseo 1 (comodidad y bienestar), el deseo 2 (la conexión afectiva) o el 3 (el progreso personal).

Volveré a la comparación con vuestros hijos. El profesor de matemáticas quiere que estudien las ecuaciones de segundo grado. Para hacerlo necesitan estar motivados, es decir, tener un deseo de hacerlo. Pero es difícil suscitar el deseo de ecuaciones. La única solución es enlazar las ecuaciones con alguno de los tres deseos básicos: el bienestar (si estudias te compro un smartphone), la vinculación (me sentiré orgulloso de ti), la ampliación de posibilidades (te sentirás orgulloso de ti).

No basta con la motivación que nos anima a comenzar. Muchos fracasos en nuestros proyectos derivan de no tener en cuenta que una cosa es la «motivación de inicio» y otra la «motivación para la tarea», la perseverancia. Una persona puede estar muy motivada para iniciar un plan de adelgazamiento, y, sin embargo, dejarlo a los pocos días. Carecía de motivación para mantener el esfuerzo. En este libro no estamos hablando de cómo «despertar el amor» —motivación de inicio— sino de cómo

mantenerlo en una convivencia duradera. Los educadores tenemos muy en cuenta las investigaciones de Walter Mischel sobre la capacidad de «aplazar la recompensa». Los resultados del «test del caramelo» que se aplica a los cuatro años de edad demuestran que la capacidad de «soportar la tentación» de comérselo es mejor predictor del desarrollo académico del niño en los siguientes quince años que los test estándar de inteligencia. Algo parecido sucede respecto al talento de las parejas. Rainer Maria Rilke, un gran poeta, hablando de dos enamorados, dice: «Cometieron el único pecado imperdonable: la impaciencia».

4. Los premios

LOS DESEOS SE ACTIVAN MEDIANTE los premios o mediante la anticipación de los premios. Éstos forman parte esencial de la convivencia. Nuestro cerebro está dotado para querer recompensas y evitar castigos. Una ley general del aprendizaje dice que tendemos a repetir las acciones que han sido reforzadas con premios. Todo el mundo sabe que durante la época del noviazgo se desarrolla una gran habilidad para dar o prometer satisfacciones. No cabe duda de que una convivencia agradable se basa en el deseo de recibir ciertos premios de la otra persona, y se mantiene cuando se reciben. Cuando dos personas deciden casarse es porque ambos sienten que pueden recibir de la otra persona las satisfacciones necesarias para sentirse feliz, y que están dispuestas a proporcionar las correspondientes a la otra persona. Por eso me atrevo a dar una definición muy poco «apasionante» del amor:

Podemos llamar amor al deseo de dar premios a una persona concreta y de recibirlos precisamente de ella. Podemos decir que el amor se ha extinguido cuando no puedo recibir de otra persona nada que me parezca un premio y yo no tengo interés en premiar ninguno de sus comportamientos.

Pondré como ejemplo la relación sexual que es, sin duda, un delicioso premio. Puedo considerar que amo a una persona si es de ella —y no de cualquier otra— de quien deseo recibir ese premio. Y si deseo al mismo tiempo proporcionárselo. Amas a una persona cuando esforzarte por darle premios produce una satisfacción superior al esfuerzo que exige. Y cuando puedes sentir como premio algo de lo que hace la otra persona. Una felicitación, un regalo, una caricia resultan insufribles cuando entran en juego esquemas hostiles de interpretación. Como decía una mujer en la consulta de un psicólogo: «Cuando éramos novios hubiera ido al fin del mundo por él. Ahora no estoy dispuesta ni siquiera a ir a la habitación de al lado».

Me interesa destacar que dar premios puede suponer un esfuerzo. Sin duda, amáis a vuestros hijos, y eso quiere decir que estáis deseosos de proporcionarles satisfacciones, de verlos contentos, es decir, de premiarles, y de recibir de ellos la satisfacción de su cariño, la recompensa de su alegría, de saber que progresan adecuadamente. Pero el

amor no hace desaparecer las molestias ni el esfuerzo. A ninguna madre ni a ningún padre le gusta levantarse por la noche a tranquilizar al bebé, o ir el sábado por la mañana temprano a presenciar el partido de fútbol de su hijo, o hacerles el postre que les gusta un día que estáis agobiados de trabajo. El amor no elimina la dificultad, pero le da un sentido diferente. No olvidéis esto, porque volveré sobre ello. Una cosa es lo que nos pasa, y otra el significado que damos a lo que nos pasa. Alguien que pretendiera no tener que sacrificarse nunca por sus hijos, no debería tenerlos. Pero creo que alguien que pensara que tener hijos es SÓLO sacrificio, tampoco.

Como explicaré a lo largo del libro, el amor fundado en la sexualidad —el amor de pareja— ha importado sentimientos propios del amor maternal, que no estaban incluidos en la relación sexual pura y dura. Fundamentalmente dos: la ternura y el cuidado. Ambos son elementos esenciales de nuestra necesidad de vinculación afectiva. *Premios, premios sexuales, ternura, cuidado* son también palabras apropiadas para nuestro diccionario de la convivencia amorosa.

5. *¿Bastan los premios?*

NO, PORQUE NO PERMITEN distinguir entre la seducción y el amor. Como nos ha explicado Robert Sternberg, uno de nuestros invitados, hay expert@s en manipulación emocional, que utilizan los premios pero de una manera peculiar: los premios intermitentes y arbitrarios. Es un modo de conceder estratégico, y de negar estratégico también. Si siempre soy amable, es posible que los demás se acostumbren a esa rutina, y ya no la valoren, pero si consigo mantener el suspense acerca de si seré amable o violento, valorarán más el acto amable. Ovidio ya lo explicó hace muchos siglos en su *Ars amandi*:

La espera espolea siempre el amor, con tal de que no dure demasiado tiempo. No te muestres demasiado fácil ante las demandas de un suspirante, pero no rechaces demasiado duramente su petición. Haz que tema y espere al mismo tiempo, y que a cada respuesta su esperanza sea más segura y su temor menos fuerte.

Es un mecanismo perverso de la *inteligencia generadora*, que ojalá supiéramos bloquear por su injusticia. Muchas madres separadas tienen la triste experiencia de que los hijos pueden valorar más las atenciones imprevisibles y erráticas del padre ausente que el cuidado continuo que ella les dedica.

Hay otro aspecto que me gustaría destacar porque pone de relieve la contradictoria estructura afectiva humana. No somos unos seres perfectamente diseñados por un creador sapientísimo, sino humildes entidades formadas por una evolución chapucera, que se dedica al bricolaje, a utilizar lo que tiene a su alcance para resolver problemas. Nos gusta lo fácil porque satisface nuestra comodidad, pero nos gusta lo difícil porque satisface nuestro afán de logro. Pues bien, en las relaciones amorosas el asunto todavía se complica más. Nos sentimos atraídos no por lo que es difícil en general, sino por lo

que es difícil en general, pero fácil para nosotros. No hace falta ser un lince para saber que esa «devaluación» del objeto y ese cacareo de gallo del gallinero no presagia nada bueno.

La vida de convivencia puede ser —como lo es el noviazgo— una esgrima, una negociación, un tanteo, un choque y ajuste de *caracteres*, un *non binding commitment*, una unión sin compromiso, un ¡sálvese quien pueda!, que va a durar hasta que uno de los miembros de la pareja deje de sentirse lo suficientemente recompensado. Pero esta situación de provisionalidad —«la relación dura mientras dura» o «mi amor es eterno hasta nuevo aviso», *until further notice*, como dicen los ingleses— puede resultar insatisfactoria para muchas personas, que no desean amores mercuriales, siempre en perpetuo proceso de reconfiguración. Los proyectos compartidos tienen sus exigencias. Si dos personas deciden construir una casa en un solar que poseen a medias, uno no puede decidir no entregar su parte, por si acaso cambia de idea. Entonces no hay construcción posible. La convivencia necesita una «inversión personal» para que funcione. Es difícil nadar y guardar la ropa al mismo tiempo. Lo que diferencia a los enlaces «a ver qué sale» de los enlaces «deseo que salga», es la existencia de un *compromiso*, o lo que es igual, de una *promesa*, palabras adecuadas para nuestro diccionario. Nos encontramos aquí con una paradoja. El matrimonio indisoluble tiene muchos problemas, porque puede llevar a situaciones angustiosas y dramáticas. Pero el matrimonio con reservas («no invierto mucho en él, por si no sale bien») tiene pocas posibilidades de éxito. Hay personas que quieren tener al mismo tiempo lo mejor del matrimonio y lo mejor de la soltería. Por ejemplo, la seguridad, el amor constante, la intimidad protectora que ofrece el matrimonio, y la libertad y la falta de responsabilidad que ofrece la soltería. Resulta complicado mantener esta contradicción. Un ejemplo que se menciona mucho es la relación entre Jean-Paul Sartre y Simone de Beauvoir, que desde muy jóvenes decidieron separar su «amor necesario» de otros «amores contingentes». No sé si lo lograron, pero me impresionó escuchar a Simone decir que se sentía como «si la vida la hubiera estafado».

La solución estaría en esforzarse en el éxito del matrimonio «como si» fuera indisoluble, aunque, de hecho, no lo sea. Difícil solución, que debe quedar encomendada a la rectitud ética de los miembros de la pareja, porque son ellos quienes inevitablemente van a tener que inventar la solución.

6. La permanencia del amor

NORMALMENTE SE PIENSA que el amor es un sentimiento. No es así. Es un deseo que va acompañado de sentimientos. Los sentimientos son un GPS mental, un órgano de dirección para orientarnos en un mundo que desconocemos. Nos avisan de la presencia de algo valioso o repulsivo, nos indican si nuestros deseos se están cumpliendo o no. El sentimiento de placer al escuchar música, al contemplar la belleza de una persona, al

admirar su comportamiento; la alegría, la decepción, el miedo, la angustia, la tristeza, la furia, todos éstos son sentimientos. El amor puede ir acompañado de sentimientos agradables y desagradables, como nos indica un universal repertorio: «El amor, esa bestezuela amarga y dulce», gemía Safo. Según Lope de Vega, el amor es «mostrarse alegre, triste, humilde, altivo / enojado, valiente, fugitivo, / satisfecho, ofendido, receloso». Para Quevedo, «es hielo abrasador, es fuego helado, / es herida que duele y no se siente, / es un soñado bien, un mal presente, / es un breve descanso muy cansado». ¿Estamos seguros de querer sentir algo tan contradictorio y desasosegante? Cuando el amor va acompañado continuamente de sentimientos desagradables — inquietud, angustia, miedo, celos, desánimo, furia— es muy difícil que dure. De ahí que resulte importante que la convivencia sea capaz de suscitar emociones positivas. Son otro tipo de premios.

Os he hablado de los deseos y los premios como ingredientes de la motivación. Nos queda por comentar el tercer ingrediente: los facilitadores. Puedo querer disfrutar de paisajes maravillosos (deseo), el que se contempla desde la cumbre del Everest lo es (premio), pero llegar a él es demasiado costoso. Al final, no estoy motivado. Una de las estrategias durante la época del noviazgo consiste en poner dificultades. Esto tiene su razón de ser. Además del placer que provoca la esgrima de la conquista, es un modo de conocer la fortaleza del sentimiento de la otra persona. Las «pruebas de amor» han existido a lo largo de toda la historia, a pesar de su poco éxito. Sólo intervienen en el deseo inicial, pero no en el de permanencia. «¡No puedes estar poniéndome a prueba continuamente!», protestan muchos participantes en una convivencia amorosa. La confianza hace superfluo este continuo examen cauteloso.

Hay un medio de hacer fácil las cosas difíciles, el método que siguen los creadores, los atletas, los bailarines. Se trata de crear hábitos que mejoran la acción al tiempo que el resultado. Gracias a ellos podemos transfigurar el esfuerzo en gracia. Un término más para nuestro diccionario: *hábitos amorosos*. Esto tal vez os suene disparatado, porque precisamente la rutina es el amodorramiento provocado por lo habitual. No es a esto a lo que me refiero, sino a la libertad de acción que me proporcionan los hábitos. Gracias a los automatismos que producen puedo dedicar mi atención a proyectos más creadores.

La noción de hábito, como pauta aprendida y estable de conocimiento, es esencial en los programas de la UP. Los hábitos nos permiten realizar una operación con más eficacia (el hábito de jugar bien al tenis), despiertan el deseo de hacerlo (hábito de fumar), facilitan nuestras acciones (conducir un coche cuando sabemos), y permiten que prestemos atención a otra cosa. Este carácter nos permite deshacer una crítica que considera a los hábitos puramente rutinarios, y por lo tanto, opuestos a la creatividad. Volvamos al ejemplo del lenguaje.

Como sabe quien ha tenido que aprender un idioma, mientras no se ha automatizado la utilización del lenguaje no podemos intentar hablar creativamente. La facilidad que nos brinda el automatismo lingüístico nos permite poner la atención en otros objetivos: la novedad, la brillantez, la creatividad. Con los hábitos amorosos puede suceder lo mismo.

7. Conclusiones

DESPUÉS DE LO DICHO, me atrevo a sacar algunas conclusiones sobre la «motivación para convivir».

1. El deseo de convivir aumentará si la convivencia enlaza con los tres deseos fundamentales: bienestar, vinculación amorosa, aumento de las posibilidades vitales. Es decir, si aumenta su bienestar, satisface sus necesidades de comunicación y vinculación afectiva, e intensifica su capacidad de enfrentarse a los problemas, su autoestima, su sentimiento de progreso, su ánimo, su desarrollo personal.
2. Si evitan los obstáculos que interrumpen la comunicación (silencio, falta de cuidado, conductas relativas al orden o desorden, responsabilidades en casa), o la dificultad (criticismo, susceptibilidad, hostilidad, envidia, egoísmo).
3. Si despiertan mutuamente emociones agradables: diversión, buen humor, ternura, optimismo, entusiasmo, seguridad, erotismo.
4. Si se dan recíprocamente premios (sexo, halagos, comodidad, atenciones, ayuda).

8. Una motivación especial

HAY UNA MOTIVACIÓN MISTERIOSA: los psicólogos la denominan *motivación intrínseca*, y a veces se hacen un lío con ella. En estricto sentido, se llama *motivación intrínseca* aquella que no encuentra su premio en una meta, ni en una recompensa externa, sino en la misma actividad. El ejemplo más claro es el juego, otro puede ser escuchar música, leer, realizar alguna actividad creativa. A algunas personas les gusta mandar, a otras cuidar el jardín, a otras cocinar. Csikszentmihalyi, un famoso psicólogo, llama «fluir» a esta sensación de estar intensamente concentrado en una actividad, sin sentir el paso del tiempo. Pues bien, en este libro nos interesan las «motivaciones intrínsecas compartidas», es decir, aquellas que dos personas sienten por hacer algo juntos. ¿El qué? Por supuesto, hacer el amor, pero no hay relación que se mantenga mucho tiempo sólo con eso, entre otras cosas porque, como decía Tono, uno de los humoristas de *La Codorniz*, «el cuerpo humano son habas contadas». Pero hay muchas cosas más. Lev Bourbaki diría «conversar» en un amplio sentido: hablar, ir al cine juntos, pasear, ir a ver

un partido de fútbol, o a la ópera, hacer una escapada de fin de semana. Las parejas que encuentran una actividad que despierte en ambos una motivación intrínseca compartida tienen un tesoro.

El mundo es un pañuelo. Estáis posiblemente esforzándoos en que vuestros hijos adquieran algunas «motivaciones intrínsecas» —para el estudio, la lectura, la sociabilidad— y ahora os encontráis con que también tenéis vosotros que cuidar vuestras motivaciones intrínsecas. Pero las evidencias son inapelables: la felicidad de un matrimonio depende de que compartan algunas motivaciones intrínsecas. Cuantas más, mejor. La motivación ideal: disfrutar del hecho de vivir juntos. Si la sentís, podéis gritar ¡bingo!

II

CONVERSACIONES CON EXPERTOS

HOY HE INVITADO a un personaje muy atractivo, que falleció hace pocos años, Paul Watzlawick, el más conocido miembro de la escuela de Palo Alto, de la que tenéis información en la web de este capítulo. Estos psicólogos piensan que la psicología debe estudiar las interacciones humanas y, en especial, la comunicación. Su afirmación básica es: «No podemos no comunicar». Comunicamos si hablamos, y comunicamos si nos callamos. Comunicamos si actuamos y comunicamos si no hacemos nada. Es decir, estamos inevitablemente en una situación comunicativa. Otra idea común a todos ellos es que en esa comunicación se producen fenómenos circulares, causalidades recíprocas: «No puedo estar cariñoso porque ella siempre está enfadada». «Estoy siempre enfadada porque él nunca está cariñoso.» También han dado mucha importancia a lo que llaman «situaciones de doble vínculo». Se da este fenómeno cuando una persona recibe un mensaje contradictorio.

— Tu obligación es quererme. Pero no quiero que me quieras por obligación.

— Tu libertad y autonomía son los valores más importantes que debes defender, pero tienen que conducirte a respetar tus promesas amorosas.

Quiero hablaros de un delicioso libro de Paul titulado *El arte de amargarse la vida*, no porque sea su libro más importante, sino porque está escrito con mucho sentido del humor, y el sentido del humor es decisivo en los temas que vamos a tratar. Comienza con un chiste judío, en el que un padre pregunta a su hijo, que quiere casarse: «¿Y para

qué quieres casarte?». «Para ser feliz.» «¿Y eso para qué sirve?» A continuación, partiendo de la creencia de que los seres humanos se empeñan en ser desdichados, les da una serie de consejos para que lo consigan con rapidez y eficiencia.

Os hablo de este libro con una finalidad didáctica. Lo que voy a explicar acerca de la convivencia me gustaría que lo leyerais tú y tu pareja, lo que resulta muy difícil. Hay una leyenda urbana que dice que las mujeres creen que para que una relación se mantenga hay que hablar de ella, mientras que los hombres piensan que lo peor para mantener una relación es hablar de ella. Algo parecido ocurre con la asistencia a un «consultor matrimonial». Admitiréis la verosimilitud del siguiente diálogo:

—Carlos, nuestro matrimonio no va bien, deberíamos hablar con un psicólogo para ver si nos ayuda.

—¿Con un psicólogo? ¡Pero tú crees que yo voy a ir a un desconocido a decirle que arregle mi matrimonio, como si fuera un imbécil! Además, ¿qué funciona mal en nuestro matrimonio? ¡Las mujeres sois unas fantasiosas! ¡Pensáis demasiado en problemas que sólo existen en vuestras cabezas!

Esta actitud responde a serias razones. En general, los hombres se mueven con cierta inseguridad en el análisis de sus propios sentimientos, desconfían de la capacidad del lenguaje para aclarar los problemas afectivos y, para colmo de males, según han demostrado Levenson (Universidad de California) y Zillmann (Universidad de Alabama), los hombres tardan más tiempo en tranquilizarse después de una disputa conyugal. Esta situación puede generar un sistema de defensas y evasiones que me gustaría evitar apelando al sentido del humor, es decir, intentando conseguir que tratéis estos temas bienhumoradamente. El sentido del humor nos permite reconocer nuestras limitaciones, y reírnos de ellas con ternura.

Volvamos a los consejos para amargarse la vida. «Toda comunicación —nos dice Watzlawick— incluye dos tipos de información. Una objetiva, y otra emocional que afecta a la relación con el receptor del mensaje.» Supongamos que una mujer pregunta a su marido: «Este caldo está hecho según una receta que no había probado nunca, ¿te gusta?». Si le gusta, puede responder «Sí» y ella se alegrará. Pero si no le gusta, y además no le importa causar un desengaño a su mujer, contestará simplemente «no». Pero la situación (estadísticamente la más frecuente) es problemática cuando encuentra la sopa horrible, pero no quiere desilusionar a su mujer. En el plano objetivo (el que se refiere al objeto «sopa»), la respuesta tendría que ser «no»; en el plano de la relación tendría que ser «sí», pues no quiere ofenderla. Su respuesta no puede ser «no» y «sí», de manera que intentará salir de alguna manera del asunto diciendo por ejemplo: «Tiene un sabor interesante», con la esperanza de que su mujer entienda correctamente lo que quiere decir. Las probabilidades son escasas». Uno de los consejos para ser desdichado podría ser: «Olvide que toda comunicación tiene un contenido objetivo y un contenido relacional». Es seguro que meterá la pata con gran eficacia.

Otro consejo para amargarse la vida: «Dé al otro dos posibilidades de elección y, tan pronto como se haya decidido por una, culpele por no haber escogido la otra». Un ejemplo: «Regale a su marido dos camisas. Cuando por primera vez se ponga una, mírele con tristeza y dígale: No te gusta la otra, ¿verdad?». También puede amargarse la vida con una serie de aseveraciones graduales, como las que recogió Laing en su libro *Knots*.

—¿Me quieres?

—Sí.

—¿Realmente?

—Sí, realmente.

—Pero ¿realmente realmente?

La continuación es difícil. Hay muchas otras formas de amargarse la vida:

—¿Por qué estás de malhumor?

—Porque no me has pedido que fuéramos al fútbol mañana.

—Haberme dicho que querías ir.

—Si me quisieras lo hubieras adivinado.

Incluso he detectado otra más sutil: la que se da cuando dos enamorados desean hacer sólo lo que quiere la persona amada:

—¿Qué quieres hacer esta tarde?

—Lo que tú quieras, amor. ¿Y tú?

—Lo que tú quieras, vida mía.

—Entonces, ¿qué hacemos?

—Ya te lo he dicho, lo que tú quieras.

Os propongo que cuando os encontréis en situaciones así, os hagáis un gesto de complicidad y digáis: nos hemos metido en una situación Watzlawick.

III

EN EL TALLER

LEV B. BOURBAKI. Hoy me gustaría hablarles de una característica muy curiosa de nuestra inteligencia. Continuamente nos estamos hablando a nosotros mismos, nos comentamos lo que nos pasa, nos hacemos preguntas, formulamos planes y, en ocasiones, discutimos con nosotros mismos. Muchos estudios muestran que el modo como nos hablamos tiene mucha importancia para nuestra vida, porque podemos animarnos o desanimarnos, darnos una imagen adecuada de nosotros mismos o

inadecuada, culpabilizarnos o irresponsabilizarnos. Continuamente nos contamos nuestra historia de una manera o de otra. Puede ser una historia de triunfo o de fracaso, y es importante saber que no tiene por qué coincidir con la realidad. Una persona puede culpabilizarse de todo lo que ocurre o, al contrario, culpabilizar a los demás, sin razón en ambos casos. O puede olvidar todo lo bueno que le ha sucedido y pensar que su vida ha sido un continuo sufrimiento. Cuando estamos preocupados o deprimidos, podemos instalarnos en una «rumia» permanente, es decir, en la repetición de una frase: «No puedo más», «No puedo más», por ejemplo. Todas estas manifestaciones del lenguaje interior influyen poderosamente en nuestra vida y en la vida de pareja, pero hoy vamos a fijarnos en un caso muy concreto: la doble conversación que llevamos mientras conversamos. Al hablar con una persona podemos estar haciéndonos comentarios en silencio. Vamos a los ejemplos. En la conversación siguiente en letra normal está lo que uno y otro dicen en voz alta, en cursiva lo que piensan y en negrita lo que sienten:

Después de un día difícil en la oficina, Marjorie se queja de su trabajo a su marido Ken:

MARJORIE. Estoy harta del trabajo. Realmente debería despedirme. Mi jefe me trata mal. Siempre está criticándome.

KEN. (*Está pensando abandonar el trabajo. Si lo hace no podremos arreglarnos. Se siente angustiado. No se preocupa por mí ni por los chicos. Irritación.*) Ten cuidado, porque siempre haces las cosas de forma impulsiva.

MARJORIE. (*No confía en mí. Debería saber que nunca abandonaría el trabajo. Se siente herida.*) Sólo trato de explicarte...

KEN. (*Es horrible. Debo impedir que siga pensando así.*) Es un disparate. No quiero oír hablar más de esto.

MARJORIE. (*Yo no le importo. Por eso no quiere escucharme y me grita. Se siente más herida y enojada. Se echa a llorar y corre al dormitorio.*)

KEN. (*Siempre actúa así para hacerme sentir culpable.*) Marjorie, no te vayas.

Otro ejemplo de esta doble conversación:

KEN. Vamos a comprar una caldera nueva.

MARJORIE. (**Perpleja.** *¿Por qué no me consulta antes de decidir?*) ¿Por qué necesitamos una caldera nueva?

KEN. (*Siempre tiene que discutir todo lo que hago. Ligeramente irritado.*) Vamos a comprarla porque la ne-ce-si-ta-mos.

MARJORIE. (*Está enfadado conmigo por preguntarle. No piensa que yo pueda tener una opinión. Se siente herida.*) Sigo sin comprender por qué necesitamos una caldera nueva.

KEN. ¡Nunca confías en mi juicio para nada! (Ejemplo tomado del libro de Aaron T. Beck, *Con el amor no basta*, Paidós, Barcelona, 1996, p. 37).

LEV. Conviene que vigilen esa habla interior, que procede, como diría JAM, de la inteligencia generadora. En primer lugar, tengan conciencia de ella. Es el modo en que se están contando su relación, revela el filtro interpretativo que utilizan y que puede demoler cualquier posibilidad de comunicación. Es un buen test para conocer su situación afectiva. Tal vez tengan que trabajar para cambiar su *habla interior*. Mi colega Daniel Goleman los llama «pensamientos tóxicos». Pone un ejemplo:

Los niños están alborotando más de la cuenta y Martin —su padre— está cada vez más irritado. Entonces se dirige a su esposa Melania con un agresivo:

—Querida, ¿no crees que los chicos deberían estarse quietos? (Pero lo que en realidad está pensando es: «Melanie es demasiado permisiva con los niños».)

Ante el irritante comentario de su marido, Melanie se enoja. Entonces, su rostro se tensa, frunce el ceño y replica:

—Sólo están jugando un rato. No tardarán mucho en acostarse. (Pero su auténtico pensamiento es: «Ya está Martin quejándose otra vez».)

Ahora es Martin quien se halla ostensiblemente enfadado. Inclinandose amenazadoramente hacia delante con los puños apretados, exclama:

—¿No podrías acostarlos ahora mismo, querida? (Su verdadero pensamiento, no obstante, es: «Me lleva la contraria en todo lo que digo. Tendré que hacerlo yo mismo».)

Melanie, asustada por la brusca muestra de cólera de Martin, responde en un tono más sosegado:

—No. Ya iré yo y les acostaré. (Pero lo que realmente piensa es: «Está perdiendo el control y podría llegar a pegarles. Es mejor llevarle la corriente».)

Esos comentarios suelen ser pensamientos automáticos, generados por nuestra inteligencia generadora, que delatan cuál es nuestra verdadera situación anímica. Observadlos y procurad desintoxicaros de ellos, porque pueden estar trenzando una doble vida —una pública y otra privada— que acaba provocando gran confusión. Al final, puede condenaros al silencio porque os dé miedo que el lenguaje oculto se exteriorice. La expresión *habla interior* merece ir a nuestro diccionario de la convivencia amorosa. Es un tema que en los programas de la UP cuidamos especialmente.

Otras veces, esta rumia interior anticipa acontecimientos y desencadena una serie de respuestas irracionales. A Juan se le acaba la leña para la chimenea y decide pedirle un par de troncos a su vecino. Mientras va a su casa, piensa: «Me fastidia que se me haya olvidado comprar leña», «Y todavía más tenérsela que pedir al vecino», «Es un tipo tan seco que no anima a pedirle nada», «Parece como si le molestara que los demás existiéramos». Con estas cavilaciones, Juan llega a la puerta de su vecino, llama, el vecino abre y Juan le espeta: «¡Eres un imbécil si piensas que te voy a pedir leña para el fuego!».

Este mecanismo funciona con frecuencia. Una persona puede haber hecho algo mal, pero lo que le preocupa es que su cónyuge vaya a regañarle. Esto desencadena la cascada de rumiaciones: «Se va a poner como una fiera», «Es insoportable cuando se pone así», «No tiene ningún derecho a hacerlo», «Acabará por amargarme la vida», «No puedo soportar que me vaya a reñir por una tontería», «Nuestro matrimonio es un fracaso», «Esto no tiene arreglo».

Sospecho —tomen esto como una opinión personal— que en muchas ocasiones el tono de este monólogo interior es tan fuerte que impide el diálogo exterior, que aparece como un trivial salir del paso, o un disimulo para evitar conflictos. Vivimos más en nuestra habla íntima que en nuestra conversación externa.

CAPÍTULO TERCERO

POR QUÉ SENTIMOS COMO SENTIMOS

I

1. Personalidad

LOS PSICÓLOGOS A VECES dan la impresión de que acaban de descubrir el Mediterráneo, es decir, que ven con sorpresa algo que todo el mundo había visto ya. Eso me ha pasado al leer los estudios que —con aires de novedad— dicen que el carácter o la personalidad de los componentes de una pareja influye decisivamente en la felicidad o desdicha del matrimonio. Al parecer, muchos psicólogos olvidaban esa influencia, unos porque pensaban que el amor lo puede todo, y otros porque creían que no tenemos personalidad alguna, sino que somos un mero producto del entorno o del sistema de relaciones en que estamos integrados. No es así. Nuestros sentimientos, nuestros deseos y nuestras propensiones derivan de nuestro carácter, pero nuestro carácter, salvo en casos patológicos, no determina inexorablemente nuestra acción.

No hace mucho, después de un tercer fracaso amoroso, una amiga me decía: «¿Por qué tengo que enamorarme siempre del hombre que no me conviene?». Lo cierto es que, como ya sabéis, se enamora la *inteligencia generadora*, y, por lo tanto, poco podemos hacer al respecto, a no ser que podamos cambiar esa inteligencia generadora. Por eso conviene saber cómo funciona. Vamos a viajar a nuestro mundo interior, a la fuente de nuestras ideas, emociones, deseos; de nuestras limitaciones, pero también de nuestras fortalezas. ¿Por qué somos como somos? Nuestras experiencias afectivas, preferencias y desdenes están dirigidos a la acción, porque vivir es actuar. Nacemos obligados a actuar en un mundo que desconocemos. El bebé puede sobrevivir porque viene al mundo provisto de tres eficaces sistemas de dirección que nos van a acompañar toda la vida: las sensaciones de placer y dolor, las necesidades y deseos, los sentimientos. Los tres están relacionados con la acción. No hay que enseñar al niño que el dolor es malo. Lo sabe e intentará evitarlo. Todos los niños disfrutan con lo dulce y rechazan lo amargo. El placer y el dolor forman los circuitos más básicos de recompensa y castigo. Están bien localizados en áreas cerebrales, e incluyen sistemas neuroquímicos de estimulación. El segundo circuito de orientación está constituido por las necesidades que tenemos, las que experimentamos como deseos. Necesidad de alimentos, que se vive como hambre. Necesidad de agua, que se vive como sed. Necesidad de reproducirse, que se vive como

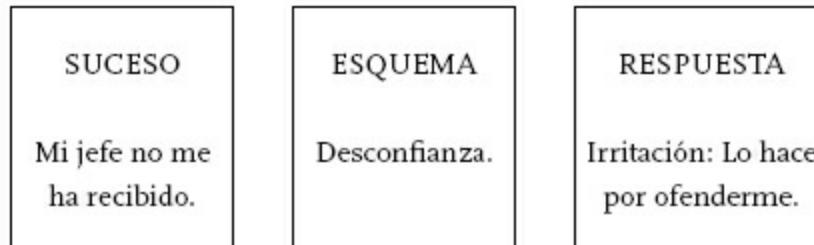
deseo sexual. Ya sabemos que estas necesidades se amplían y que el ser humano tiene tres grandes deseos: bienestar, vinculación social, progreso. La consumación de esos deseos se vive también como premio, y su fracaso, como castigo.

El tercer órgano de dirección son los sentimientos y emociones. Nos indican si nuestros deseos y proyectos se están cumpliendo o no. Si se están cumpliendo, estamos satisfechos, alegres. Si no se cumplen, estamos decepcionados. Si ha desaparecido aquello en que cifrábamos nuestra satisfacción, nos sentimos tristes. Y si la pérdida es definitiva, podemos sentirnos desesperados. Si aparece un obstáculo que contradice nuestros deseos, nos sentimos furiosos. Y si lo que aparece es una amenaza, sentimos miedo. Cada uno de esos sentimientos suscita comportamientos nuevos: el movimiento en el caso de la alegría, el retiro y el llanto en la tristeza, el ataque en la furia, la huida en el miedo. Con la experiencia, con la repetición de premios y castigos, el temperamento con el que nacemos se va consolidando con hábitos, que constituyen nuestro carácter. En este momento de vuestras vidas tenéis vuestro carácter muy hecho, para bien o para mal. Sois impacientes o pacientes, emprendéis cosas o sólo reaccionáis a las que os suceden, sois nerviosos o tranquilos, tendéis a angustiarnos con los problemas o los aceptáis como un acontecimiento normal de la vida; sois optimistas o pesimistas. Estos rasgos de carácter interpretan lo que os pasa, os proporcionan deseos y sentimientos, de los que directamente no sois responsables. Por eso resulta a veces hasta ofensivo que los libros de autoayuda den consejos como «lo importante es considerar cada dificultad como un reto», como si se pudiera conseguirlo por decreto, o por un acto inmediato de voluntad, cuando sólo puedo alcanzarlo cambiando de hábitos. Volvemos a las situaciones de doble vínculo, de las que os hablé antes. «Como tengas miedo te voy a zurrar», es un ejemplo de esta obligatoriedad de lo que no es controlable.

Comprender este hecho es imprescindible para entender las relaciones humanas. Todos tendemos a pensar que respondemos objetivamente a la situación o a las experiencias. Sin embargo, las cosas no son así. No somos espejos que reflejamos lo que sucede, sino inteligencias que interpretamos continuamente de acuerdo a lo que tenemos guardado en nuestra memoria. Por poner un caso extremo, los masoquistas disfrutaban con el dolor, cosa que nos parece muy extraña al resto de los mortales. El cerebro es un órgano de interpretación. Por eso, entre un suceso y nuestra respuesta emocional, conductual, intelectual, intervienen unos sistemas de interpretación, que dan significado a lo que hemos vivido. Ese sistema de interpretación se llama «esquema». Don Ramón de Campoamor lo dijo en un ríspido poema que aprendíamos en el colegio:

En este mundo traidor,
nada es verdad ni mentira,
todo es según el color
del cristal con que se mira.

Exageraba, sin duda, pero con un punto de verdad. Interpretamos todo lo que nos pasa según esquemas intelectuales, afectivos, volitivos, es decir, a través de anteojos que hemos ido formando durante nuestra vida. Cuando decimos «eso me rompe los esquemas» nos estamos refiriendo a estos sistemas o hábitos de interpretación. Nuestro proceso mental es, por lo tanto, así:



Pondré algunos ejemplos:

SUCESO. Han ascendido a Luisa en vez de a mí.

ESQUEMA. Machista.

RESPUESTA. Las mujeres deberían quedarse en su casa y no venir a enredar con malas artes, para fastidiar a los demás.

SUCESO. Marta ha hablado por teléfono y no me ha dicho con quién.

ESQUEMA. Celoso.

RESPUESTA. Me está ocultando algo. Tiene un amante. Últimamente se arregla demasiado.

Llamaremos a esta secuencia MODELO SER (Suceso, Esquema, Respuesta).

2. ¿Cómo se forman esos esquemas?

ES AQUÍ DONDE ESTAMOS progresando más en nuestras investigaciones. Un componente básico de esos esquemas es innato. Lo llamamos *temperamento*. Es la predisposición a responder afectivamente a un suceso según una pauta estable. Hay niños que nacen con tono hedónico positivo y otros que nacen más vulnerables, unos con orientación activa y otros reactiva, más o menos sociables, más perseverantes o más inquietos. Esos esquemas básicos determinan —y son a la vez determinados— por la experiencia. Un niño temperamentamente inhibido y tímido puede ver favorecida esa timidez —o, al contrario, verla reducida— de acuerdo con las experiencias que va teniendo. A partir de los tres grandes deseos innatos, el niño va adquiriendo su propio estilo de motivación, por

procesos que he detallado minuciosamente en *La educación del talento* y en *El cerebro infantil: la gran oportunidad*. Ya sabemos que el cerebro se va esculpiendo a sí mismo mediante las actividades mentales y físicas, y mediante el juego de los premios y castigos, de las satisfacciones y las frustraciones.

Volvemos a los programas UP. La educación en estricto sentido es *Instrucción + formación del carácter*. El carácter es el conjunto de hábitos —generadores y ejecutivos— que le van a permitir elegir su personalidad, sus proyectos de vida, su jerarquía de valores.

El enamoramiento es un nuevo esquema que aparece construido sobre el carácter. Hay muchos modos de enamorarse. El comienzo del enamoramiento es imprevisible, obedece a normas que desconocemos.

Es el flechazo, el *coup de foudre*, el *fall in love*. De improviso, entre una muchedumbre, puede aparecer un rostro, una mirada, un cuerpo, que todo lo anula. Edith Wharton, una gran escritora, recuerda el día en que conoció a Morton Fullerton, el que sería su gran amor: «En el instante en que mis ojos le vieron me sentí dichosa». Mariana Alcoforado, la monja portuguesa, lo cuenta en una de sus desconsoladas cartas: «Desde aquel mirador te vi pasar, con aires que me arrebataron, y en él estaba el día en que comencé a sentir los primeros efectos de mi desatada pasión». ¿Son arbitrarias esas elecciones? No, aunque sean involuntarias. Algún esquema afectivo se activa al aparecer esa persona, que se destaca sobre un mundo que se ha vuelto inopinadamente gris. Es nuestro, pero no sabemos en qué consiste. Por eso quien se enamora piensa que estaba esperando desde siempre a la persona amada. No es disparatado decir que, en efecto, el esquema amoroso depositado en la inteligencia generadora sí la esperaba.

Favorecer la adquisición de buenos esquemas afectivos es uno de los objetivos fundamentales de los programas UP. Los otros son fortalecer los hábitos de pensamiento, y adquirir una eficaz inteligencia ejecutiva.

3. Un caso

PARA EXPLICAR TODO ESTO con más claridad, pondré un ejemplo que me proporciona Alain Braconnier, un colega francés:

Silvia, una mujer de treinta años, me habla de su marido. Sin dudar, expresa su diagnóstico: «Sufre una ansiedad permanente. Está siempre en estado de alarma. Me pregunta si no estarán cociéndose demasiado los tomates con la misma ansiedad con que me anunciaría que se está quemando la casa. Cualquier incidente toma las proporciones de una alerta roja, contra la que deben movilizarse no sólo sus pensamientos, sino también los míos». (*Petit ou grand anxieux?*, Alain Braconnier, Odile Jacob, París, 2002.)

El modelo SER nos permite comprender lo que pasa:

La historia de este personaje no es excepcional. Sus padres se separaron cuando tenía cinco años, pero de este hecho no le queda ningún recuerdo, excepto un miedo constante, incluso en este momento, a los 35 años, hacia cualquier situación conflictiva. En su cabeza resuenan todavía las disputas de sus padres por cuestiones de dinero. Se acuerda también de una escena que le había impresionado mucho cuando tenía 7 años. En la puerta de un almacén del que salía con su madre, había visto un bebé que parecía abandonado en un cochecito. «No nos podemos ocupar de él. Serían demasiadas preocupaciones. ¡No tenemos medios!» Esta frase de su madre había significado para él, durante todos estos años, que si no hubieran tenido los medios suficientes también él habría sido abandonado.

Esto, sin duda, no es bastante, porque en la formación de ese esquema generador de ansiedad intervienen otros factores —el temperamento del niño, el sistema de apego establecido con sus padres, por ejemplo—, pero nos sirve para indicar que las experiencias pueden configurar un «esquema de ansiedad» que se dispara ante cualquier suceso. La solución está en cambiar el contenido de ese esquema.

Freud pensó que esos esquemas cambian si sabemos qué experiencia infantil produjo el esquema que dirigió las interpretaciones de una persona a lo largo de su vida. No se dio cuenta de que esa incursión en la memoria es siempre engañosa porque una parte del esquema es innato y, además, el hecho de conocer su causa, aunque fuera verdadera, no cambia las cosas. En los casos de estrés postraumático, que una persona sufre después, por ejemplo, después de una violación, la víctima conoce la causa —la violación— y eso no le ayuda a superar el trauma.

4. Cambiar los esquemas de interpretación

SERÍA ESTUPENDO QUE PUDIÉRAMOS cambiar los esquemas perturbadores. Intentamos hacerlo de muchas maneras. Cuando una persona tímida bebe alcohol intenta bloquear el esquema de su timidez. Los esquemas patológicos pueden cambiarse mediante fármacos. Las terapias y la pedagogía proporcionan métodos para cambiar alguno de los elementos que forman el esquema de interpretación. Daré algunos ejemplos. Una persona tiene un miedo incoercible a las arañas. Directamente no puede hacer nada para evitarlo. Es inútil que se repita «no tengo miedo», «no tengo miedo», «no tengo miedo». Sin embargo, sabemos que los procesos de desensibilización, es decir, de habituación progresiva a las

arañas funcionan, porque al disminuir el sentimiento de alerta y el desagrado ante el estímulo aversivo, se va cambiando el «esquema de interpretación» y, por lo tanto, también la respuesta fóbica. Una persona tiene miedo a volar. Le damos las estadísticas que demuestran que el avión es un medio de transporte extraordinariamente seguro. No servirá para nada. Para perder el miedo tendrá que someterse a un programa de entrenamiento que actúe en la fuente del miedo. Cuando queremos que a un niño le guste estudiar, tenemos que ir eliminando los obstáculos —su miedo a no hacerlo bien—, premiar sus esfuerzos, hacerle atractivo lo que está estudiando, y subrayar que lo importante no es estudiar, sino aprender, que es muy bonito. Los premios y castigos, que hemos estudiado en el capítulo anterior, tienen una gran importancia en la constitución o reconstitución de los esquemas afectivos. En este capítulo voy a hablaros de un elemento de esos esquemas al que cada vez se está dando más importancia: las creencias.

5. Las creencias

UNO DE LOS COMPONENTES de los esquemas de interpretación lo constituyen las ideas previas desde donde hacemos esa interpretación. Conviene que reconozcáis la acción de estas ideas, porque de ellas van a depender los sentimientos que suscite un hecho. Supongamos que ese hecho es un ruido escuchado en mitad de la noche. Si piensas «Ha entrado un ladrón en casa», ¿qué sentirías? Miedo. ¿Qué harías? Esconderte, llamar a la policía o pensar cómo defenderte. Pero supongamos que ante ese mismo ruido piensas: «Ya he vuelto a dejarme abierta la ventana del salón». ¿Qué sentirías? Enfado o preocupación por si se había roto algo. ¿Qué harías? Ir a cerrar la ventana. En muchas ocasiones esas convicciones obran desde la sombra, sin que conozcamos su existencia. Por eso es importante detectarlas.

La primera vez que me interesé por estas teorías fue por un caso que me impresionó. Aaron Beck contaba que a su consulta acudían muchas mujeres que habían sido víctimas de una relación amorosa y que presentaban un cuadro de depresión acompañado de sentimientos de culpabilidad que lo agravaban. Comprendía la depresión, pero no el sentimiento de culpabilidad, ya que eran víctimas, y decidió investigar el caso. Encontró que todas esas mujeres tenían una creencia profundamente arraigada y muchas veces no conocida que intervenía poderosamente en su esquema sentimental: «Quien da amor, recibe amor» o «Si eres lo suficientemente atractiva y buena, te querrán». Con esta premisa en el fondo de su esquema, cuando la realidad les ofrecía la cruel noticia: «Pues no te quieren», la conclusión aparecía automáticamente: entonces no has dado el suficiente amor, o no has sido lo suficientemente atractiva o buena, o sea que eres culpable. Era al final de esa argumentación no consciente cuando aparecía el sentimiento de culpabilidad. La solución de Beck fue genial: si esos sentimientos están provocados por las creencias, si consigo cambiar las creencias cambiarán los sentimientos. Ése es el fundamento de su exitosa terapia. Y esto también nos sirve para nuestra vida cotidiana.

6. Las creencias problemáticas

HAY UN HECHO que ha desconcertado durante mucho tiempo a psicólogos y sociólogos. Las parejas que han convivido antes de casarse tienen una tasa de divorcios superior a la de las parejas que no han convivido hasta después de casarse. El sentido común parece indicar lo contrario. La conclusión a que han llegado los expertos es que el tipo de «creencias» que tenían quienes convivían antes de casarse forma parte de un sistema que incluye la facilidad para divorciarse.

Las principales creencias, las que influyen más profundamente en nuestro modo de sentir, son las que se refieren a la conducta de los seres humanos, sus costumbres y normas; y a las que uno tiene sobre sí mismo y sobre su capacidad de enfrentarse con los problemas. Hay creencias que favorecen el optimismo y otras que favorecen el pesimismo. Otras favorecen la resistencia, el ánimo, o el desánimo. Martin Seligman estudió que la convicción de que uno no puede hacer nada para introducir cambios en el ambiente produce una situación anímica, que denominó «indefensión aprendida», que es la antesala de la depresión.

Junto a las creencias constructivas aparecen las creencias disfuncionales, que son las más estudiadas. Provocan sentimientos desadaptados y conductas también perjudiciales. Mencionaré algunas de ellas, basándome en los estudios de Beck y Emery con Greenberg:

Creencias que forman parte del esquema que provoca una dificultad de comunicación con los demás, y una tristeza como consecuencia:

- a) para ser feliz, debo tener éxito en todo lo que me proponga,
- b) para ser feliz, debo obtener la aprobación de todo el mundo en todas las situaciones,
- c) si cometo un error, significa que soy un inepto,
- d) no puedo vivir sin ti,
- e) si alguien se muestra en desacuerdo conmigo, significa que no le gusto,
- f) mi valía personal depende de lo que otros piensen de mí.

Creencias que forman parte del esquema que suscita una necesidad de aceptación y de las tensiones y decepciones que eso produce:

- a) uno debe siempre complacer a los otros,
- b) es infantil expresar los sentimientos positivos,
- c) ser criticado quiere decir que eres un inepto,
- d) las opiniones de uno no son tan valiosas como las de los otros,
- e) la gente no le aprecia a uno si se muestra en desacuerdo con algo de lo que dicen,
- f) cuando alguien te dice que no a algo, es que no le importas.

¿Tenéis alguna de estas creencias? Pues posiblemente os estén complicando la vida y sea mejor que las identifiquéis y os toméis el trabajo de deshacerlos de ellas.

7. Creencias sobre la pareja

EN LAS RELACIONES DE PAREJA actúan con mucha fuerza las creencias o estereotipos masculinos y femeninos que los cónyuges guardan tal vez sin saberlo. Imaginaos que un marido tiene la creencia de que para ser un verdadero hombre hay que estar dispuesto a acostarse con cualquier mujer que se ponga al alcance. Imaginaos que una mujer tiene la creencia de que las mujeres deben hacerse las tontas, y ser astutas para manejar a sus parejas. Actuarán en consecuencia. Durante siglos se ha inducido a las mujeres a creer que el verdadero macho no se podía contener, por lo que había que tener comprensión con sus infidelidades, porque no era culpable sino víctima de su naturaleza. En cambio, si una mujer es infiel, la culpabilidad recaerá exclusivamente sobre ella. Escuchar las «conversaciones de hombres» y las «conversaciones de mujeres» ilustra —a veces escandalosamente— estas ideas preconcebidas.

Gran parte de estas creencias están inducidas socialmente. En varias ocasiones he planteado una pregunta a mis alumnos adolescentes. Un chico está sentado en un bar. Se le acerca una chica guapísima. Hablan, se toman una copa, y la chica le dice que por qué no se va a su casa a pasar la noche con ella. El chico rehúsa la invitación. ¿Qué le puede mover a decir «no»? A mis alumnos sólo se les ocurrían dos explicaciones: o es impotente o es homosexual.

Ahí van algunas perlas de prejuicios/creencias sobre la mujer. En 1900, el *New York Medical Journal* afirmaba que las mujeres universitarias y las que ostentaban algún cargo político estaban «poseídas por ideas masculinas de independencia, eran antisociales, pervertidas sexuales y, consecuentemente, unas degeneradas». En los años cuarenta, en España, el papel de la mujer era sacrificarse por los demás. En un libro de Adolfo Maílló titulado *Educación y revolución. Los fundamentos de una educación nacional*, editado por la Editora Nacional, se lee: «Mucho más provechoso y práctico que saber demostrar que los tres ángulos de un triángulo valen dos rectos es para la mujer guisar un plato de patatas de seis maneras distintas. Aquel teorema no ha de resolverle ninguna dificultad; en cambio, la preparación de estos modestos manjares puede contribuir a aumentar la estima de su esposo, la gratitud de sus hijos y la paz de su hogar». Y por las mismas fechas, en la revista femenina *Medina*, José de Juanes escribía: «Se llega a la maternidad por el dolor, como se llega a la gloria por la renunciación. Maternidad es continuo martirio. Martirio creador, perpetuador, que comienza con la primera sonrisa del hijo y sólo finiquita cuando los ojos inmensos de la madre se cierran para siempre. Iluso sería quien pretendiera asociar la perfección a la felicidad».

El último ejemplo es más reciente. En España, hasta 1975, la capacidad de establecer contratos de la mujer casada estaba equiparada a la de los dementes y los niños. Es decir, no podía abrir una cuenta en un banco, ni obtener el pasaporte, ni el carnet de conducir, sin autorización marital. El artículo 57 del Código Civil decía: «El marido debe proteger a la mujer y ésta obedecer al marido». En el preámbulo de la ley en que se aprobó (24/abril/1958) se menciona la «creencia» en la que esa afirmación se basaba: «Existe una potestad de dirección, que la naturaleza, la religión y la Historia atribuyen al marido, dentro de un régimen en el que se recoge fielmente la tradición católica que ha inspirado siempre y debe inspirar en lo sucesivo las relaciones entre los cónyuges».

Todo esto son disparates jurídicos o culturales que se convierten en «creencias» cuando alguien las interioriza, a veces sin saber que lo está haciendo. Es fácil comprender que esas u otras creencias provocan dinamismos emocionales, sentimientos del deber o de culpabilidad, y una necesidad de acomodar los comportamientos a esas expectativas sociales.

7. Las principales creencias sobre las parejas

EL SENTIMIENTO DE BIENESTAR o de felicidad es un sentimiento diferencial. Se da entre las expectativas que se tienen y los logros que se consiguen. Eso ya lo vieron los antiguos filósofos estoicos o los actuales budistas: si quieres evitar el sufrimiento, no desees nada, no esperes nada. Así nunca te verás frustrado. Pero es una posición extremadamente difícil de mantener, porque somos seres deseantes, aunque podamos llegar a desear sólo no desear nada. Una de las causas del mayor número de fracasos matrimoniales se debe a que ahora esperamos más del matrimonio, de las relaciones de pareja. Esas expectativas están socialmente influidas. Las creencias ambientales acerca de cómo debería ser la felicidad conyugal son un componente de esa felicidad. Treacher ha investigado la evolución en las expectativas de la vida amorosa desde 1950 a 1985 a través de la revista británica *Woman*. En los cincuenta, la revista enfatizaba las reglas de buen comportamiento hacia los demás, recomendando a las mujeres que pensaran en los otros antes que en ellas mismas. Debían también controlar las emociones. Pero en los setenta la columna de consejos animaba vivamente a expresar los sentimientos. Lo honesto no era reprimirlos, sino manifestarse a través de ellos: «Hable de las cosas abiertamente», era el consejo universal. En vez de representar a las mujeres como interesadas únicamente en sus maridos y en sus familias, se empezaba a reconocer que tenían necesidad de una identidad propia y de autonomía personal. La dependencia se consideraba una fuerza destructiva. Hochschild por su parte, ha estudiado los libros de autoayuda. Estos recomiendan a las mujeres cierto enfriamiento y distanciamiento emocional, para evitar el peligro de verse demasiado implicadas y defraudadas. «Debe someterse a prácticas ascéticas de control emocional, y esperar dar y recibir una

sorprendentemente pequeña cantidad de amor de los seres humanos.» Por su parte, los varones reciben el consejo de desarrollar su lado femenino, de aparecer más vulnerables y de aprender a expresar sus emociones. Después de las críticas recibidas por su sequedad afectiva, su dureza machista o su carencia de expresividad sentimental, muchos hombres han intentado —para satisfacer las expectativas de la mujer— cambiar el modelo duro de masculinidad, el *hard man*, por un nuevo modelo, el *soft man*. Pero sin acabar de creérselo, pensando en el fondo que, a pesar de sus afirmaciones en contra, a las mujeres sólo les gustan los hombres sensibles para poder hablar con ellos de lo mal que les va con los hombres duros con los que se han marchado. En su libro *La identidad masculina*, Elisabeth Badinter ha recomendado una superación de ambos modelos, en lo que llama «el hombre reconciliado», lo que resulta muy bonito hasta que lo define como «ser a la vez maternal y jugador de rugby».

Estos asuntos han sido trágicos porque han amargado la vida de millones de personas. Algunas de las creencias que nosotros recibimos posiblemente nos hayan afectado negativamente. Todos hemos sido mal educados en estos asuntos. Nuestros padres —por regla general— hicieron lo que pudieron. Estaban presos de su situación. Nosotros queremos hacerlo mejor y que nuestros hijos lo hagan aún mejor. Esa crítica cordial, que no despierta el rechazo ni los sistemas de autodefensa, sino una cierta ternura, me parece imprescindible para la buena marcha de una pareja.

El primer objetivo de nuestros programas es conseguir que los niñ@s vayan construyendo en su memoria una «imagen adecuada del mundo», que va a servirles para interpretar sus experiencias. Conviene que sea objetiva, estimulante, con una adecuada jerarquía de valores, sociable, y con claras capacidades.

Pero cualquier educación que padres y docentes intenten tiene que contar con el tremendo poder educativo del ambiente. No sólo de los medios de comunicación, sino de las creencias del entorno, de las costumbres y modas que aceptamos y contribuimos a establecer. Por ello, si queremos educar a nuestros alumn@s debemos intentar influir en el ambiente que les está educando también. Suelo decir a los padres: «Si os preocupan las notas de vuestros hijos, ya es hora de que os preocupen las notas de los amigos de vuestros hijos». Algo parecido ocurre con los matrimonios.

Cómo se hable del matrimonio en vuestro entorno va a tener más influencia de lo que creéis en la marcha del vuestro.

8. Conclusiones

EL MODELO SER DICE que los sucesos son interpretados por esquemas que producen una respuesta emocional o conductual. Lo que tu pareja haga lo vas a interpretar así. Si el esquema es amoroso interpretarás sus palabras o su comportamiento de manera diferente a si el esquema es hostil. En la configuración de estos esquemas forman parte importante las creencias escondidas que tenemos, y los pensamientos automáticos que generan. Cuando queremos cambiar los esquemas afectivos tenemos que intentar que se extingan hábitos antiguos, y se creen hábitos nuevos; que se desmonten creencias irracionales y se adquieran nuevas creencias. Es lo que se llama «método conductual-cognitivo» que vale tanto para la educación como para las terapias. El gran estudioso de este tema, y que puede proporcionarnos soluciones, es Aaron Beck, el invitado de este capítulo.

II

CONVERSACIONES CON EXPERTOS

AARON BECK ES EL MÁS RIGUROSO representante de la psicología y las terapias cognitivas. Esta entrevista virtual la hemos hecho teniendo presente un libro que os recomiendo: *Con el amor no basta*.

JAM. Hay algunas afirmaciones tuyas muy llamativas: «La representación idealizada del matrimonio que ofrecen los medios de comunicación no prepara a las parejas para hacer frente a las decepciones, frustraciones y fricciones».

BECK. Aunque el amor es un incentivo poderoso para que los esposos se ayuden y apoyen, se hagan felices el uno al otro y creen una familia, no constituye en sí mismo la esencia de la relación, pues no proporciona las cualidades y aptitudes personales que son decisivas para mantener esa relación y hacerla crecer. Hay cualidades especiales como compromiso, sensibilidad, generosidad, consideración, lealtad, responsabilidad, confiabilidad que son determinantes para que la convivencia sea un éxito.

JAM. ¿Cuál es el papel de las expectativas y las creencias?

BECK. El amor despierta profundas expectativas. Y esto hace que cada acto vaya a ser interpretado de acuerdo con ellas. Con frecuencia, al aparecer un conflicto, las parejas están más propensas a acusarse mutuamente que a pensar el conflicto como un problema que puede solucionarse. Se empiezan a formar nudos y lo que he pretendido con mis métodos es ayudar a deshacerlos. Todo él está basado en un enfoque cognitivo. Si cambiamos las creencias, cambiamos los sentimientos y los comportamientos.

JAM. ¿Cuáles son los problemas más comunes en un matrimonio?

BECK. (1) El poder del pensamiento negativo: cómo las percepciones negativas pueden vencer los aspectos positivos de un matrimonio. (2) El viraje que se produce de la ilusión a la desilusión: por qué la imagen de un cónyuge pasa de ser «todo bueno» a «todo malo». (3) El conflicto de perspectivas que discrepan: cómo los cónyuges pueden ver el mismo suceso y el uno al otro de manera muy distintas. (4) La imposición de expectativas y normas rígidas: cómo al establecer normas rígidas se llega a la frustración o al enojo. (5) La perturbación en la comunicación: cómo las parejas dejan de oír lo que se dice y a menudo oyen cosas que no se han dicho. (6) Los conflictos en la toma de decisiones importantes y el fracaso en la vida conyugal: cómo la predisposición personal y la incapacidad desbaratan su funcionamiento. (7) El papel de los «pensamientos automáticos» que preceden al enojo y al comportamiento contraproducente: cómo el pensamiento negativo conduce a la provocación y a la rabia. (8) Trastornos del pensamiento y prejuicios que están en el corazón del problema: cómo operan las distorsiones cognitivas. (9) La hostilidad que separa a las parejas.

JAM. Usted comenzó elaborando una terapia contra la depresión. ¿Cómo influían las creencias?

BECK. Padecían con frecuencia las siguientes distorsiones cognitivas, distorsiones que actúan en los demás problemas, y que todos nuestros lectores pueden reconocer:

1. *Inferencias arbitrarias*. Proceso de llegar a una conclusión sin evidencias que la apoyen. «Tengo que ser apreciado por todos si soy buena», «Si no gano mucho dinero seré un fracasado».
2. *Abstracción selectiva*. Valoración de una experiencia centrándose en un detalle específico e ignorando otros más relevantes. «He vuelto a llegar tarde. No hago nada a derechas.»
3. *Generalización excesiva*. «X no me ha llamado por teléfono. Nadie me querrá nunca.»
4. *Magnificación o minimización*. Errores cometidos al evaluar la magnitud de los acontecimientos, aumentando lo que nos perjudica y disminuyendo lo que puede enorgullecernos. «Es terrible que me hayan suspendido», «Mi sobresaliente no tiene ningún mérito. Era muy fácil».
5. *Personalización*. Tendencia y facilidad para atribuirse sucesos externos. «Si hubiera estado allí, no habría sucedido.»
6. *Pensamientos absolutistas y dicotómicos*. Tendencia a clasificar todas las experiencias en dos categorías opuestas y absolutas, adjudicándose la negativa: «Todo lo hago mal», «No le importo a nadie», «Soy un cobarde».

JAM. ¿Tiene algún consejo para nuestros lectores?

BECK. Sí. He comprobado en la práctica que hay unos procedimientos para tratar las creencias erróneas que son contraproducentes para la convivencia. Éstos son algunos de los pensamientos automáticos más comunes en el matrimonio: Ella no tiene arreglo. Él es completamente egoísta. Ella no sirve para nada. Él es débil. Nada de lo que hago le gusta. No se entera de lo que me pasa. No tiene arreglo. Los consejos son éstos:

1. Vincule las reacciones emocionales con los pensamientos y creencias automáticas. ¿Por qué ha interpretado como ofensivo el que su marido le haya dado los buenos días? Porque tenía que disculparse primero por lo tarde que llegó anoche.
2. Use la imaginación para identificar las creencias y pensamientos. Imagine la situación que le produjo una emoción. ¿Qué le irritó al llegar a casa, que le hizo estar de mal humor toda la velada?
3. Practique la identificación de los pensamientos automáticos. Así se vuelve más dueño de sus emociones. «Vi que la cerveza no estaba fría y me fastidió.»
4. Cuestione sus pensamientos automáticos aunque parezcan verosímiles. Pregúntese, por ejemplo, ¿hay otra explicación posible para su comportamiento? ¿Se deduce del hecho de que mi cónyuge me haya hablado en un tono áspero que estuviera enfadado conmigo o podría haber otras razones? Aunque mi cónyuge estuviera enojado, ¿se deduce de ahí que (1) no me ama, (2) es siempre antipático, (3) me hará la vida desdichada, (4) hice algo malo?
5. Emplee respuestas racionales, aunque crea que no se aplican a su caso.
6. Verifique sus predicciones.
7. Cambie el marco de interpretación. Cuando una relación marcha cuesta abajo, los cónyuges empiezan a verse a través de un marco negativo de interpretación. Cambiar de marco es intentar ver a una luz más benevolente.

III

EN EL TALLER

LEV. Hoy vamos a trabajar sobre una de las plagas que amenazan la comunicación. Los malentendidos son a la comunicación lo que la mixomatosis al conejo. En una comunicación continua, como es la convivencia, las ocasiones de malentenderse son también continuas. Haced la prueba y volved susceptibles durante un rato (no muy largo para evitar problemas). Para colmo de males, a medida que un conflicto se caldea, los cónyuges se vuelven más propensos a malinterpretarse. Pronto los equívocos acumulados impiden cualquier posibilidad de entendimiento, porque resulta muy difícil desandar el camino. Este tema ha surgido y surgirá muchas veces en este libro, porque nuestra inteligencia está haciendo continuamente suposiciones, y muchas veces hace automáticamente suposiciones falsas, emocionalmente sesgadas.

Ayuda a la frecuencia de los malentendidos una mala metáfora sobre la comunicación. Hablamos del «contenido» de una carta o una frase. Esto nos hace pensar que al hablar entregamos al oyente un paquetito con lo que queremos decirle y que comprender es abrir el paquete. El significado estaría en la expresión como el agua está dentro de la botella. Si te entrego la botella, te entrego también el agua. Esto es falso y, al final, peligroso. El habla es ante todo un sistema de interpretaciones. Al hablar no entregamos un objeto material, hecho, perfilado, a un sujeto que tiene que «comprenderlo», es decir, cogerlo de una vez y asimilarlo. Falso. Lo que hago al hablar o al escribir es presionar para que el oyente realice unas operaciones a mitad de camino entre la inferencia y la adivinación y produzca en su mente un significado parecido al que yo deseo suscitar. El que habla suministra una serie de pistas o indicios —más o menos precisos y eficaces— para que el oyente reconstruya la intención originaria.

Todos los invitados de este libro están de acuerdo. Aaron Beck afirma: «Aunque las parejas piensen que hablan el mismo lenguaje, lo que *dicen* y lo que sus compañer@s *oyen* suelen ser cosas muy diferentes». Deborah Tannen, que también ha estudiado las incomprensiones, escribe: «Se suele pensar que las parejas que viven juntas y se aman llegan a comprender los respectivos estilos conversacionales. No obstante, la investigación ha mostrado que la interacción repetida no conduce necesariamente a una mejor comprensión. Por el contrario, puede reforzar juicios erróneos acerca de las intenciones de la otra persona».

El origen de muchos malentendidos está en la ignorancia de un hecho fundamental: que siempre interpretamos lo que oímos. No hay una transmisión pura y simple de un significado. ¿Qué significa la frase *Cada día te pareces más a tu madre*? El contexto, la intención, el retintín, los antecedentes, la susceptibilidad, dirigen la interpretación de la frase. Voy a poner un ejemplo de otro invitado, Paul Watzlawick. En uno de sus libros transcribe el diálogo de una pareja que lleva casada veintiún años. El marido es un hombre de negocios con éxito, sin duda influido por las consignas de los gurús del *management* que le han ayudado a dirigir su empresa. La mujer se queja de que durante esos años no ha conseguido saber lo que su marido pensaba de ella.

PSICOTERAPEUTA. ¿Así que usted dice que no recibe de su esposo la información que necesita para saber si usted se está comportando bien o mal?

ESPOSA. Exactamente.

PSICOTERAPEUTA. ¿La critica Dan cuando lo merece, quiero decir, en forma positiva o negativa?

MARIDO. Rara vez la critico.

ESPOSA. (*Simultáneamente.*) Rara vez me critica.

PSICOTERAPEUTA. Bien. ¿Cómo sabe usted...?

ESPOSA. (*Interrumpiéndole.*) Él me elogia (*breve risa*). Verá usted, esto es lo que más me confunde... Suponga que yo cocino algo y lo quemo, entonces él me dice que está «muy rico». Después, si hago algo que está muy rico, entonces me dice que está «muy, muy rico». Le dije que no sé cuándo algo está rico, que no sé si me critica o me elogia. Porque él cree que al elogiarme puede hacer que yo me supere. Él siempre me hace elogios, así es, de modo que para mí el elogio no tiene valor.

CAPÍTULO CUARTO

DICCIONARIO DEL MAL CARÁCTER

I

1. El gran obstáculo

EL IDEAL DE LA EDUCACIÓN —sea de niños o adultos, de individuos o parejas— es ayudar a conseguir un «buen carácter», a partir del cual cada uno pueda elegir y realizar su proyecto vital, su personalidad. Como ya sabéis, el carácter es el conjunto de hábitos intelectuales, afectivos y operativos que constituyen nuestra segunda naturaleza, fuente de ocurrencias y deseos. La palabra «carácter» deriva de una palabra griega que significaba la huella que un sello deja en una superficie de cera. Pero la palabra griega que designaba el carácter es *ethos*, de donde deriva la palabra «ética», que significa la ciencia que estudia el carácter necesario para ser feliz. En este libro no voy a hablar del buen carácter, sino de su contrario, el mal carácter, porque resulta más fácil de reconocer y de explicar. Me referiré sólo a aquellos rasgos de carácter que dificultan la convivencia amorosa. Son hábitos que resultan demoledores para la pareja.

Antes de exponerlos, necesito hacer algunas aclaraciones. El carácter es estable, pero aprendido. Y, por lo tanto, se puede desaprender o sustituir. Por ello, no es válida la excusa de «Es que soy así» o «Ése es mi carácter». La libertad humana, aunque precaria, impide esa afirmación. El carácter del hombre no es su destino. El hecho de tener un determinado rasgo de carácter no significa que vayamos a actuar inevitablemente de acuerdo con él. Una persona iracunda puede ser un ejemplo de templanza. El carácter es sólo una propensión, a veces fortísima. George Sand le escribe en una carta a su ex amante Alfred de Musset:

No fue culpa nuestra. Seguimos nuestro camino y nuestros caracteres, más ásperos, más violentos que los caracteres de las demás personas, nos impidieron aceptar la vida de los amantes comunes.

También quiero advertir que el carácter es un concepto psicológico, no moral. No somos directamente responsables de él, como no somos responsables de nuestros sentimientos. En estricto sentido, sólo somos responsables de nuestros actos. Basta pensar que, en ocasiones, el titular de uno de estos rasgos caracteriológicos puede ser víctima de él, más que culpable, porque puede ser un grave obstáculo para su felicidad.

Una persona maniática resulta insoportable a quienes le rodean, pero esas manías también le hacen la vida difícilísima a su protagonista. Una última aclaración: los rasgos de mal carácter que describo son absolutamente normales, aunque muchos de ellos pueden convertirse en patológicos cuando adquieren tanta importancia que entorpecen gravemente la vida de quienes los padecen. La higiene es buena, pero la obsesión por la higiene puede ser destructiva. Si alguna vez me refiero a la versión patológica es sólo porque, por su exageración, resulta más visible y útil como ejemplo.

Éstas son las principales entradas de mi diccionario del mal carácter:

a) *Falta de urbanidad*. Tal vez os extrañe que ponga la falta de educación como un rasgo de carácter. La urbanidad, que es el conjunto de prácticas para vivir en la urbe, en la sociedad, es un conjunto de hábitos adquiridos y, por lo tanto, pueden ser incluidos en el carácter. Es llamativo y escandaloso comprobar la frecuencia con que somos más educados con los ajenos que con los próximos. Parece que «dar las gracias» a un extraño es más importante que dárselas a la pareja. Cuidamos más la apariencia, la cortesía, la amabilidad con los demás que con los próximos. Es como si lo hiciéramos por miedo al qué dirán, más que por propio convencimiento. «¿Por qué eres tan divertido cuando estás de visita y tan aburrido cuando estás en casa?» La expresión castellana «ser placer de casa ajena» describe muy bien ese comportamiento. Daniel Goleman cuenta la impresión que le produjo una escena que contempló cuando estaba a punto de entrar en un restaurante. De repente, un joven, en cuyo rostro se dibujaba una rígida muestra de disgusto, salió del local con paso airado. Tras él iba desesperadamente una mujer —también joven— pisándole los talones y golpeándole en la espalda al tiempo que le gritaba: «¡Maldita sea! ¡Vuelve aquí y sé amable conmigo!».

b) *Egocentrismo*. Es un error de perspectiva que hace a una persona sentirse el centro del mundo. Se diferencia del egoísmo en que éste es un comportamiento y aquél un rasgo de carácter. El egocéntrico puede intentar ocuparse de los demás, pero a fuerza de voluntad. El egoísta va a lo suyo. El egocentrismo puede tener causas más variadas que el egoísmo. Una persona hipocondriaca —es decir, excesivamente preocupada por sus enfermedades— es egocéntrica, en el sentido de que piensa continuamente en sí misma. Una persona con una obsesión —por ejemplo, escrúpulos morales— está permanentemente vuelta hacia sí misma. Las personas muy vulnerables viven continuamente protegiéndose. Rilke, un gran poeta y desastroso esposo, escribe a su mujer diciéndole que está tan ocupado consigo mismo y con sus problemas, que no puede ocuparse de ella. La personalidad narcisista demuestra que este egocentrismo puede ser engañoso, porque aparenta una seguridad en sí mismo ofensiva y, sin embargo, suele ser fruto de una profunda inseguridad. El narciso necesita estar siendo admirado y aplaudido continuamente. El egocentrismo es un rasgo incompatible con una verdadera relación amorosa. Puede ir unido a una cierta insociabilidad o misantropía y con

frecuencia va acompañado de falta de sensibilidad hacia los demás. Incluiré en este apartado la insociabilidad, la dificultad de interesarse y comunicarse con los demás, la falta de expresividad.

c) *Anhedonia*. Es la incapacidad de disfrutar. Obedece a causas muy variadas, que van desde la ausencia de deseos, a la actitud hipercrítica que en todo encuentra defectos. Puede tener una base fisiológica porque, aunque resulte muy injusto, hay personas a las que resulta más difícil que a otras ser felices. Son personas negativistas, que sólo ven los defectos. Pueden ser perfeccionistas. O tener tanta ansiedad por disfrutar el momento, tanto miedo a que lo bueno que están experimentando se acabe, que esa anticipación les impide disfrutarlo. La desgana, el desánimo, todo el espectro depresivo, pueden producir anhedonia. Dentro de las teorías estándar de la personalidad, está relacionada con el neuroticismo.

No todas las personas tienen la misma capacidad de disfrutar. J. A. Gray sostiene que la tendencia a sentir con mayor facilidad afectos positivos o negativos depende de diferencias neurológicas individuales. Los temperamentos extravertidos serían más sensibles a las señales de recompensa, reguladas por el «sistema de activación conductual», mientras que los introvertidos son más sensibles a las señales de castigo, controladas por el «sistema de inhibición conductual». Aquéllos están dispuestos a soportar el esfuerzo con tal de alcanzar la recompensa, mientras que éstos prefieren eludir el esfuerzo aunque ello implique renunciar al premio. Richard Davidson ha estudiado estas diferencias neurológicas y cree, en efecto, que hay personas genéticamente más capacitadas para disfrutar que otras, pero advierte que una cosa es poseer unos genes y otra que esos genes se activen. El entorno, el modo de vida, la educación permiten cambios muy importantes gracias a la fantástica plasticidad del cerebro.

Una anhedonia especial e importante para nuestro tema es la sexual. Hay muchas personas —con frecuencia mujeres— que no disfrutan con el sexo. La causa de ello puede ser fisiológica o psicológica. Y debe tratarse, porque casi siempre tiene solución. Pero conviene advertir —como señala Maryse Jaspard, autora de *La sexualité en France*—, que las esperanzas puestas en una sexualidad expandida, hiperactiva, generadora de placer sin límites para hombres y mujeres lleva a muchas personas que no consiguen disfrutar de ese modelo ideal a la consulta de algún profesional. La naturaleza es menos orgiástica que las películas porno.

d) *Insensibilidad*. Esta palabra designa la dificultad para captar los sentimientos ajenos, o los aspectos valiosos de la realidad. La dificultad para sentir lleva a muchas personas a las consultas de profesionales. Incluye la falta de empatía, la ausencia de compasión, la ceguera para los valores, la dificultad para ponerse en el lugar de otro. Puede favorecer comportamientos crueles, o intransigentes. Su manifestación patológica es la anestesia afectiva de los psicópatas. La frialdad emocional.

e) *Irritabilidad*. Hay personas que reaccionan exageradamente a cualquier estímulo. Además, pueden tener bruscos cambios, lo que se llama «labilidad emocional». Hay muchas variantes: la susceptibilidad es sentirse ofendido por todo; la desconfianza es vivir en la sospecha continua; la vulnerabilidad o fragilidad es la facilidad para sentirse herido o herida; las personas coléricas se enfurecen con facilidad; la impaciencia es también una demostración de irritabilidad; el tremendismo, que es convertirlo todo en una tragedia. En muchos casos, es una manera de llamar la atención, de reclamar cuidados, de protegerse. Por eso, muchas personas absolutamente pacientes en el trabajo son irritables en casa. Da la impresión de que el hogar es el lugar donde el carácter puede manifestarse a sus anchas.

f) *Falta de control*. Hay personas incapaces de controlar su impulsividad, su furia, su intemperancia. Son personas imprevisibles, cambiantes, incapaces de mantener un compromiso. Se relaciona con la irresponsabilidad. La violencia es el caso máximo de pérdida de control y es triste reconocer que en sus variadas manifestaciones es más frecuente en la intimidad de lo que creemos.

g) *Irresponsabilidad*. Dificultad para prever las consecuencias de las acciones, y para cumplir sus obligaciones. Falta de madurez. Síndrome de Peter Pan, el niño que no quería crecer. Supone una dificultad para asumir compromisos, y para generar confianza. La procrastinación —el dejar las cosas para el día siguiente—, es una de sus manifestaciones. Este rasgo de carácter puede ir acompañado por una facilidad en buscar excusas o culpables.

h) *Sentimientos no convenientes*. Son aquellos esquemas emocionales que dificultan la propia libertad, la felicidad o la convivencia. La envidia, el resentimiento, la amargura, la ira, las fobias, los miedos, la inseguridad, el temor a decepcionar o a exigir los propios derechos son sentimientos poco convenientes.

i) *Celos*. Por su importancia en el tema de este libro, lo separo de los otros sentimientos perjudiciales. Estamos, sin duda, en los territorios del poder. Es indignante la frecuencia con que los celos se interpretan como demostración de amor. La palabra «celoso» procede del griego *zēlos*, «desear ardientemente», «esforzarse apasionadamente en conservar algo propio». Este significado nos orienta hacia el amor, pero también hacia la posesión. Castilla del Pino señala: «Los celos propiamente dichos aparecen cuando a la desconfianza sobre la posesión o propiedad del objeto se añade la hipótesis —la sospecha— de que el objeto puede pasar a propiedad de otro, de que el objeto, por tanto, podría serle sustraído por alguien que lo ha enamorado». Personas que han dejado de amar a su pareja pueden seguir siendo celosas. Si la relación amorosa como tal entre el celoso y su objeto se ha agotado, ¿qué razón hay para que sufra ante la posibilidad de que su *partenaire* opte por otro? La razón de ello es que la relación entre el celoso y su objeto se ha convertido de hecho en mera relación de propiedad, y lo que ella —o su inversa, la desapropiación— representa para él. Y, de la misma manera que la ocupación, la conquista, la invasión, quiere legitimarse mediante un «derecho de

propiedad», que lo dignifique y asegure así en las relaciones amorosas. «Tengo derecho de propiedad sobre ti.» Hasta que el matrimonio fue un contrato libre entre los contrayentes, había sido meramente una compraventa de la mujer.

j) *Ansiedad, pesimismo y depresión.* No me refiero a las depresiones patológicas, sino a los caracteres depresivos, pesimistas, tristes. Una vez más tengo que repetir que no se es culpable, sino más bien víctima, de su mal carácter, lo que no sirve para exculpar un mal comportamiento. Estos estilos afectivos comparten un sentimiento de oclusión del futuro, de impotencia aprendida. Carecen de esperanza. La psicología actual está dando gran importancia a la esperanza, que hasta ahora era una virtud religiosa. *Hope is an agent of change.* La esperanza es un agente de cambio. Ya hace tres cuartos de siglo que un gran psicólogo, Terman, señaló la frecuencia con que una «afectividad negativa» podía afectar a la felicidad de un matrimonio. La afectividad negativa refleja una tendencia a la ansiedad o a la labilidad emocional.

k) *Pasividad.* La pasividad o la inercia supone vivir «respondiendo» a la situación, sin tomar nunca la iniciativa. Los psicólogos han estudiado los efectos que produce este carácter pasivo. Tienen tendencia a la dependencia, a la sumisión, sufren un sesgo depresivo, pueden rumiar las cosas sin tomar nunca decisiones. El activo pasa con facilidad de la decisión a la ejecución, mientras que el inactivo necesita hacer un gran esfuerzo. El activo hace proyectos reales, el inactivo persigue ensoñaciones. Con este rasgo está relacionada la pereza. En el *Pequeño tratado de los grandes vicios* he dicho que la pereza es el mayor de ellos, porque nos impide aspirar a lo mejor.

l) *Dependencia.* Es un rasgo de carácter que se manifiesta especialmente en las relaciones amorosas. La persona dependiente se caracteriza por (1) Tener dificultades para tomar decisiones cotidianas si no cuenta con un excesivo consejo y reafirmación por parte de los demás. (2) Necesidad de que otros asuman la responsabilidad en las principales parcelas de su vida. (3) Tener dificultad para expresar el desacuerdo con los demás debido al temor a la pérdida de apoyo o aprobación. (4) Tener dificultades para iniciar proyectos o para hacer las cosas a su manera (debido a la falta de confianza en su propio juicio o en sus capacidades más que a una falta de motivación o de energía). (5) Ir demasiado lejos llevado por su deseo de lograr protección y apoyo de los demás, hasta el punto de presentarse voluntario para realizar tareas desagradables. (6) Sentirse incómodo o desamparado cuando está solo debido a sus temores exagerados a cuidar de sí mismo. (7) Cuando termina una relación importante, buscar urgentemente otra relación que le proporcione el cuidado y el apoyo que necesita. (8) Está preocupado de forma no realista por el miedo a que le abandonen y tenga que cuidar de sí mismo. (9) Ser fácilmente herido por las críticas y la desaprobación.

En el fondo de este rasgo —explica Beck— tiende a haber creencias básicas como por ejemplo «No puedo sobrevivir sin alguien que se haga cargo de mí», «Soy inadecuado para manejarme en la vida por mi mismo», «Si fuera más independiente, estaría aislado y solo».

m) *Dominación*. En todas las relaciones humanas surgen problemas de poder. También en las relaciones amorosas. Un carácter dominante, controlador, puede ser un grave obstáculo para la convivencia. Es cierto que puede resultar de gran ayuda para las personas dependientes, que ven en esa dominación un remedio a su inseguridad, pero a la larga es malo porque consolida la dependencia. El amor parece relacionado con la posesión, pero los nexos son poco claros. ¿Es posible sentir un amor no posesivo? Jean-Paul Sartre consideraba que no, porque el amor siempre quiere cautivar la conciencia del otro. El concepto de «posesión» suele aplicarse al acto sexual masculino, pero tiene un significado más profundo, que incluye el dominio y ocupación real, incluso sin títulos de propiedad y, en el caso de la relación amorosa posesiva, la necesidad de una sumisión voluntaria de la otra persona.

Este tipo de amante no desea poseer al amado como posee una cosa; eso sería una versión brutal de la posesión como consumación material de cualquier deseo. No quiere tampoco un sometimiento total de autómatas, sino que reclama un tipo especial de apropiación: quiere poseer una libertad ajena sin que deje de ser libertad. Tampoco se satisface con un amor que se diera como pura fidelidad a un juramento. El amante pide el juramento y a la vez el juramento le irrita. Su amor se convierte en fuente de intranquilidad celosa, como la del héroe de *En busca del tiempo perdido*, de Proust, que instala a su amante en casa, para verse así libre de inquietud, pero que, a pesar de ello, está continuamente roído por cuidados y angustias, pues Albertina escapa de Marcel, aun cuando éste la tenga continuamente a su lado, en total dependencia material, ya que nunca puede saber lo que ella está pensando. No se puede poseer por completo una conciencia ajena. Marcel sólo conoce tregua cuando Albertina está dormida.

n) *Dificultad de cambiar*. Hace algunos años me interesaron mucho las investigaciones sobre el carácter, realizadas por Wiersma y Huysman. Daban mucha importancia a la persistencia de las emociones o de las impresiones. Había personas flexibles, que podían cambiar de estado de ánimo con facilidad, si cambiaban las circunstancias. Otras, en cambio, permanecen en el mismo estado. Los enfados les duran mucho. Las tristezas les duran mucho. Tienen dificultad para cambiar de opinión, de meta, de estado de ánimo. Los teóricos de la personalidad lo oponen a la *openness*, a la apertura a la experiencia. Son personas propensas al fanatismo, a la rigidez mental, a los prejuicios.

ñ) *Falta de sentido de la justicia*. Hay personas con una ceguera para los valores morales. Son desaprensivos, deshonestos, arbitrarios. La justicia es un componente esencial de todo tipo de convivencia. También de la conyugal.

2. ¿Y qué puedo hacer?

ESTOS RASGOS DE CARÁCTER pueden entorpecer no sólo la convivencia amorosa, sino la vida entera. Son serios obstáculos para la felicidad. Por eso es conveniente intentar cambiarlos. Ya sabemos que se trata de cambiar sistemas de creencias y esquemas emocionales. Aaron Beck nos ha enseñado a hacerlo. Pero siempre que tenemos que cambiar algo, el modo más eficaz de hacerlo es actuando. Eso ya lo descubrió Aristóteles hace muchos siglos. Sabía que el carácter influía en el comportamiento y se preguntaba ¿cómo podemos entonces ser libres y cambiar? La solución era: siempre podemos actuar en contra de nuestro carácter, y esa actuación irá erosionando el hábito anterior y construyendo otro nuevo. Cuando las acciones cambian, suele experimentarse una gratificación inmediata por haber sido capaz de hacerlo. El cambio de las creencias es más lento. La importancia que la nueva psicología positiva da a la esperanza como elemento esencial para el éxito de cualquier proceso de cambio, educación o terapia lo confirma. No habla de una virtud misteriosa, sino que la relaciona con la capacidad para fijarse metas, establecer planes para conseguirlas y para movilizar las energías. Esta educación de la esperanza recomienda fijar metas cercanas, o dividir las metas lejanas en pequeños pasos que nos permitan comprobar el progreso. No olvidemos que el sentimiento de progresar es un gran euforizante.

En los programas de la UP intentamos que los niños aprendan los hábitos que proporcionan un buen carácter, es decir, los contrarios a los que hemos expuesto:

(a) urbanidad, (b) generosidad, (c) capacidad de valorar las cosas, entusiasmo, (d) empatía, compasión, sensibilidad, (e) templanza, resiliencia, (f) voluntad, virtudes de la acción (tenacidad, resistencia), (g) responsabilidad, (h) esquemas emocionales adecuados, (i) seguridad en sí mismo, (j) optimismo, ánimo, esperanza, (k) actitud activa, autonomía, (l) respeto, (m) sociabilidad, moralidad, sentido de la justicia.

II

CONVERSACIONES CON EXPERTOS

HOY HABLAREMOS CON MARTIN SELIGMAN. Su carrera investigadora comenzó estudiando la «indefensión aprendida». ¿Por qué unas personas se rinden y otras no? ¿De dónde surge esa fuerza? Tras ser nombrado presidente de la American Psychological Association, se propuso dar un giro a la psicología práctica. No debía sólo encargarse de estudiar los problemas, sino de detectar las fortalezas personales, porque es el medio más seguro de alcanzar la felicidad. Pero la idea de psicología positiva se relacionó excesivamente con un optimismo un poco ingenuo, bobalicón y voluntarista. Barbara Ehrenreich ha hecho la crítica en su libro *Sonríe o muere*. Pero creo que Seligman ha corregido su posición, y que en este momento sus ideas y las mías están más cercanas.

JAM. Después de hablar mucho de felicidad, en su último libro habla de «bienestar». ¿A qué se debe?

SELIGMAN. Pensaba que el núcleo de la filosofía positiva era la felicidad, que se manifestaba como satisfacción con la vida, y que el objetivo de la psicología positiva era aumentar esa satisfacción. Ahora considero que el núcleo de la psicología positiva es el bienestar, que su manifestación es el crecimiento personal, y que el objetivo de la psicología positiva es aumentar dicho crecimiento. Por eso mi libro se titula *Flourishing*.

JAM. En efecto, centrarlo todo en la satisfacción, en las emociones agradables era insuficiente. Se relacionaba fundamentalmente con lo que he denominado el deseo hedónico. ¿Cuáles son los componentes de ese crecimiento personal?

SELIGMAN. Son cinco. (1) La emoción positiva, es decir, la vida placentera. No es toda la felicidad, sino sólo un elemento de ella. (2) La entrega, es decir, el flujo, la experiencia de estar absorto en una actividad. (3) El sentido, es decir, pertenecer y estar al servicio de algo que se considera más importante que el yo. (4) Los logros. La gente persigue el éxito o la excelencia por su valor intrínseco, incluso cuando no aportan emociones positivas. (5) La relación con los demás. Mi amigo Stephen Post, profesor de Medical Humanities en Stony Brook, cuenta una historia sobre su madre. Cuando era pequeño y su madre lo veía de mal humor, le decía: «Stephen, te veo resentido, ¿por qué no vas a ayudar a alguien?». Empíricamente, la máxima de la señora Post ha sido sometida a una prueba seria y nosotros los científicos hemos descubierto que hacer un favor produce el aumento de bienestar momentáneo más fiable de todos los ejercicios que hemos probado.

JAM. Pero hablar del «crecimiento personal» me retrotrae a la psicología del crecimiento personal. ¿Qué es eso de crecimiento personal?

SELIGMAN. Supone poseer esas características fundamentales (emociones positivas, entrega, sentido, logros y relación con los demás) y otras adicionales: autoestima, optimismo, resiliencia, vitalidad, autodeterminación y relaciones positivas.

JAM. ¿Y eso cómo se consigue?

SELIGMAN. Le propongo un ejercicio muy sencillo: un acto de agradecimiento. Piense en una persona que hizo algo por usted, y a quien no le dio las gracias, y dáselas ahora. La gratitud puede hacer que su vida sea más feliz, porque cuando la experimentamos nos beneficiamos del recuerdo agradable de un acontecimiento positivo en nuestras vidas. Le propongo otro ejercicio, al que llamamos «las tres bendiciones».

Puede probarlo. Durante una semana, todas las noches, resérvese diez minutos antes de ir a dormir para escribir tres cosas que salieron bien en el día, y por qué fue así. Pueden ser cosas muy pequeñas.

JAM. Parece muy sencillo. ¿Algo más?

SELIGMAN. Es importante que las personas conozcan sus fortalezas, aquello que hacen bien, e intenten aplicarlas a situaciones nuevas.

JAM. Seligman imparte unos seminarios de catorce sesiones, que literalmente son ejercicios espirituales contra la depresión y el desánimo. El programa es el siguiente:

Día 1. La ausencia de recursos positivos es destructiva. El participante debe escribir en una página una presentación positiva de su historia y de cómo empleó sus fortalezas principales.

Día 2. El participante, a partir de esa presentación, identifica sus fortalezas personales, y explica cómo le fueron útiles en momentos de su vida.

Día 3. Centrado en situaciones concretas en que los participantes utilizaron las fortalezas para el fortalecimiento del placer, la entrega y el sentido. Comienza a escribir las tres bendiciones.

Día 4. Hablamos sobre el papel de los recuerdos buenos y malos y su relación con el presente.

Día 5. Se introduce el perdón como herramienta para desactivar los sentimientos de ira. Como ejercicio escribirá una carta de perdón.

Día 6. Hablar de la gratitud. Escribir una carta de agradecimiento.

Día 7. Se habla de la gratitud.

Día 8. Revisamos la importancia de cultivar emociones positivas mediante la escritura del diario de bendiciones.

Día 9. Analizamos las dificultades que puede plantear el perfeccionismo.

Día 10. Debatis el optimismo y la esperanza empleando un estilo explicativo: el estilo optimista consiste en ver los asuntos negativos como algo temporal, modificable y localizado. El participante piensa en tres puertas que se le cerraron. ¿Qué puertas se le abrieron?

Día 11. Hablamos de cómo identificar las fortalezas de los familiares.

Día 12. Se introduce el saborear como técnica para aumentar la intensidad y duración de la emoción positiva. El participante planifica actividades placenteras y las lleva a cabo según una lista de «paladeo» específica.

Día 13. El participante puede regalar tiempo, uno de los mejores regalos que existen.

Día 14. Debatis la vida plena, que integra el placer, la entrega y el sentido. (Tomado de *La vida que florece*, de Martin Seligman, Ediciones B, Barcelona, 2011.)

Hasta aquí el programa. Antes de despedirle hago una última pregunta a Martin Seligman:

JAM. Tengo una curiosidad: ¿a qué llama «saborear»?

SELIGMAN. Le contestaré con una cita del libro de Fred Bryant y Joseph Veroff, *Savoring: A new model of positive experience*: «En lugar de limitarse a reaccionar ante los acontecimientos positivos cuando ocurren, las personas pueden aprender a disfrutar tomando la iniciativa; anticipar las experiencias positivas y recalcar y mantener conscientemente los momentos agradables, y recordar deliberadamente esas experiencias de manera que hagan renacer el placer cuando se hayan acabado».

Hemos encontrado muchas palabras para nuestro diccionario: *optimismo*, *pesimismo*, *flourishing*, *crecimiento*, *gratitud*, *psicología positiva*.

III

EN EL TALLER

LEV. SUPONGO QUE habrán oído hablar de la «asertividad». Es un modo de exponer y mantener las propias opiniones, de no dejarse avasallar, de defender los propios derechos, pero sin tener que hacerlo agresivamente. Hay tres estilos de comunicación: el pasivo, el asertivo y el agresivo. El pasivo podría resumirse en: lo que tú piensas es más importante que lo que pienso yo. Son personas que se callan su opinión por miedo a ser incomprendidas o a ofender o a provocar una discusión. Quieren agradar siempre. Las personas agresivas piensan que su opinión es más importante que la de los demás. Desean imponerse, quieren tener siempre razón. Suelen acabar saliéndose con la suya, lo que refuerza su actitud. La comunicación asertiva es la que opina que lo que yo pienso es tan importante como lo que tú piensas. Permite hablar con la persona implicada. Son conductas asertivas defender los derechos propios sin violar los ajenos, exponer los puntos de vista e intereses de manera espontánea, hablar de uno mismo sin sentirse cohibido, discrepar abiertamente con otra persona que no piense igual, saber decir que no, pedir ayuda si es necesario. Permite frenar pacíficamente a las personas que agreden verbalmente. Evita que seamos manipulados por los demás. Mi experiencia me dice que en las relaciones de pareja se producen dinamismos peculiares. Una persona —hombre o mujer— puede ser muy asertivo fuera de casa, y pasivo dentro. De la misma manera que los que perpetran violencia en casa pueden ser encantadores y pacíficos en otros entornos.

Hay algunas técnicas de asertividad que resultan muy útiles:

Si vas a decir que no, da razones, no excusas. Si no quieres hacer el amor, una excusa es decir que te duele la cabeza. Una razón es decir que estás molest@ por alguna cosa y que no te apetece. La primera respuesta puede conducir a que te traigan unas aspirinas, la segunda a que se resuelva un conflicto.

Táctica del disco rayado. Consiste en dar la misma respuesta una y otra vez, sin alterarnos y sin entrar en provocaciones, hasta que la otra persona se dé cuenta de que no logrará nada con su insistencia o provocaciones.

- No sé por qué tienes tanta antipatía a mi familia.
- Yo no tengo antipatía a tu familia.
- También yo podría tener antipatía a la tuya, y si quieres empiezo a darte razones.
- Te repito que no tengo antipatía a tu familia.
- ¡No invitaremos nunca más a nadie!
- Vuelto a decirte que no tengo antipatía a tu familia.

Preguntas asertivas. Son aquellas que permiten tener información y que exigen a la otra persona que tenga que justificar sus afirmaciones:

- No sé por qué tienes tanta antipatía a mi familia.
- ¿Por qué crees que le tengo antipatía?
- Porque estás siempre muy callado cuando vienen a cenar.
- ¿Cuándo te di esa impresión?
- El último viernes.
- Supongo que estaría preocupado por lo del contrato.

Mantener un mal estilo de comunicación puede provocar situaciones angustiosas. Aaron Beck cuenta el caso de una amiga suya que se quejaba de falta de energía y de interés por su trabajo, que hasta ese momento le había encantado. «Le pregunté acerca de sus relaciones con su esposo. Me dijo que se llevaban muy bien, tenían intereses comunes y nunca tenían desacuerdos. Aun cuando teóricamente es posible que una pareja tenga intereses y convicciones tan idénticas que nunca sufran desacuerdos, esto no es lo más probable. Una explicación más verosímil es que un cónyuge (o posiblemente ambos) sea tan condescendiente con los deseos del otro que no se percate de sus propios deseos, o que esté tan empeñado en preservar la opinión idealizada de una relación libre de fricciones, que descarte cualquier sentimiento de desacuerdo y acceda a los deseos del otro. En esta ocasión, sospeché que mi amiga podía encuadrar en este modelo y a fin de probar mi idea, le pregunté con más detalle:

BECK. ¿Cuál fue la última ocasión en la que comenzaste a sentir un aumento de la fatiga?

SUSAN. Phil y yo habíamos salido en auto para dar un paseo y cuando regresamos a casa fue como si toda la energía me hubiera abandonado, me sentí sin fuerzas, como un trapo.

BECK. Cuando paseabais, ¿qué pasó?

SUSAN. Nada fuera de lo común.

BECK. ¿Quién conducía el auto?

SUSAN. (*Comienza a ponerse nerviosa.*) Conducía Phil.

BECK. ¿Recuerdas lo que pasó durante el viaje?

SUSAN. Oh, algo ocurrió, pero en verdad no fue nada. Sentí frío por la corriente del aire —la capota del coche estaba bajada— y le pedí a Phil que la cerrara, pero él dijo: «Me encanta sentir el aire. Además, el aire frío es bueno para ti».

BECK. ¿Qué sentiste en ese momento?

SUSAN. (*Algo más tensa.*) Supongo que él tenía razón.

BECK. ¿Tuviste algún otro pensamiento?

SUSAN. (*Ahora con cierto tono irritado en la voz.*) Pensé que él nunca escucha lo que tengo que decir. Siempre quiere que las cosas sean a su manera.

CAPÍTULO QUINTO

EL NUEVO DISCURSO AMOROSO

I

«Enamorarse es un estado —decía Denis de Rougemont—; amar, un acto.» La pareja, cuando el amor sobrevive a la cohabitación y alcanza su plenitud, nos permite pasar de ese estado (el amor-pasión: el que se padece) a ese acto (el amor-acción: el que se hace, el que se cultiva, el que se asume). Hay que ser muy joven o muy ignorante para no ver en ello un progreso.

ANDRÉ COMTE-SPONVILLE, *La vida humana*

1. El inevitable cambio en la relación amorosa. ¿Pérdida o ganancia?

ANTES DE COMENZAR, os propongo que la expresión «nuevo discurso amoroso» forme parte de nuestro diccionario.

Quiero hablar de uno de los más perspicaces analistas del alma humana que conozco. Me refiero al filósofo danés Søren Kierkegaard, que escribió, entre otras muchas obras, *Dos diálogos sobre el primer amor y el matrimonio*. El problema que se plantea es el mismo que tratamos en este libro. «La cuestión —escribe— es la de si el enamoramiento tiene forzosamente que anularse con el matrimonio, o el matrimonio puede precisamente asegurarlo al incorporarlo en una inmediatez concéntrica superior, que realza las bellas ilusiones del amor.» Añade, con gran solemnidad: «Éste es un problema difícil de resolver, mas al mismo tiempo es de una importancia excepcional». Pretende demostrar que «el matrimonio es la transfiguración del enamoramiento y no su anulación; su amigo y no su enemigo». Señala una diferencia esencial en el enamoramiento y el matrimonio. Una diferencia que considero importante, aunque ya sabéis que al hablar de matrimonio no me refiero a una institución, sino a una decisión: el compromiso de mantener una vida amorosa compartida. Hay un acto de compromiso (íntimo o público) —dice Kierkegaard— que introduce una cesura en la relación. Un antes y un después que en este momento se desdibuja, con lo que las relaciones de pareja mantienen la inestabilidad del a ver qué pasa, de continuo período de pruebas, que

inestabiliza inevitablemente la relación. Pues bien, lo que le interesa a Kierkegaard es «la metamorfosis de dos enamorados en dos recién casados». Este dinamismo me parece fascinante.

Algo está cambiando en el modo de pensar en el amor. Acabo de recibir varios libros franceses. Pascal Bruckner, en *Le mariage d'amour a-t-il échoué?*, considera que el romanticismo se ha convertido en nuestro peor enemigo. Hay que olvidar el eros pasional y apostar por el ágape, el movimiento incondicional hacia el otro, y por la filia, el amor dulce. Este testimonio me interesa porque Bruckner escribió en plena resaca del sesenta y ocho otro libro titulado *El nuevo desorden amoroso*. Creo que ahora se está sumando al nuevo discurso. Jean-Claude Kaufmann, en *L'étrange histoire de l'amour heureux*, sostiene que «en nuestra sociedad racionalista y calculadora, la gran subversión es que las parejas se creen una burbuja de bienestar hecha de pequeñas “felicidades cotidianas”». Martine Teillac, en *J'ai mal à mon couple*, señala que por primera vez en la historia la posibilidad de vivir cincuenta años juntos es muy probable. Eso implica conocer la evolución de la convivencia amorosa y la evolución de sus protagonistas. Uno de los testimonios que cita: Laurence, directora de Recursos Humanos, casada desde hace diez años con Pascal, ingeniero, dice: «No tengo miedo de permanecer cincuenta años con mi marido a condición de compartir, de intercambiar, de descubrir y de evolucionar juntos. Si no, son cincuenta años de prisión». «Las parejas que duran —dice Teillac— son las que se aprestan sin melancolía a ver el sentimiento amoroso convertirse en un verdadero sentimiento de apego profundo. Tienen conciencia de ser responsables del dúo que forman.»

2. La dinámica amorosa

ESTAMOS TRATANDO DE LA CONTINUACIÓN del amor, lo que implica la inevitable evolución de las personas y de la relación misma. Los proyectos van modificándose a lo largo del tiempo. Recuerdo que una vez pregunté a un constructor amigo mío: «¿Por fin llevaste a cabo tu proyecto de viviendas en Alicante?». «Sí, pero acabé construyendo unas naves industriales en Hospitalet de Llobregat.» Pensé que se trataba de dos proyectos diferentes, pero me lo aclaró. «Quería hacer pisos en Alicante, pero me aconsejaron que construyera naves industriales, porque tenían mejor mercado. Pero, una vez tomada la decisión de construir naves industriales, me dijeron que el sitio mejor para construirlas no era Alicante, sino Hospitalet. Ya ves que se trata del mismo proyecto.» Lo que desde luego se mantenía incólume es que su objetivo principal era ganar dinero con la construcción.

En la relación amorosa sucede algo parecido. Lo único que se mantiene es el proyecto de conseguir una felicidad compartida. A lo largo del tiempo, sin embargo, van sucediendo acontecimientos, apareciendo encrucijadas que exigen tomar decisiones. Las parejas tienen hijos o no, tienen su trabajo, la experiencia de la vida las cambia, para bien

o para mal. Hay factores externos e imprevisibles, hay esfuerzos para cambiarse, para ajustarse; como hemos visto tal vez intenten cambiar su carácter para estar en mejores condiciones de ser felices, unos premios pierden su interés y tienen que ser sustituidos por otros, se van estableciendo hábitos, surgen también, como veremos, cansancio, aburrimiento, decepciones, pero también se establecen poderosos apegos. Sonja Lyubomirsky, una investigadora sobre la felicidad, menciona un estudio llevado a cabo en Alemania, en el que se siguió a 1.761 personas durante quince años, empezando cuando estaban solteras y continuando cuando se casaron. Encontraron que la «exaltación de la felicidad» que produce el enamoramiento y el matrimonio duraba unos dos años y que, a partir de ellos, era el comportamiento de cada persona concreta lo que conseguía ampliar el dominio de la felicidad o reducirlo.

El amor pasional es intenso, transformador, absorbente. El mundo parece transfigurado. El sujeto se siente lleno de nuevas ilusiones. Ha aparecido otra persona «energética», «esperanzadora», que le hace sentirse importante. En nuestra cultura este amor ha sido el gran motivador para la vida en común. Este hecho plantea, sin embargo, un problema, un dinamismo parricida. La intensidad del enamoramiento es un estado de excepción, mientras que la vida diaria está hecha de rutinas. ¿Cómo no echar en falta la intensidad, el apasionamiento? ¿Se puede vivir apasionadamente? ¿Se puede vivir apasionadamente enamorado? Lo malo es que esa intensidad es equívoca. No diré que siempre es verdad lo que dijo Groucho Marx —«Lo malo del amor es que muchos lo confunden con una gastritis y, cuando se curan, se encuentran con que están casados»—, pero desde luego lo es a veces.

El nuevo discurso amoroso intenta transformar la pasión amorosa en la intensidad diaria, en una amistad erótica. Todas las culturas han identificado tipos diferentes de amor. Los griegos tuvieron muchos nombres, desde *eros*, el deseo, hasta *philia*, la amistad. Consideraban que ésta era imprescindible para la vida. Los polinesios tienen una palabra especial —*inangaro kino*— para denominar al deseo cuando va acompañado de amor romántico. En Kenia distinguen entre el deseo sexual —*ashiki*— y el amor —*pendo*—. David Buss, el antropólogo que ha estudiado las relaciones amorosas en más de cuarenta culturas y nos dice que en todas ellas resultan conflictivas, no explica la razón. Creo saberla. La naturaleza humana nos impone grandes necesidades, magníficas expectativas, una megalomanía esencial, sin decirnos cómo podremos satisfacerlas. La pasión amorosa descubre una de esas necesidades. El amor apasionado parece tener como gran objetivo la unión permanente con otra persona. Ningún verdadero enamorado aceptaría, mientras está sintiendo su pasión, que ésta es efímera. No mienten al hacer afirmaciones trascendentes, al repetir tanto la palabra eternidad, total, único, siempre. La dificultad está en convertir esa pasión en el argumento de una vida. Con frecuencia se ha comparado el amor con un volcán, su encendida lava se adapta a la ladera por la que desciende y acaba solidificándose en formas caprichosas. La pregunta que se repite a lo

largo de la historia es: ¿se puede o se quiere mantener el volcán en perpetua erupción? Ramón Gómez de la Serna respondió con una melancolía avisada: «Amor es el deseo de hacer eterno lo pasajero».

Las parejas con talento aprovechan el ímpetu del enamoramiento para establecer los hábitos necesarios para la unión, estabilidad y seguridad del vínculo amoroso. Las parejas no suelen tener la costumbre de resolver problemas juntos. Apelan a la discusión que con frecuencia conduce a un acuerdo con vencedores y vencidos. Por eso la cooperación, el compromiso de intentar llegar siempre a un acuerdo, la confianza básica, la lealtad son fortalezas importantes que hay que adquirir. En ocasiones, sin embargo, conviene corregir pautas conflictivas que son previas al matrimonio. Los dos estudios longitudinales que ya os he mencionado —Buffalo y Denver— han llegado a la conclusión de que el modo de comunicarse o de resolver los conflictos en la etapa prematrimonial tiene una gran importancia en el futuro del matrimonio... si no se identifican y corrigen.

Algunos expertos en psicología de las relaciones de pareja, en especial los que han investigado la evolución de los matrimonios a lo largo de los años, sugieren que los esfuerzos para prevención de los fracasos deberían orientarse a considerar normal que la satisfacción matrimonial disminuirá con el paso del tiempo, de tal manera que deben reducir sus expectativas. Esta idea puede convertirse en una «profecía que se cumple por el hecho de enunciarla». Es decir, si ya doy por sentado que la relación va a empeorar, empeorará. En cambio, me parece importante pensar que una distinta satisfacción sucederá a la primera y que se podría diagnosticar un síndrome de Peter Pan amoroso, en aquellas personas que no quieren que su amor crezca.

3. La condición imprescindible: mantener la conexión emocional

UN FENÓMENO QUE SUBYACE AL AMOR es la conexión emocional con la otra persona. Una comunicación que me permite interesarme por ella, comprenderla, valorar, establecer una urdimbre emocional básica estable, sobre la que pueden surgir los oleajes de sentimientos más superficiales. No todos nuestros sentimientos se mueven en la misma profundidad. Puedo seguir queriendo mucho a una persona aunque en un momento determinado esté furioso contra ella. Esa furia no afecta a la relación. En cambio, cuando lo que se rompe es esa conexión emocional, el extrañamiento, la separación, el alejamiento se hacen inevitables.

La comunicación necesita establecer canales entre dos persona. Hay un canal frío, informativo, y un canal cálido, emocional, que puede ser cordial u hostil. Si el canal se ha vuelto hostil, surgen malinterpretaciones, se instala una actitud irritable y áspera que distorsiona la convivencia. Es importante mantener una conexión emocional amable, de interés cálido y actitud atenta. Pero, inevitablemente, suceden interrupciones en esa conexión. Entre dos personas puede abrirse un gélido espacio, una barrera que resulta en

ese momento difícil de salvar. Cada uno de los implicados está esperando que el otro dé el primer paso, que realice un intento de conexión. *Conexión emocional* e *intentos de conexión* quedan incorporados a nuestro léxico.

John Gottman se ha interesado por el modo de llevar a cabo los intentos de conexión. Pueden ser verbales (iniciando una conversación, intentando cambiar el clima emocional, usando el sentido del humor, «rompiendo el hielo») o pueden ser puramente expresivos (contactos afectuosos, expresiones faciales, contactos juguetones, gestos educados, demostraciones de atención).

Pero esos intentos pueden ser respondidos de tres maneras: a favor, ignorándolos, rechazándolos.

Respuestas a favor:

INTENTO. Hace una tarde estupenda. ¿Qué te parece si nos damos un paseo y nos tomamos una cerveza en una terraza?

RESPUESTAS A FAVOR. Hace mucho tiempo que no lo hacemos. Han abierto una en la calle Mayor que tiene muy buena pinta.

Respuestas que ignoran el intento:

INTENTO. Hace una tarde estupenda. ¿Qué te aparece si nos damos un paseo y nos tomamos una cerveza en una terraza?

RESPUESTA. ¿Te acordaste de pagar el recibo de la luz?

Respuestas de rechazo:

INTENTO. Hace una tarde estupenda. ¿Qué te parece si nos damos un paseo y nos tomamos una cerveza en la terraza?

RESPUESTA. Pero ¿tú crees que estoy de humor para irme a tomar una cerveza? ¡No te enteras de nada!

Gottman ha hecho una tipología muy interesante sobre cada una de estas respuestas. Mencionaré las variaciones de un intento aceptado. Luisa viene con una camisa para Juan:

—Juan, mira qué camisa te he comprado en las rebajas.

Respuesta pasiva: ¡Hum!

Respuesta poco entusiasta: ¡Hum! Gracias.

Respuesta atenta: ¡Hum! Gracias. Es muy bonita.

Respuesta entusiasta: ¡Hum! Gracias. Es muy bonita. Eres un encanto por haberla comprado.

4. El primer gran cambio

EL ENAMORAMIENTO NOS JUEGA malas pasadas, porque provoca un sesgo favorecedor. Hasta los defectos de la persona amada se ven como encantos. La coquetería es deseo de agradar, la agresividad, una muestra de virilidad, los celos, una demostración de amor, el carácter dominante es personalidad. Además es casi inevitable que durante el período de conquista todo el mundo esconda sus puntos débiles, e intente adecuarse a lo que se supone que la persona amada valora. ¿Cómo voy a decir que no me gustan las fiestas, si a ella le encanta reunirse con los amigos o ir a discotecas? ¿Cómo voy a decir que me horroriza el fútbol si es su pasión? Hay un período posterior de acomodación a la realidad de cada una de las personas, que muchas veces es traumático. A veces, tragicómico. Durante una temporada estuve colaborando con una ONG que se ocupaba de problemas familiares. En una ocasión vino a verme una muchacha de unos veinte años, para ver si podíamos ayudarla a gestionar su divorcio. Se había casado hacía seis meses, y le pregunté por la causa de tan rápida ruptura. «Es que mi marido no ha trabajado nunca ni piensa hacerlo.» «Pero antes de casarte ¿no le preguntaste en qué trabajaba?» «No se me ocurrió —fue la sorprendente respuesta—. Era tan guapo. Le quería tanto.» Era un caso especialmente sangrante de inopia, pero no extraordinario. Donata Francescato cuenta historias parecidas sacadas de sus encuestas:

Me atraieron el calor y el olor de su cuerpo, la consistencia de sus músculos y de su piel, y pasé por alto que era una persona asocial, distinta de mí por sus gustos e intereses. (*Cuando el amor se acaba*, Donata Francescato, Ariel, Barcelona, 1995, p. 27)

Todas las personas enamoradas tienden a magnificar las cualidades del ser amado. Expresiones como «flotar en el aire», «vivir en un éxtasis», «tener la cabeza en las nubes», «estar loco de amor», indican que la persona se siente en un estado peculiar, alejado de la realidad. Por eso, el primer trabajo en la continuación del amor es transformar esa fascinación en otra más adecuada a la realidad. Algo parecido sucede con el paso del bebé ideal soñado durante el embarazo al bebé real. Habíamos pensado en una niña rubita y sonriente, y ha resultado un niño, moreno y llorón. Richard Needham, periodista canadiense, ha escrito: «No nos unimos a una pareja, nos unimos a tres: a la persona que es, a la persona que pensamos que es y a la persona en que se convertirá como resultado de nuestra relación». La sabiduría del cambio es un componente esencial de la convivencia. Lo importante es comprender que es malo el estancamiento y que también es malo el cambio asincrónico. Muchas parejas se rompen cuando uno de sus miembros progresa y el otro no. Este asunto da lugar a muchas situaciones injustas y trágicas.

La fuerza arrolladora del enamoramiento debe aprovecharse para introducir esos cambios, para crear nuevos hábitos, nuevas relaciones con la misma persona. Es la gran motivación para un nuevo proyecto. Todos los estudios que tenemos nos dicen que el futuro de la relación depende en gran parte de lo que se haga esos años.

5. La confianza básica

LA CONFIANZA BÁSICA ES UNA de las grandes fortalezas a desarrollar. La confianza básica se dirige a otro y también a uno mismo. La confianza en el otro no se refiere sólo a la seguridad en la fidelidad sexual del compañer@, sino a la convicción de su amor, de su preocupación por la felicidad de los dos, de su deseo de hacer las cosas bien, aunque en un momento dado pueda equivocarse. Pensad en la cantidad de veces que a lo largo del día podéis juzgar de manera hostil o benevolente los actos de vuestra pareja. «¿Por qué me ha dicho eso?», «Ha vuelto a dejar la toalla en el suelo. Lo hace para molestarme», «Precisamente hoy tenía que decirme que le gustaría ir al cine». La confianza básica supone un prejuicio favorable, la seguridad de que no hay mala intención, ni desinterés. Consiste en sustituir el ciego sesgo favorable del enamoramiento por la hipótesis de la buena voluntad, por la confianza en la lealtad y en la honestidad de la otra persona.

Pero también es necesaria la confianza en uno mismo, que se basa en la conciencia de la capacidad para resolver problemas. En los programas de la UP hemos dado una enorme importancia al aprendizaje de esta confianza básica en uno mismo. Si la convivencia con otra persona la resquebraja, es una convivencia tóxica. Si no la aumenta, es una convivencia frustrada. Una de las características del talento compartido es que se trata de una interacción de la que ambos participantes salen fortalecidos, animados. No nos comportamos siempre de la misma manera cuando nos relacionamos con otros. Hay reuniones estimulantes y reuniones deprimentes. En éstas, la conversación —como nos explicaba Lev— fomenta ocurrencias pobres, devaluadoras, miserables, aburridas. Al final se llega a la conclusión de que, como decía Quevedo, un gran cenizo, «la realidad es mucha y mala». En cambio, en otras reuniones el juego de la conversación hace que se nos ocurran más cosas, que movilizemos nuestra energía, que la inteligencia generadora se vuelva brillante. Por eso me gusta decir que hay entornos inteligentes y entornos poco inteligentes. A todos nos gustaría estar en esos contextos que nos animan, y la pareja debería ser el fundamental, pero no sólo el único. El entorno en que se mueve una pareja, la cultura ambiente, determina la marcha de la pareja. Una parte importante de los fracasos actuales y de las separaciones procede por imitación.

6. La felicidad en la convivencia

ANDRÉ GORZ, UN ESCRITOR FRANCÉS, comienza así su libro *Carta a Dorine* (Dorine era su esposa):

Acabas de cumplir ochenta y dos años. Has encogido seis centímetros, no pesas más de cuarenta y cinco kilos y sigues siendo bella y deseable. Hace cincuenta y ocho años que vivimos juntos y te amo más que nunca (...) Necesito reconstruir la historia de nuestro amor para captar todo su sentido. Gracias a ella, somos lo que somos, uno por el otro y uno para el otro (...) Te escribo para comprender lo que he vivido, lo que hemos vivido juntos.

¿Os parece una situación envidiable? ¿Os parece un texto empalagoso? ¿Conocéis a alguien así? Uno de los problemas que tenemos para proyectar una convivencia amorosa es que carecemos de narraciones en que apoyarnos. Tenemos múltiples imágenes de la pasión, pero muy pocas de la convivencia amorosa. Ya Kant decía que todas las novelas de amor terminan con el casamiento. «Vivieron felices y comieron perdices» es un plan de vida demasiado vago. No tenemos imágenes de felicidad mantenida. Ocurría lo mismo a los teólogos cristianos cuando tenían que hablar de la dicha de las almas salvadas. El Apocalipsis de San Juan muestra a los salvados cantando y postrándose ante Dios. En cambio, la imaginería del infierno era proliferante. Karl Marx se encuentra con el mismo problema cuando al hablar de la instauración del comunismo se pregunta: ¿y qué hará el hombre feliz y liberado? Sólo se le ocurre decir que si quiere se podrá dedicar libremente a cazar por la mañana, a pescar por la tarde y a apacentar el ganado por la noche. En *Palabras de amor* reuní algunas historias triunfantes.

Plinio el Joven (52-113 d.C.), un gran escritor y el mejor naturalista de su época, escribió muchas cartas a su esposa Calpurnia.

No podrás creer cuánto te echo de menos. El motivo es en primer lugar el amor que te tengo, y en segundo, que no tenemos costumbre de estar separados. Ésta es la razón por la que me paso en vela la mayor parte de las noches con tu imagen en mi mente, y por la que en pleno día, en las horas que solía pasar a tu lado, mis pies me llevan ellos solos a tus aposentos, y por la que finalmente me alejo triste y afligido, como el amante al que le han dado con la puerta en las narices.

Plinio se podría aplicar el poema de Estacio:

Fue Venus quien nos unió en la flor de nuestros años. Venus nos conservará el favor en la declinación de la vida. No romperé un lazo que siento más fuertemente cada día. Esta tierra me hizo nacer para ti: ha encadenado para siempre mi destino al tuyo.

Ya en el terreno clásico, descubro que tengo un ilustre precedente en estos asuntos. Plutarco (50-120 d.C.) escribió *Preceptos conyugales*, que es un curioso análisis de los tipos de matrimonio. Existen, dice, los matrimonios que sólo se contraen por los placeres del lecho: los dos elementos se yuxtaponen conservando su individualidad. Existen matrimonios por interés; se unen como las piezas del armazón, pero pueden desmontarse. Y por último, existen matrimonios que forman una unidad nueva: sólo los matrimonios por amor pueden conseguirlo. Como curiosidad os contaré que se pregunta también si es mejor el matrimonio homosexual o el heterosexual. Responde que el heterosexual, pero su razonamiento resulta muy curioso.

Creo que el nuevo discurso amoroso debe construirse desde una nueva idea de la felicidad, que es, como ya sabéis, la armoniosa satisfacción de nuestros tres deseos fundamentales: bienestar, vinculación, progreso. La idea de felicidad como simple bienestar ha fracasado, como nos contaba Seligman. Es, sin duda alguna, un umbral necesario, pero nuestras necesidades son más amplias. Recorreré cómo se relaciona la continuación del amor con los tres grandes deseos.

7. El amor y el componente hedónico

AL PRINCIPIO DEL LIBRO DISTINGUÍ entre el placer y la alegría. La fuerza del enamoramiento debe utilizarse para establecer hábitos de alegría. En fin, espero que esto no suene como esos pelmas bien intencionados que en las reuniones aburridas gritan «¡Que no decaiga la fiesta! ¡Que no decaiga!», con lo que únicamente consiguen aumentar el tedio. Un primer paso para ese hábito de la alegría es, desde luego, eliminar los obstáculos o al menos ponerlos entre paréntesis. Al estudiar los rasgos del mal carácter ya he mencionado las principales trabas. Tenemos, además, algunas herramientas para facilitarla. La primera de ellas, el sentido del humor, que elimina tensiones al permitir reírnos de nosotros mismos con ternura. La segunda es cuidar las «pequeñas felicidades cotidianas» y ser conscientes de ellas. Es fácil hacerse la vida agradable, pero también es fácil acostumbrarse a ello y no valorarlas. Mark Kane Goldstein de la Universidad de Florida ayuda a las parejas a seguir la pista de las acciones agradables del compañero. Les daba unas hojas de papel para que las anotaran. En el 70 % de las parejas la relación mejoró. Sólo mantenerse al tanto de los pequeños placeres de la vida conyugal hace que una pareja sea más consciente de su verdadero grado de satisfacción. Gottman propone una sencilla fórmula de la felicidad matrimonial. La norma del 5 a 1, es decir, conseguir cinco experiencias positivas por cada experiencia negativa dentro de la relación de pareja. A Gottman le encantan los números precisos y creo que se excede muchas veces en sus pretensiones, pero el fondo es verdadero y casi perogrullesco. Consiga en su relación un balance positivo. Esto es más complicado de lo que Gottman da a entender, porque está bien comprobado que los sucesos negativos tienen en nuestra vida más peso que los positivos. «Haz ciento y no hagas una»... es una regla injusta.

Pero ni siquiera basta tener un balance positivo. Hay que darse cuenta de ello. Tal vez os haya extrañado —a mí por lo menos me sucedió así— la importancia que Seligman daba a la gratitud, un sentimiento que no está muy bien visto en la actualidad, porque la cultura de la sospecha lo ha corroído. Si alguien me da algo que me debía, no tengo por qué agradecersele. Si me da algo que no me debía, algo querrá de mí. Este mezquino esquema de interpretación nos ciega para muchas cosas. La casualidad ha hecho que esta misma mañana haya leído un libro de Richard J. Davidson, un gran neurólogo preocupado por el estudio de la felicidad, de quien ya os he hablado. En un

capítulo titulado «Rehaciendo las conexiones neuronales», incluye un párrafo que os transcribo porque muestra a las claras que nos encontramos en un terreno en el que convergen muchos conocimientos. Está hablando de la necesidad de que el cerebro aprenda a planificar y a realizar proyectos, fortaleciendo la corteza frontal y sus conexiones con el estriado ventral, dos zonas del cerebro:

Otra manera de fortalecer las conexiones entre la corteza prefrontal y el estriado ventral es una técnica llamada terapia del bienestar, que fue desarrollada por Giovanni Fava, de la Universidad de Bolonia. Ideada para intensificar los componentes del bienestar —autonomía, dominio del entorno, relaciones interpersonales positivas, crecimiento personal, propósito en la vida y aceptación de uno mismo—, la terapia del bienestar ha demostrado ser capaz de desplazar la posición de las personas hacia el extremo positivo en la dimensión de la actitud y de ese modo favorecer el que se puedan tener emociones positivas que duren.

Ahora viene lo extraño. Ese programa que Davidson elogia, consiste en que durante una semana se hagan los siguientes ejercicios:

1. Escriba una característica positiva que considere que usted tiene y una característica positiva que vea en alguien con quien interactúa de manera regular. Hágalo tres veces al día.
2. Exprese gratitud siempre que pueda. Lleve un diario, al final del día, y señale las veces que ha sentido una conexión sincera, aunque sea breve, con la otra persona mientras le expresaba su gratitud.
3. Felicite con regularidad a los demás. Esté pendiente de las oportunidades que puede aprovechar para hacerlo, como una tarea bien hecha en el trabajo. Anótelas.
4. Después de hacer estos ejercicios durante una semana, dedique un poco de tiempo a reflexionar en los cambios que nota en su actitud.

Aunque Davidson reconoce que no se han hecho aún escáneres cerebrales después de seguir esta breve terapia, «por todo lo que sabemos actualmente de los circuitos cerebrales que subyacen a estos componentes, es muy posible que la terapia del bienestar fortalezca la corteza prefrontal y sus conexiones con el estriado ventral». Incluimos en nuestro diccionario *terapia del bienestar*. Y no hacemos lo mismo con *gratitud*, porque ya está en él.

8. La importancia de atender

HABRÉIS VISTO POSIBLEMENTE que nuestras librerías están llenas de libros que tienen la palabra «mindfulness» en el título. Es, sin duda, una moda, pero de la que podemos aprender algunas cosas. «Mindfulness» significa «atención plena». Se refiere sobre todo a las técnicas de concentración de la atención que han desarrollado muchas escuelas orientales. Consiste en la capacidad de atender intensamente a la experiencia del aquí y el

ahora. La manera en que centramos la atención contribuye a modelar la mente. Las pruebas de que disponemos parecen indicar que la atención plena mejora las relaciones amorosas (Carson, Carson, Gil y Baucom han elaborado un programa llamado «Mejora de las relaciones mediante el *mindfulness*»). Seligman nos ha hablado del *savouring*, que es algo parecido.

Es posible aprender a mirar las cosas de otra manera, que nos permita captar los valores, apartar los miedos, disfrutar del momento. En el capítulo primero les hablé de las alcachofas que recordaban mis alumnos. Hablar de alcachofas en un libro sobre las relaciones de pareja es un contradiós. Lo hago para incluirles en un experimento. Los libros serios sobre la convivencia dan datos, presentan ideas y proponen consejos. Esto es imprescindible, sin duda, y así lo estamos haciendo, pero en este momento necesitamos también un cambio de sensibilidad, una capacidad de valorar las cosas que estamos perdiendo, tal vez por la prisa, las dificultades y, sin duda, por la presión de un ambiente que se ha vuelto zafio, violento y utilitario. Nos estamos endureciendo y trivializando. Las relaciones humanas necesitan, por ejemplo, «tacto», que es una especial sensibilidad para captar una situación y para responder a ella adecuadamente. Me gustaría por ello suscitar una mirada poética. ¿Y eso qué es?, os preguntaréis. Pues volvamos a la alcachofa.

A todos mis alumnos les he recitado el poema «Oda a la alcachofa» de Pablo Neruda. Pertenece a un maravilloso libro titulado *Odas elementales*, que es un cántico poético a cosas cotidianas: el hilo de coser, la castaña, la cebolla, la sopa. El que leía a mis alumnos comienza así:

Este tierno vegetal
De dulce corazón
Se vistió de guerrero.

Podéis ver el poema entero en la web. La metáfora del guerrero es fácil de comprender, porque una alcachofa está protegida por una cota de escamas, por una armadura vegetal. Al principio, mis alumnos no la entendían. Resultaba que sólo habían visto alcachofas de lata y con ellas no funciona la metáfora. Por eso, desde el momento en que lo comprendí, cada vez que iba a recitarles el poema, me proveía de una alcachofa fresca. ¿Y por qué tanto interés en este poema? Porque me parece que lo importante no es leer poemas, sino conseguir que los poemas nos enseñen a mirar poéticamente la realidad. Si relacionamos la experiencia poética con estar frente al mar, en el trópico, al crepúsculo y enamorados, tal vez no la consigamos nunca, pero si despertamos la experiencia poética al entrar en la cocina y ver una alcachofa, nuestra vida puede cambiar.

La poesía es un modo de valorar los tesoros ocultos que tenemos a nuestro alrededor. Imaginemos que salimos a pasear por el campo, y vemos un árbol caído. Podemos pasar de largo. Pero por allí anda también un poeta, que se detiene admirado.

Saca un cuadernito y escribe:

Al olmo viejo, hendido por el rayo
Y en su mitad podrido,
Con las lluvias de abril y el sol de mayo,
Algunas hojas verdes le han salido.

¡Qué bobada! ¡Estamos hartos de verlo! Sin duda, pero al poeta —Antonio Machado— el asunto le ha parecido maravilloso. Por eso, escribe: «Olmo, quiero anotar en mi cartera / la gracia de tu rama verdecida». Y acaba sacando una conclusión esperanzadora:

Mi corazón espera
también, hacia la luz y hacia la vida,
otro milagro de la primavera.

¿Pero este libro no iba a tratar de cómo resolver los conflictos de las parejas? Sí, pero no es dando una receta, sino aumentando las capacidades del lector. Y lo que estoy denominando *mirada poética* forma parte de lo que estoy hablando. ¿Por qué creéis que tantas personas escriben versos cuando se enamoran? Porque el enamoramiento les proporciona un nuevo modo de ver las cosas. Tal vez podamos comenzar al revés, y aprendiendo a ver las cosas llegar a un cierto enamoramiento. Es importante saber ver lo que se tiene, y a veces es muy difícil. Marcel Proust comienza *La fugitiva* con la noticia que un criado da a su señor: «¡Mademoiselle Albertina se ha marchado!». Durante cientos de páginas el protagonista de la novela nos ha contado que ya no amaba a Albertina, que quería separarse de ella, pero al conocer la noticia, sucede algo inesperado:

Hace un momento, analizándome, creía que esta separación sin habernos visto era precisamente lo que yo deseaba y, comparando los pobres goces que Albertina me ofrecía con los espléndidos deseos que me impedía realizar, había llegado, muy sutil, a la conclusión de que no quería volver a verla, de que ya no la amaba. Pero aquellas palabras —«mademoiselle Albertina se ha marchado»— acababan de herirme con un dolor tan grande que no podría, pensaba, resistirlo mucho tiempo.

El protagonista admite que hasta un momento antes de conocer la noticia, «yo creía que no amaba a Albertina; creía que lo había analizado todo exactamente, sin olvidar nada; creía conocer bien el fondo de mi corazón. Pero nuestra inteligencia, por lúcida que sea, no puede percibir los elementos que la componen y permanecen ignorados, en un estado volátil, hasta que un fenómeno capaz de aislarlos les imprime un principio de solidificación. Me había equivocado creyendo ver claro en mi corazón. Pero este conocimiento que las más finas percepciones de la inteligencia no habían sabido darme, me lo acababa de traer, duro, deslumbrante, extraño, como una sal cristalizada, la brusca reacción del dolor».

Aprender a ver y a valorar lo que se tiene —lo bueno y lo malo— es una regla imprescindible para tomar decisiones adecuadas. En un estudio sorprendente, que se ha convertido en un clásico, se llegó a la conclusión de que las mujeres que han sobrevivido a un cáncer de mama han dicho que su vida había cambiado (a menudo para mejor) después de la enfermedad. Comprendo lo del cambio, pero no lo de la mejoría. ¿Qué explicación daban? Las mujeres hablaban de una llamada de aviso que las impulsó a reordenar sus prioridades y a darse cuenta de lo que realmente era importante en su vida.

Me gustaría que leyerais con calma un texto de Ortega:

Imaginen ustedes por un momento que cada uno de nosotros cuidase tan sólo un poco más cada una de las horas de sus días, que les exigiese un poco más de donosura e intensidad, y multiplicando todos esos mínimos perfeccionamientos y densificaciones de unas vidas por otras, calculen ustedes el enriquecimiento gigante, el fabuloso ennoblecimiento que la convivencia humana alcanzaría. Eso sería vivir en plena forma; en vez de pasar las horas como naves sin estabilidad y a la deriva, pasarían ante nosotros cada una con su nueva inminencia (OC VII 436).

Cuando empezamos a decir que uno de los objetivos de la UP era enseñar a disfrutar a los niños, muchos pensaron que éramos víctimas de una obsesión educativa que suponía que todo había que aprenderlo. ¡Todos sabemos disfrutar con lo bueno!, decían.

Cuando empezamos a decir que uno de los objetivos de la UP era enseñar a disfrutar a los niños, muchos pensaron que éramos víctimas de una obsesión educativa que suponía que todo había que aprenderlo. ¡Todos sabemos disfrutar con lo bueno!, decían.

Desgraciadamente no es verdad, porque muchas veces lo bueno no se reconoce, o se reconoce, pero no se valora.

9. El amor y el componente vinculatorio

NUESTRO SEGUNDO GRAN DESEO es la vinculación afectiva. También aquí el nuevo discurso amoroso experimenta un cambio. La pasión es sustituida por intensidades más serenas, pero intensidades. El sexo puede integrarse en una sexualidad más relajada y tierna. La intimidad y la confianza se convierten en temas importantes. Cuando escribí el *Diccionario de los sentimientos* me llevé una sorpresa al descubrir que los esquimales tienen un rico léxico para designar la ternura. *Iva* significa «deseo de estar con alguien en la cama» (sin explícito contenido sexual), *niviuk*, «tener ganas de besar a alguien», y *aqaaq*, «comunicar ternura a otra persona mediante la palabra o el gesto». En castellano,

la palabra *cariño* se ha trivializado. Según los diccionarios antiguos significaba la manifestación del amor. «Comúnmente —dice el venerable *Diccionario de Autoridades*— se usa en plural y así se dice: fulano me ha hecho muchos cariños.»

La convivencia amorosa establece nuevas relaciones de apego. Normalmente el apego se estudia sólo en la infancia. Las relaciones de los padres con sus hijos establecen en ellos una relación de apego, que les ayuda a configurar un modelo del mundo: seguro, inseguro, hostil. Hay varios estilos de apego, que influyen mucho en el estilo afectivo del niño y del adulto. Y también se han tipificado las que pueden darse en las relaciones de pareja. La tipología que más me interesa es la que juega con dos tipos de creencias de una persona:

- Creencias sobre sí mismo positivas / negativas.
- Creencias sobre otra persona positivas / negativas.

La conjunción de estos parámetros da lugar a cuatro tipos de apegos:

Seguro: positivo / positivo. Los individuos seguros mantienen una percepción positiva tanto de sí mismos como de los otros, mostrándose bien predispuestos para poder acercarse e involucrarse afectivamente con otros. Se sienten cómodos con la intimidad y la autonomía.

Ansioso: negativo / positivo. Los individuos ansiosos buscan intimar, pero temen ser rechazados o desvalorizados.

Huidizo: positivo / negativo. Las personas evitativas otorgan importancia a la relación personal y a la autoconfianza a costa de perder intimidad con otros. Defensivamente devalúan la importancia de los vínculos afectivos.

Temeroso: negativo / negativo. Los individuos temerosos desean intimar con otros, pero desconfían de los demás, por lo que evitan involucrarse sentimentalmente, son muy dependientes y temen ser rechazados.

Está claro que estos modelos determinan el acercamiento a las relaciones amorosas. Pero no son modelos inamovibles, sino que la misma relación puede cambiarlos. Una persona segura puede volverse temerosa. Y una persona evitativa puede volverse segura. En la página web podéis ver un test para conocer qué tipo de apego tenéis.

10. La memoria amorosa

LA MAYOR PARTE DE LOS CONSEJEROS matrimoniales dan mucha importancia a la percepción, a la valoración inmediata de las cosas. Pero me parece que hay que dar igualmente importancia a la memoria. Puesto que estamos asistiendo a la evolución de la

convivencia amorosa, aprovechando el impulso del enamoramiento, mantener ese recuerdo y el recuerdo de las buenas experiencias es una gran ayuda a la permanencia amorosa. Esto exige cierto cuidado, porque la memoria es muy traicionera y tiende a sintonizar con el estado de ánimo en que nos encontremos. Cuando estamos deprimidos pensamos que todo en la vida ha sido triste, y cuando estamos furiosos contra otra persona creemos que todo su comportamiento ha sido ofensivo.

Hay una historia amorosa en que el recuerdo se hace protagonista. Victor Hugo se enamora de Juliette Drouet. Él es un hombre casado y desdichado, y ella ha tenido muchos amantes. Pero nace un amor que duró cincuenta años. En su *Libro del aniversario*, Hugo celebra las fechas importantes de su vida íntima y hace una anotación reveladora. «Noche del 16 al 17 de febrero de 1836, una hora de la madrugada. Hace tres años, a una hora semejante, estaba por primera vez en tus brazos. No he vivido nunca una hora más radiante que esa hora misteriosa.» Hugo nunca olvidará esa fecha. Ocho años después vuelve a hablar de ello: «No olvides nunca, ángel mío, esa hora misteriosa que ha cambiado la vida. Esa noche del 17 de febrero de 1833 ha sido un símbolo y como una figura de la grande y solemne cosa que se realizaba en ti...». Tal vez esa hora misteriosa está también mencionada en el capítulo de *Los Miserables* que se titula, precisamente, «16 de febrero de 1833» y en que se cuenta la noche de bodas de Cosette y Marius. Hugo no olvidará nunca las fechas. En una carta escribe:

«Repaso en este instante, en mi memoria, nuestros dulces comienzos. Hará pasado mañana veintidós años que te vi por primera vez. ¿Te acuerdas? Desde ese momento, es el 2 de enero (y no el 1) cuando comienza para mí el año. Digo más: la vida. El 2 de enero, nuestra primera mirada. El 17 de febrero, nuestro primer beso. Desde esos dos días, tu belleza ilumina mi vida.» Y cuando estaba a punto de cumplir los ochenta años, lo repite una vez más: «Recuerdo profundo y dulce, noche sagrada. Hace cuarenta y ocho años que te entregaste a mí. Te poseía a placer, a ti, la belleza, a ti, la gracia, a ti, la mujer de tu siglo. Que este día sea grande para siempre, querida mía».

11. El amor y el sentimiento de progreso

EL TERCER COMPONENTE DE LA FELICIDAD, como ya sabemos, es el sentimiento de progreso, de ampliación de posibilidades, de significado. Se da cuando en una relación cada uno de los miembros resulta fortalecido, y animado por el comportamiento del otro. Tenemos necesidad de sentirnos capaces, importantes, valorados, y las relaciones amorosas pueden producir ese sentimiento o el contrario.

Sentir la experiencia de progreso supone tener un objetivo, una meta con respecto a la cual guiarse. Robert Louis Stevenson escribió: «Un objetivo en la vida es el único tesoro que vale la pena encontrar». Forma parte de los requisitos de la felicidad. Una vida con sentido, expresada como la persecución de metas significativas personalmente, contribuye a una experiencia positiva y a una vida positiva. Son elemento esencial del

proyecto, organizan la estructura de nuestra vida. No tener objetivos es perder el sentido, el ánimo, la orientación, la autoestima. ¿Qué objetivos? Los que tengan valor intrínseco. Lo decía antes Seligman. Es importante conocer los sueños de la pareja, que a veces se ocultan por pudor, o por miedo a que la confidencia no sea bien recibida. ¿Es el matrimonio mismo una meta? No. Ni siquiera la felicidad es una meta directa. Es algo que se consigue mientras se está haciendo otra cosa. Una relación amorosa debe ampliar las posibilidades de cada uno de los miembros de esa relación. Deben sentirse más animosos, más creativos, más poderosos. Ésta es una palabra importante: *empowerment*. Los griegos tenían un mito muy bello. El gigante Anteo, hijo de Gea, la Tierra, y de Poseidón, el Océano, era invencible mientras estuviera en contacto con la tierra, pues de ella recibía fuerza. Ésa es una característica del amor maduro: no absorbe, sino que fortalece. Por eso debe permitir el florecimiento de los dos. Cuando en un matrimonio una de las partes disminuye las posibilidades de la otra, ese matrimonio es malsano. Puede configurarse una «figura de sumisión», cuyos rasgos principales son el sentimiento de impotencia, de sentirse acorralada, sin salida, el autodesprecio, e incluso la culpabilidad. Con la esperanza de que la situación tenga arreglo —ya que se siente incapaz de terminarla— acepta fases de reconciliación, en las que cree recuperar a la persona de la que se enamoró. A partir de ese momento se produce lo que Walker llama «unión traumática»: «Dependencia emocional hacia el agresor producida por la intermitencia de los malos tratos y los períodos de reconciliación. Se desarrolla entonces una serie de sistemas defensivos que en realidad son destructivos, por los que la víctima niega el maltrato, lo minimiza o se siente culpable de él».

Tal vez os haya extrañado que no haya mencionado a Erich Fromm, autor de un best seller titulado *El arte de amar*. Voy a hacerlo, pero no refiriéndome a ese libro sino a lo que él llama «actitud creadora». Crear es hacer que algo valioso que no existía, exista. Es una conciencia del propio poder. El sabio Spinoza decía: «Quien siente su propia capacidad, se alegra». En cambio, la tristeza es la constatación de la propia impotencia. No es el error, sino la inacción, la inercia, lo que hace fracasar al hombre. Citaré un párrafo de *Ética y psicoanálisis*:

El concepto de amor creador es ciertamente muy diferente de aquello que llamamos amor. Difícilmente existe otra palabra que sea más ambigua y desconcertante que la palabra «amor». Es empleada para denotar casi todo sentimiento que no sea el odio y la aversión. Abarca todo, desde el amor por una golosina al amor por una sinfonía, desde la simpatía moderada hasta el más intenso sentimiento de apego.

Las personas creen que aman cuando «se han enamorado» de alguien. Llamen amor a su dependencia y también a su posesividad. Creen, en efecto, que no hay nada más fácil que amar, que la dificultad radica únicamente en encontrar el objeto adecuado y que su incapacidad para ser feliz en el amor se debe a su mala suerte al no encontrar el compañero adecuado. Pero en contraste con todo este pensamiento confuso y caprichoso, el amor es un sentimiento muy específico y, si bien cada ser humano tiene una capacidad para el amor, su realización es uno de los logros más difíciles. El amor genuino está arraigado en la creación, y por eso podría ser llamado propiamente «amor productivo». Su esencia es la misma en el amor de una madre por su hijo, en el amor para nuestros semejantes o en el amor erótico entre dos individuos. El amor no es una pasión, sino una actividad.

Es en este punto en el que quiero introducir un elemento nuevo. Creo que todos estamos comprometidos en un doble proyecto: nuestra felicidad y el adecentamiento del mundo. La generosidad que se despierta en los padres con la llegada de sus hijos activa este último proyecto. Todos tenemos una misión de transformar éticamente la realidad, de humanizarla; todos tenemos una misión de claridad, decía Ortega, y saber que podemos realizarla a través de nuestro modo de ser felices puede satisfacer el ansia de expansión de posibilidades, de creación, de trabajar para algo que nos supera. Y cumplir así esa tercera aspiración que forma parte de nuestra felicidad. A todos nos encantaría ser la ocasión de que algo bueno y bello sucediera. Aunque eso nos exija algún esfuerzo.

Aun a riesgo de hacerme pesado, voy a contar una vez más una historia que aparece en varios de mis libros. Mientras se construye una catedral, un paseante se acerca al lugar donde están trabajando los canteros. Se acerca al primero y le pregunta: «Oiga, ¿y usted qué está haciendo?». El cantero, irritado, le responde: «Aquí, sufriendo con esta maldita piedra, con el calor que hace, el día que no se acaba nunca, el cabrón del capataz». Se acerca al segundo, que está haciendo lo mismo y le hace la misma pregunta: «¿Y usted qué está haciendo?». «Lo que me han mandado», contesta el cantero. Llega junto al tercer cantero y vuelve a preguntar: «¿Y usted qué hace?». Y el cantero responde entusiasmado: «¡Estoy construyendo una catedral!». Los tres estaban haciendo lo mismo. Lo que cambiaba era el sentido que daban a lo que hacían. Ya sabéis, el esquema con el que lo interpretaban. Tener la conciencia clara de que —por muy humilde que sea nuestro quehacer— estamos colaborando a una gigantesca empresa de humanización, tener la convicción de que estamos llamados a una vida placentera, pero también noble, puede servirnos para saber lo que tenemos que soportar y lo que no tenemos que soportar.

La psicología actual da mucha importancia a esta elección de metas altas, a la necesidad de comprometerse en proyectos y metas que nos superan, y que dan un plus de sentido a nuestras vidas. La idea de felicidad que sustenta el argumento de este libro lo explica.

II

CONVERSACIONES CON EXPERTOS

MI INVITADO EN ESTE CAPÍTULO es un famoso antropólogo por el que tengo una gran admiración. Se llama Irenäus Eibl-Eibesfeldt. Una frase de su *Biología del comportamiento humano* ha influido mucho en mi concepción del amor, de la pareja y de este libro: «Para nosotros, los seres humanos, el hallazgo decisivo que nos hizo progresar fue el desarrollo del nexo entre madre e hijo. Sólo con él llegó al mundo el amor entendido como vínculo personal». Lo que ha hecho nuestra especie, en un sorprendente acto inventivo, es transferir algunos de los aspectos del amor maternal

(ternura, cuidado, importancia de la felicidad del otro) al deseo sexual que no los incluía. Esto permite resolver un problema que ha intrigado a los historiadores y antropólogos. Potts y Short escriben en su *Historia de la sexualidad*: «El amor sexual es la creación más intrigante y absurda de la evolución. Y el matrimonio, una de las invenciones más universales y populares de la cultura. Los genes egoístas han culminado en un primate que con frecuencia se siente impelido a poner primero los intereses de su pareja sexual. El amor y el matrimonio son una mezcla curiosamente admirable de naturaleza y educación que liga a un par de extraños íntimos». Otro investigador, Glenn Wilson, también sostiene que el amor adulto es una síntesis de tres instintos que se dan por separado en la naturaleza, pero que nosotros hemos aprendido a integrar. El primer instinto es la necesidad que tiene el niño de ser protegido. Los adultos también tienden a buscar apego cuando se encuentran amenazados. El segundo instinto básico es el instinto general de protección. Uno no solamente busca ser protegido por su compañero, sino que además quiere protegerlo. El tercer tipo de instinto es el sexual.

JAM. ¿Por qué relacionas la sexualidad y el amor maternal?

IRENÄUS. Hay dos momentos estelares en la evolución afectiva. El primero es la aparición en los vertebrados del proceso de cría. Es la clave de la «amistad» en el mundo. La posibilidad de un trato amoroso y tierno, incluso entre adultos, no se dio hasta haberse desarrollado las señales entre padres e hijos, las solicitudes del bebé y los comportamientos asistenciales (crianza). El segundo es el desarrollo de un vínculo personal, iniciado asimismo en el ámbito de la crianza. Muchas de las pautas de comportamiento que consideramos típicamente sexuales, como el besar y el acariciar, son por su origen actividades del cuidado de la prole. El beso en la boca tiene probablemente un origen infantil y alimentario. La alimentación boca a boca es frecuente en muchas culturas. También es muy frecuente que los enamorados se intercambien golosinas con el beso. El *Kama Sutra* enseña a los amantes a tomar vino en la boca y dárselo a la persona amada. En el lenguaje se observan fenómenos regresivos. Los enamorados se hablan como niños, empleando muchos diminutivos.

JAM. Los ejemplos hacen ruborizarse a cualquiera que se encuentre fuera de ese círculo de intimidad. El triste y genial Fernando Pessoa escribe a Ofelia: «Bebé, ven acá, ven al lado de Niñito, ven a los brazos de Niñito, pon tu boquita contra la boca de Niñito. Ven... Estoy tan solo, tan solo de besitos». Pero volvamos a lo nuestro. Has insistido en muchos de tus textos sobre la función vinculadora de la sexualidad. ¿Puedes explicarlo?

IRENÄUS. La unión sexual tiene sin duda en el ser humano tanto una misión de ligar a la pareja como la de servir a la procreación. Aquí también vemos la importancia de la maternidad. La larga duración de la infancia promovió la necesidad de que la pareja se consolidara.

JAM. En *El zoo humano*, Desmond Morris escribió una frase muy contundente: «The human animal is basically and biologically a pair-forming species». ¿Es verdad que somos una especie constructora de parejas?

IRENÄUS. Sí. Y la naturaleza lo ha favorecido. Si la función principal de la sexualidad fuera la procreación, como lo es en todos los demás animales, no habría razón para que la pareja humana pudiera mantener relaciones sexuales en momentos no fértiles. Ésa es una recompensa para mantener la vinculación. También lo es el orgasmo femenino, que es una exclusiva humana. Que la mujer disfrute con el sexo es un premio a la vinculación.

III

EN EL TALLER

LEV. Aprovechando la visita de Irenäus voy a tratar un tema que él ha estudiado: la conversación como un ritual vinculatorio.

«En ese caso —indica—, apenas suele transmitirse información objetiva, ya que suele tratarse de afirmaciones una y otra vez repetidas de cosas ya conocidas o baladíes, como el estado del tiempo. Pero sí contiene información social, la de que el uno se interesa por el otro y lo que le concierne, y de que está dispuesto a oírle y responderle.» Esta relación se da ya entre la madre y el hijo, y en la sencilla conversación para mantenerse en contacto, para sentir al otro, algo así como: «¿Estás ahí?». «Aquí estoy.» Cuando el niño juega en una habitación y su madre trabaja en otra vecina, el niño no deja de llamar, pero se contenta sencillamente con comprobar la presencia materna:

—¡Mamá!

—Sí.

—¡Mamá!

—¿Qué?

Hay un principio esencial de la conversación, que es la de «dar señales de que se está escuchando». «A veces —escribe Beck— una esposa se queja de que el marido nunca la escucha, mientras que él protesta diciéndole que ha oído cada una de sus palabras.» Los estudios muestran una diferencia real en función de los sexos: mientras escuchan, las mujeres son mucho más propensas a emitir sonidos como «mmm, ah, ya, ¿sí?», lo que indica que siguen lo que se está diciendo. Otras señales, como son las expresiones faciales y los pequeños gestos, informan de que está sintonizada con quien habla. La gente olvida a veces que una conversación significa un intercambio mutuo de información e ideas. Hablar sin obtener realimentación es como hablar con una pared. Si

tú eres del tipo callado, puede serte útil adquirir el hábito de suministrar una realimentación no verbal y no dejar que el cónyuge se pregunte si realmente estás escuchando.

Una serie de estudios, escribe Beck, indica que hombres y mujeres tienden a escuchar de diferentes maneras. En comparación, es poco frecuente que los hombres reaccionen con manifestaciones orales, pero cuando lo hacen, por lo general, quieren significar «estoy de acuerdo contigo». Pero como señalan los antropólogos Daniel Maltz y Ruth Borker, las mujeres emiten esas expresiones de realimentación para significar «Estoy escuchando».

La falta de respuesta es una situación destructiva e irritante. Basta leer el siguiente diálogo de una novela de Erika Jong, *Miedo a volar*. Una pareja vuelve del cine. La mujer se queja al marido:

—¿Por qué me atacas? ¿Qué he hecho?

Silencio.

—¿Que qué he hecho?

Él la mira como si el hecho de que ella no lo sepa fuera otra ofensa.

—Mira, ahora vete a dormir. Olvídalo.

—¿Olvidar qué?

Él no dice nada.

—Fue algo de la película, ¿no?

—¿Qué? ¿De la película?

—La escena del funeral... El muchachito que mira a su madre muerta. Algo viste tú allí. Fue cuando te deprimiste.

Silencio.

—Bueno, ¿no fue *eso*?

Silencio.

—Oh, vamos, Bennett, me estás poniendo nerviosa. Por favor, dime algo, por favor.

Los antropólogos han intentado descubrir por qué se desarrolló el lenguaje. Había, sin duda, unas razones prácticas inmediatas: avisar del peligro, coordinar los esfuerzos, atraer a la pareja. Pero las tres cosas las hacen los animales eficazmente, con un lenguaje muy pobre. Hay tres teorías elaboradas por los psicólogos evolucionistas que pueden resultaros interesantes o incluso divertidas. Los psicólogos evolucionistas son los que rastrean cómo han ido evolucionando nuestras facultades a partir de nuestros antepasados animales. Son al mismo tiempo una cura de humildad y una demostración de nuestras posibilidades. Por ello, debemos aplicar sus rigurosas teorías a nuestra vida diaria con sentido del humor. La primera teoría es la que dice que el lenguaje se expandió para cotillear (teoría del *gossip* de Robin Dunbar). La segunda, lo relaciona con el tema de este libro: el lenguaje se expandió para establecer socialmente la fidelidad de las

parejas (teoría del contrato, de Deacon). La última también tiene que ver con las relaciones amorosas. El lenguaje se expandió para mantener el interés de la pareja contando historias (teoría del efecto Scherezade, Miller). Se conoce como «efecto Scherezade» en memoria de la protagonista de *Las mil y una noches*, que así se libró de la muerte. Lo curioso es que, según los psicólogos que defienden esta teoría, es el hombre quien está obligado a contarlas porque la hembra es el bien difícil ypreciado. Supongo que el autor de este libro les hablará de la *Lek paradox*. Lo cierto es que la relación del lenguaje con la pareja es una constante antropológica.

Hay otro asunto que quiero comentarles. El papel de la risa o la sonrisa en una conversación y, más aún, en ese tipo de conversación mantenida que es la convivencia. Si me preguntaran cómo sé que una pareja se lleva bien contestaría sin dudarlo: se ríen mucho cuando hablan. Recuerdo la anécdota de un juez matrimonial de Pensilvania que descubrió que cuando preguntaba a las parejas sobre lo que les unió, la mayoría replicaba: «Reíamos juntos». Los conferenciantes sabemos que provocar la risa al auditorio es un medio infalible para captar su atención. Y Casanova decía que el primer paso para una conquista es hacer reír a una mujer. Especialistas como Grammer y Provine ha señalado que la risa y la sonrisa son factores que facilitan el mantenimiento de la conversación. Por eso, les contaré un chiste de Woody Allen: «Hay dos tipos de matrimonio: los buenos y los que duran toda la vida». ¡Es broma!

CAPÍTULO SEXTO

LOS CONFLICTOS MÁS FRECUENTES

I

1. La resolución de conflictos

A LO LARGO DE TODO EL LIBRO mis invitados y yo hemos venido diciendo que la comunicación (incluida la conexión emocional) y la resolución de los conflictos son las dos habilidades fundamentales del talento para convivir. Tanto para comunicarse como para resolver los conflictos, lo más importante es tener ganas de hacerlo. Como dice el refrán: No es posible hacer beber al caballo que no tiene sed. La motivación es, pues, necesaria. Si no existe, si no hay ningún deseo de mantener la relación, cualquier consejo, método o técnica resulta inútil. Por eso, es importante reavivar ese deseo. Hemos recorrido algunos de los procedimientos: el recuerdo de buenos momentos, la percepción atenta de lo valioso, la imaginación de la posibilidad, el cambio de los esquemas interpretativos, la detección y el cambio de las creencias patógenas, la confianza en las propias capacidades son pasos de los que ya he hablado. Los psicólogos anglosajones hablan del *coping*, de la capacidad de afrontamiento. Ante un problema hay dos modos de reaccionar: intentando resolver el problema o intentando cambiar el estado de ánimo provocado por el problema. Ante el aburrimiento producido por una situación monótona, rutinaria o sin alicientes, puedo intentar cambiar la situación, o puedo tomarme unas copas para alegrarme. Normalmente resulta más útil enfrentarse a la situación. Por eso, suelo decir que en muchas ocasiones lo que necesitamos, más que consejos, es ánimo para poner en práctica lo que sabemos que habría que hacer. Me sorprendió oír decir al profesor Robert L. Weiss, de la Universidad de Oregón: «Lo que hace falta para conseguir un matrimonio satisfactorio es “Zest”, brío, entusiasmo».

Hay tres grandes obstáculos para enfrentarse a los problemas. El primero de ellos es el miedo. El miedo es un sentimiento terrible y esterilizador, frecuente en las parejas, y que puede envenenar la convivencia. Os sorprendería saber lo frecuente que es el miedo a una discusión. No se puede realmente amar a quien se teme. Se pueden establecer con esa persona vínculos de dependencia, de apego, que acaso den la impresión de amor, pero que están viciados en su núcleo. En muchas ocasiones, una persona no se atreve a romper una relación destructiva e infeliz por miedo. ¿Cómo podríamos alcanzar la valentía? Ése ha sido para mí un problema fundamental, al que dediqué por ello un libro.

En la página web encontraréis información sobre cómo luchar contra el miedo. El segundo gran obstáculo es la pasividad. El preferir no hacer nada a actuar. La resignación ha sido durante mucho tiempo una enfermedad mortal para muchos matrimonios. Se ha generado en ellos lo que Seligman denominó «impotencia aprendida», un sentimiento de que no es posible cambiar nada, o de que los actos producen efectos contrarios a los deseados. Y esa situación provoca retraimiento, pasividad y depresión. Recuerden las ideas de *pasividad e impotencia aprendida*.

Mientras estos dos obstáculos son generales —proceden del carácter de una persona—, el tercero es más coyuntural, depende del problema que se plantea. Lo constituye la falta de habilidad para resolver una determinada situación. Las más importantes son dificultades de comunicación, y por eso tenemos un taller de conversación en este libro. Este capítulo va a enfocar algunos problemas concretos muy frecuentes.

Todos estos hábitos comunicativos, afectivos y operativos pueden adquirirse a cualquier edad, pero es más fácil adquirirlos en la infancia. En los programas de la UP hemos incluido la higiene de las creencias, el aprendizaje de la posibilidad, la capacidad de resolución de problemas, el entrenamiento para la valentía, la actitud activa, las virtudes de la comunicación. Nos tranquiliza comprobar que estamos fomentando las competencias que resultan imprescindibles para los adultos.

2. Test de urgencia

PARA ENTRAR EN MATERIA me gustaría preguntaros: ¿cuáles creéis que son los mayores obstáculos con que se enfrentan en general las parejas?

- Las tareas caseras
- Las dificultades económicas
- El uso del dinero
- Las relaciones sexuales
- La actitud acerca de tener o no un hijo
- La infidelidad o la desconfianza
- La conciliación del trabajo y la vida íntima
- Los choques temperamentales
- El que uno quiera imponerse al otro
- Diferencias religiosas
- Diferencias morales
- Diferencias políticas

- Los celos
- La ausencia de comunicación verbal
- La frecuencia de los malentendidos
- El aburrimiento
- Los amigos de cada uno
- La familia de cada uno
- La educación de los hijos
- La convivencia con los hijos
- El estrés

3. Visitando la consulta de un «consultor matrimonial»

A PARTIR DE SU EXPERIENCIA de muchos años, James L. Framo ha elaborado una tipología de las personas que van a las consultas matrimoniales. No olvidemos que en otros países los problemas conyugales son los que encaminan a más gente hacia los despachos psicológicos. En esta relación no están incluidos los problemas provocados por alguna patología.

1. Hay parejas recientemente casadas o casadas desde hace mucho tiempo cuyos matrimonios están sanos en lo fundamental y cuyos problemas son relativamente superficiales. La mayoría se queja de problemas de comunicación. Clarificando los malentendidos y utilizando las sesiones para escuchar de verdad al otro, la terapia suele tener bastante éxito y dura muy pocas sesiones. Lo mejor es no entrometerse demasiado y limitarse a animar o facilitar el diálogo.
2. El tipo de matrimonio al que puedo ayudar mejor es aquel en que cada cónyuge está comprometido en la relación y dice: «Amo a mi pareja, y sé que ella me ama, pero nos hacemos la vida insostenible. ¿Nos puede ayudar a que nuestro matrimonio funcione?».
3. Algunas parejas llegan diciendo que en lo esencial se preocupan mucho uno del otro, pero que en su relación ha desaparecido el encanto. Informan de que no hay entusiasmo, que el sexo es rutina, y que todo es extraordinariamente predecible. En realidad, se quejan de aburrimiento.
4. Parejas que tienen un problema concreto: infidelidad, desacuerdo en el modo de vivir la sexualidad, problemas con parientes políticos, problemas de dinero, conflictos al decidir dónde vivir, o si tener o no hijos.
5. Parejas en las que existe un claro desequilibrio. Un cónyuge es más abiertamente dominante, o reclama más atención, o un cónyuge es el paciente y el otro, el cuidador. Se trata de restablecer un equilibrio de roles.

6. Parejas cuyos problemas vienen de una incompleta madurez matrimonial. Son esposos que nunca se han desligado de sus familias. Los parientes políticos están demasiado presentes y actuantes.
7. Parejas que se han vuelto a casar y que presentan problemas derivados de su nueva situación: fantasmas de la antigua relación, conflicto de lealtades, relación de los padrastros con los hijos del otro cónyuge, celos retrospectivos.
8. Matrimonios que están en su punto final. Con frecuencia, uno de ellos ha encontrado a otra persona, y el compañer@ viene a terapia antes de ir al abogado. En ese caso, puede ocurrir que la mejor solución sea ayudar a que el divorcio sea lo menos traumático posible.

En la Fundación Universidad de Padres hemos organizado una *Escuela de parejas* on line, para hablar de estos temas. ¿Hablar? Desde luego. El silencio íntimo, el aislamiento, el no hablar de ciertos asuntos con nadie agranda los problemas y debilita nuestras fortalezas. Ocurre así, por ejemplo, en el miedo, que es la emoción que he estudiado con más detenimiento. Cuando una persona siente miedo, debe decírselo a alguien, porque el aislamiento —físico o comunicativo— agranda todos los terrores. Los agresores domésticos lo primero que hacen es aislar a su víctima, obligarla a que rompa todas sus relaciones, familiares o laborales. En esa soledad es presa fácil. El miedo tiende a la rumia, a la vuelta sobre sí mismo, al ahondamiento de la impotencia. Todos sabemos que al intentar explicar a alguien una preocupación, un problema, o una angustia, éstos van difuminándose, debilitándose o desapareciendo a medida que los damos a la luz.

4. Un problema irremediable

UN PROBLEMA IRREMEDIABLE es que las personas evolucionan, crecen o se estancan. Hasta hace pocos años, la psicología del desarrollo estudiaba tan sólo la infancia y la adolescencia. Ahora ha ampliado su campo a toda la vida, porque desde el nacimiento a la muerte estamos evolucionando. Cambian las personas y cambian las relaciones. El crecimiento personal puede hacerse a diferentes velocidades, lo que produce serias dificultades. Durante siglos, los maridos se han dedicado a la vida profesional, a la vida pública, a hacer su carrera. Eso los obligaba a mantener una serie de relaciones y de actividades que sin duda le permitían alcanzar ciertas competencias. En cambio, la mujer quedaba recluida en casa, en una situación de impotencia social, de rutina y de dificultades para progresar. Pero el matrimonio no es puerto de llegada, sino puerto de salida; no es estado, es acción. Y la felicidad, como sabemos, tiene un componente de actividad, de progreso. Se habla muy a menudo de «apoyo mutuo», pero con un tono deprimente: apoyo mutuo en los momentos difíciles. Por supuesto, pero se trata también de apoyar en los momentos buenos, ayudar al vuelo del otro. Por eso es importante que cada persona conozca los sueños de su pareja, que suelen ocultarse muchas veces por

pudor, por miedo a ser incomprendid@, ridiculizad@ o rechazad@. Es sorprendente la insistencia con que los más reputados psicólogos interesados por la psicología de la felicidad hablan de la conveniencia de tener *objetivos trascendentes*, es decir, que estén más allá de la mera utilidad, o de la simple satisfacción individual. *Objetivos trascendentes* es otro concepto para el diccionario.

5. El hogar, castillo o mazmorra

EL REPARTO NO EQUITATIVO de las tareas domésticas es una de las causas más frecuentes de fricción conyugal. Una gran parte de las mujeres trabajan y es justo que las tareas de la casa se repartan entre los dos. La resolución de este problema no exige ninguna técnica especial, ni apelar a ningún psicólogo. Basta con que los protagonistas quieran hacerlo y se organicen. Una buena práctica sería que los maridos tuvieran que encargarse durante una semana de todo el trabajo doméstico. Cuando se ha realizado esa experiencia, las respuestas han sido muy expresivas: «Es deprimente ver que no se acaba nunca». «¡El polvo! Pero ¿de dónde sale el polvo?» Les ofrezco un ejemplo de diálogo descendente y oclusivo, como diría Lev:

El padre está leyendo el periódico.

—Cariño —dice—, deberías echar un vistazo a la niña, ¡creo que hay que cambiarle el pañal!

—Ahora no puedo, estoy haciendo la cena.

—No va a pasar nada porque lo dejes un momento.

—Tampoco pasaría nada porque se lo cambies tú.

—¿Qué te pasa? ¿Tienes ganas de discutir? Pues te advierto que he tenido un día muy jodido en el trabajo.

—También yo he tenido un día muy jodido en el mío, ¿no te digo?

—No te digo, ¿qué?

—Anda, dejémoslo. Ahora la cambio.

La posmodernidad coincide con la pos-mujer-ama-de-casa. En el trabajo las mujeres encuentran una liberación del aburrimiento, mayores relaciones sociales, una independencia económica y la posibilidad de ser reconocidas por lo que hacen. O sea, lo mismo que los hombres. No me siento capaz de indicaros si es mejor trabajar o quedarse a cuidar la casa. A nuestros alumnos les recomendamos sólo que estén en buenas condiciones para tomar esa decisión por convicción; no por presiones sociales, ni pseudomorales, ni por falta de capacitación profesional.

La organización de las tareas domésticas revela muchos datos sobre la convivencia. Jean-Claude Kaufmann, un interesante sociólogo de quien ya os he hablado, pensó que las relaciones de convivencia eran demasiado complejas para estudiarlas en su totalidad,

y que había que elegir una situación que resumiera de alguna manera el resto de las relaciones. Su posición es tan curiosa que os transcribo un párrafo:

Las relaciones de pareja tienen la particularidad de que lo esencial en ellas está oculto y debe permanecer así para los principales interesados. Por esta razón, no sirve de mucho recoger su opinión sin otro protocolo metodológico: es necesario elaborar un instrumento que, en particular, permita infiltrarse en los pliegues de la trama conyugal. La ropa sucia constituye un instrumento de esa especie, un instrumento ideal.

La gestión de la ropa sucia —quién determina cuándo hay que lavarla, cómo se guarda hasta el momento del lavado, quién la lava, quién la plancha, cómo se coloca después de planchada, etc.— proporciona sin duda relevantes datos.

6. El grado de autonomía

ME CONTABA UNA AMIGA recién divorciada que posiblemente su matrimonio no hubiera fracasado si en su casa hubiera tenido una habitación más, en la que hubiera podido estar a solas. En su libro, *Chambre à part (Habitación separada)*, Maryse Wolinski cuenta cómo su matrimonio se renovó dividiendo el piso en dos. La relación entre autonomía y vinculación, la elección del tipo de proximidad y distancia adecuados, es uno de los problemas más actuales y más difíciles de resolver. Ya hemos visto que la «fusión» no funciona. «El modelo romántico —escribe Lipovetsky— tenía como característica un imaginario de fusión, realmente se trataba de estar cuanto antes posible todo el tiempo juntos, no separarse, compartirlo todo, hacerlo todo juntos, tener las mismas pasiones, amigos, actividades, tener la misma casa.» Pero dentro del nuevo modelo amoroso que se ha creado no se dice que hay que formar un conjunto con el otro, no significa ser todo para el otro, compartirlo todo, no implica perderse en la pareja renunciando a una vida individual. Hoy en día, vemos el final (no del amor, por supuesto) pero vemos la desaparición del modelo «fusión». Inés, 30 años, romana, nos cuenta su historia:

Cuando empecé con Sergio tenía 24 años y él 30. Hasta entonces no había convivido con nadie ni había tenido relaciones sentimentales significativas. Antes de convivir tuvimos nueve meses de relación y luego convivimos durante cuatro años.

Lo que más me atrajo de él cuando lo conocí era su gran interés por mí. Yo le atraía mucho físicamente, quería pasar un montón de tiempo conmigo, me hacía muchísimos regalos y tenía muchas atenciones conmigo. Era guapo, atraía a los demás, lo veía como una persona dinámica y profesionalmente muy capaz. Pienso que él se sintió atraído por mi forma de ser de entonces: era muy sumisa, siempre estaba sonriente, no provocaba disgustos ni problemas y vivía atenta a sus requerimientos.

Creamos una relación de dependencia simbiótica: en ella no entraba nadie, no teníamos contacto con amigos, nada. Era una relación de dos y basta. Éramos caracteres complementarios, en el sentido de que él era una persona insegura, tenía necesidad de alguien dispuesto que no le dijera nunca que no, para sentirse seguro.

Con el tiempo, me cansé de estar siempre disponible, tenía necesidad de espacios míos. Al principio me sentía bien en una situación de dependencia, pero luego me sentí agobiada en mi afirmación profesional y personal; en el sentido de tener amistades, tener la libertad de gestionar esas cosas como

yo quería; la libertad de disponer de dinero propio sin tener que pedir permiso. (Donata Francescato.)

Hoy en día el amor no se valora si no es compatible con una vida propia. Sólo se valora el amor si permite la libertad y permite proyectos personales. Cada uno quiere llevar su vida propia dentro de la pareja. Pero —continúa Lipovetsky— esta reivindicación de la autonomía individual dentro de la pareja y dentro del amor, tiene sus limitaciones. Por ejemplo en la idea de fidelidad. De hecho, ya no estamos en la época de la contracultura de los años sesenta, cuando se consideraba que la fidelidad era un concepto burgués y patriarcal. Hoy en día, la mayoría piensa que la fidelidad es esencial y primordial en una pareja.

Comienza a haber cierto consenso acerca de las ventajas de «descansar» algunos ratos de la relación. Liberman es muy tajante: «Como adulto, toda persona casada tiene necesidad de usar individualmente el tiempo libre separada de su compañera. El “síndrome del yo-no-quiero-hacer-nada-sin él/ella” es una especie de autoinmolación que resulta sofocante para ambos esposos». En un reciente reportaje-encuesta de la revista *L'Express* sobre soluciones para hacer el amor duradero aparece en primer lugar «distanciarse de vez en cuando». Como explicaré en el último capítulo, se empieza a vivir como buena solución —cuando es económicamente soportable— el *living apart together*, el vivir juntos pero separados. Pero esta forma de vida no es viable cuando hay hijos, ni justificable cuando una de las personas necesita la presencia, la compañía o el cuidado del otro.

¿Cuál debería ser la autonomía apropiada? Pues la que favorezca más el *flourishing*, es decir, el bienestar, la conexión amorosa y la ampliación de posibilidades de cada uno de los miembros de la pareja.

7. Los hijos

LA LLEGADA DEL PRIMER HIJO produce un terremoto en las relaciones. Todo cambia. La vida de la pareja se verá limitada en cuanto a viajes, vida social, relaciones sexuales. Los dos están físicamente cansados y las preocupaciones que antes se referían a la pareja, ahora se centran en el niño, principal tema de conversación. La madre tiene que dedicar mucho tiempo a los hijos —y el esposo se siente de alguna manera abandonado—. Os contaré una historia referida por Gottman:

«Vino a mi consulta una pareja: Allen y Becca. Aunque ambos describían su matrimonio como feliz, empezaron a experimentar ciertas tensiones tras el nacimiento de su segundo hijo.

—Estaba un día echado en la cama —me dijo Allen— y, de repente, me di cuenta de que había dos personas entre Becca y yo. Dos cuerpos, el de nuestro hijo de dos años y el del recién nacido. Aquello hizo que me sintiera realmente deprimido. Echaba de

menos a Becca. No me bastaba con lo que recibía de ella.

Días después, estando los dos sentados en el sofá con los dos niños, ella le preguntó:

—¿Qué te pasa?

—Pues que me ha tocado la peor parte —contestó Allen—. Me siento como si tú y yo no hiciéramos ya nada juntos. Los dos solos. Siempre estás ocupada con los niños, y a mí no me prestas ni pizca de atención.

—¿Cómo reaccionó Becca?

—Salté hecha una fiera —recuerda ella—. Ahí me tenías, con un niño que me trepaba por todas partes, otro colgándome del pezón y, para colmo, otro diciéndome que no me ocupaba lo bastante de sus necesidades. Me puse furiosa y le dije que yo no podía hacerme cargo de toda la situación y que le tocaba a él hacer algo para arreglarla.

—¿Qué hizo Allen?

—Fue estupendo —repuso Becca—. Se levantó del sofá y se llevó al mayor al parque. Lo hizo todos los días durante un mes. Iban al zoológico, al aquarium, a McDonald's. A todas partes. Por fin pude pasar algún tiempo a solas con el bebé, que era lo que yo necesitaba. Por primera vez desde su nacimiento, empecé a sentirme relajada.

—¿Y qué pasó con las necesidades de Allen?

—Pasaron unas cuantas semanas —dijo Becca— y al cabo de un tiempo, pude decirle: “De acuerdo, ocupémonos de la peor parte que te tocó. ¿Qué podemos hacer en relación con lo que sientes?”.

—El tiempo de espera no fue duro —responde Allen—. Lo importante es que Becca pudo salir de su hoyo. Siempre lo consigue.

Todo salió bien porque Allen y Becca contaban con un largo historial de *feedback* positivo. Su historia les proporcionó la confianza necesaria para capear el temporal con la seguridad de que tarde o temprano tocarían tierra firme. Mi consejo es que si queremos construir una conexión emocional más profunda con alguien, debemos atender las necesidades y deseos de esa persona tan a menudo como nos sea posible.»

Una fuente de conflictos puede ser también la educación de los hijos. Uno de los cónyuges puede ser autoritario y el otro permisivo, por ejemplo. O pueden tener distintas creencias religiosas o afiliaciones políticas diferentes. La experiencia educativa muestra que las incoherencias educativas entre los padres, por ejemplo en lo relativo a los límites, tienen malos efectos educativos. Los problemas de salud o de comportamiento de los hijos —por ejemplo, la adicción a las drogas— pueden afectar también de manera profunda las relaciones de los padres.

Cuando haya discrepancias educativas, conviene tener claro si son graves o puramente de opinión. Si es sobre un asunto grave —las drogas, por ejemplo— o importante —educarle en casa o llevarle a la escuela, la educación religiosa o sexual, la orientación sexual de los hijos, etc.—, conviene definir claramente la postura de una vez y no estar con disputas permanentes. En caso de no llegar a un acuerdo puede resultar

útil buscar consejo externo. Exceptuando esos temas trascendentales, son muy sensatos los consejos y el ejemplo que da Jane Nelsen en su libro *Disciplina positiva de la A a la Z* (Ediciones Medici, Barcelona, 2008):

¿De dónde hemos sacado la idea de que educar juntos quiere decir que ambos padres deben pensar y actuar exactamente del mismo modo? Siempre que la relación se base en el respeto, a los niños no les supone ningún problema aprender que papá hace las cosas de un modo y mamá de otro. Lo que les perjudica es que uno de los padres intente compensar lo que hace el otro en lugar de ser él mismo, o que ambos permitan que los niños les enfrenten y dirijan la familia. Es muy poco frecuente que ambos padres estén de acuerdo en todo. Los niños aprenden rápidamente quién piensa qué, quién les dejará hacer tal cosa, etc. Lo que deben hacer los padres es aprender a respetar las diferencias y reforzar los puntos fuertes.

Lurene era la hija mediana de una familia, y siempre estaba mediando entre todos y haciendo de pacificadora. Cuando tuvo hijos, intentaba protegerlos del padre, que tenía muy mal humor y gritaba cuando se enfadaba. Los niños no tardaron en aprender cómo eran las cosas. Si Lurene no estaba, todo iba bien con el padre, pero cuando ella volvía empezaban a quejarse, a irle con cuentos, etc. Cuanto más intentaba proteger a los niños, más se enfadaba el padre. Un día escuchó a los niños planear cómo librarse de hacer las tareas: «Cuando papá diga que hay que fregar los platos, empezaré a llorar y a decir que siempre me toca a mí y que no es justo. Luego tú te quejas de que papá nos obliga a hacer todo en casa. Seguro que mamá empieza a discutir con papá y entonces nos podemos ir a jugar con el ordenador, mientras mamá friega por nosotros». Lurene no sabía si reír, llorar o gritar. Decidió esperar.

Por la noche, cuando los niños empezaron a interpretar su escena, les sonrió y les dijo: «Seguro que podéis arreglarlo con papá, yo mientras me voy a leer un rato. Cuando terminéis con los platos, venid a explicarme qué habéis hecho en la escuela».

8. La insatisfacción sexual

EN EL 2002, EL CSIC publicó un estudio sobre «Actitudes y valores en las relaciones interpersonales» concluyendo que más de la mitad de las parejas españolas anteponían una vida sexual satisfactoria a otros temas como tener hijos (36,1 %), compartir las tareas domésticas (29 %) o no convivir con la familia política (28,9 %). Sin embargo, la reducción o pérdida del deseo sexual en el matrimonio es mucho más común de lo que se cree. Aun entre los matrimonios felices, al menos un 40 % informa sobre esa disminución. Puede ser falta de deseo hacia la pareja o falta de deseo en general.

¿Es justo interpretar la falta de deseo sexual como una muestra de desamor? No. El sexo tiene mecanismos autónomos difíciles de controlar. Hay demasiadas cosas que influyen sobre él. En la vida diaria es a veces difícil mantener la tensión erótica que está

presente durante el período de enamoramiento, o que está presente en la cultura actual. El cansancio, las prisas, la comodidad, los kilos, la rutina, los pequeños o graves conflictos, los años, presionan a la baja sobre el deseo.

La falta de deseo en general se caracteriza por desinterés hacia el placer sexual, la carencia de pensamientos, ensoñaciones y fantasías sexuales, la falta de atención al material erótico y la ausencia de frustración por carecer de relaciones sexuales. Kaplan, que ha escrito un libro entero sobre los trastornos del deseo sexual, lo considera la preocupación o el trastorno sexual más común en Estados Unidos. Las mujeres consultan con más frecuencia que los hombres, pero este dato no es significativo porque en nuestra cultura los varones pueden considerar humillante reconocer su falta de deseo sexual. La bibliografía sobre este asunto recoge múltiples figuras de este problema y muchas causas posibles de esta evaporación del deseo. Cito uno de esos textos: «Deseo sexual inhibido. Causas: relaciones rutinarias con la pareja, problemas de pareja de tipo general. Ingesta de anticonceptivos orales. Desinterés sexual tras enfermedades físicas graves. Efectos de fármacos o sustancias químicas. Experiencias traumáticas sexuales. Cansancio físico. Estrés. Presencia de algún trastorno sexual en el otro miembro de la pareja». La anhedonia, de la que ya he hablado, es decir, la incapacidad de disfrutar, influye como es lógico en el deseo sexual.

La sexualidad puede producir otros conflictos. Muchos esposos y esposas están preocupados por su capacidad sexual, sufren una «ansiedad por cumplir», que se convierte en una profecía que se cumple por el hecho de enunciarla. Y hay un tema que me ha interesado mucho. Los especialistas han comprobado que a pesar de repetir que las relaciones sexuales deben ser espontáneas y no estar planificadas, no es tan fácil de conseguir esa sintonía. En especial, si se espera a estar en la cama para dejarse llevar de esa espontaneidad. Tampoco parece solución —aunque suele establecerse— la elección de días fijos. Por eso recomiendan establecer algún «ritual anticipador», que permita prever la respuesta, y que demuestre la presencia del deseo antes de su desencadenamiento.

Muchas veces el deseo vuelve si se eliminan algunos de los obstáculos: el cansancio, la presión de las obligaciones, los malentendidos. En ocasiones, basta cambiar el escenario, hacer una excursión, liberarse del entorno, recordar los momentos agradables, para que el deseo se reactive.

9. La infidelidad sexual

EN ALGUNOS MATRIMONIOS, LOS CÓNYUGES están dispuestos a aceptar la infidelidad de su pareja; en otros, es discretamente tolerada aun siendo una fuente de dolor; pero en la mayor parte de los matrimonios la infidelidad se considera el colmo de la deslealtad, y no sólo se considera inaceptable sino que conduce a una permanente escisión, que justifica el divorcio. Si el matrimonio sobrevive a la infidelidad, las heridas pueden persistir en

forma indefinida. ¿Por qué la infidelidad es tan destructiva en el matrimonio? Por su significado simbólico. Mientras que para el cónyuge ofensor ser infiel puede significar simplemente disfrutar de la «variedad» vivida en la etapa previa al matrimonio, para el cónyuge ofendido la infidelidad es un ataque directo a la propia relación, una burla al supuesto compromiso mutuo. La confianza básica, que es una de las condiciones de la convivencia amorosa, se rompe. Si es mejor el perdón o la ruptura es algo que cada persona debe decidir.

10. Malos tratos

LOS MALOS TRATOS, LA VIOLENCIA FÍSICA o psicológica pueden ser ejercidos por hombres y mujeres, pero por razones culturales son más frecuentes en los hombres. En el informe del Defensor del Pueblo español titulado *La violencia doméstica contra las mujeres*, puede leerse: «Desde el punto de vista histórico esta materia no ha suscitado interés social ni jurídico, debido al papel reservado tradicionalmente a las mujeres». Desde fuera, parece evidente que la violencia no se puede tolerar, pero de hecho se tolera, aunque afortunadamente cada vez menos. En el caso de violencia machista, se trata de una agresividad peculiar, que con frecuencia no es visible desde fuera. Una persona puede ser violenta y agresiva con su pareja, pero ser débil y sumiso con otras personas. Quien no se atreve a enfrentarse a su jefe, puede acabar siendo un tirano en casa. Según las encuestas, los motivos que dan las mujeres maltratadas para justificar no haberse separado suelen ser: no tengo adónde ir o no puedo mantenerme sola (31 %), tengo hijos pequeños (32 %), tengo miedo (18 %), quiero a mi pareja (16 %).

En relación con el maltrato psicológico, debe considerarse tal todo aspecto de la relación de pareja que bloquee, destruya o entorpezca, de manera voluntaria y consciente, la protección, el afecto, la ayuda mutua o la potenciación personal. Si además se incluye la coerción para hacerla partícipe de todo, ya es acoso. Conductas como: amenazar, ridiculizar, acechar, perseguir a una persona, inducir en ella sentimientos negativos, como miedo y desánimo, crearle inseguridad, chantajes afectivos, sobrecargarla con exigencias y expectativas que no puede cumplir..., todos estos comportamientos entrarían a formar parte del maltrato psicológico a la pareja.

Marie-France Hirigoyen ha estudiado estas situaciones en su libro *El acoso moral*. Se inician cuando la conexión afectiva empieza a fallar y también cuando existe una proximidad demasiado grande en relación con el objeto amado. Estas violencias perversas pueden desencadenarse durante los procesos de separación. Marie-France da algunos consejos muy útiles. En primer lugar, la víctima debe identificar la conducta perversa, evitar la tolerancia y más aún el sentimiento de culpabilidad por lo que está sucediendo. Debe, además, protegerse. En segundo lugar, no entrar en el juego de la manipulación. En tercer lugar, actuar. La pasividad aumenta siempre la agresividad del

agresor. Por último, resistir psicológicamente ante el desgaste que el acoso produce, para lo que es necesario algún tipo de apoyo. La apelación a la justicia puede resultar imprescindible.

Todas las formas de abuso, maltrato, agresión y violencia se caracterizan por una relación asimétrica de fuerzas, en la que una parte daña y otra es dañada. El maltrato psicológico se «cobra» más víctimas de las que podemos imaginar y es una causa importantísima de sufrimiento, que acaba destruyendo a las personas. En este libro está claro que defendiendo la conveniencia social de que las relaciones de pareja duren, pero hay ocasiones en que deben terminar cuanto antes, por ejemplo cuando hay violencia.

11. La planificación del tiempo libre

ME LLAMÓ LA ATENCIÓN al conocer la obra de Robert P. Liberman sobre terapia matrimonial que recomendara al terapeuta empezar su relación con las parejas con una revisión del tiempo libre. «Puede sorprender a los clientes —comenta— porque sin duda traen asuntos más serios e importantes en sus cabezas, y este enfoque les puede parecer frívolo. Pero elaborar juntos el tiempo social y recreativo puede ser todo lo que hace falta para rehacer un matrimonio.» Aconseja, con gran sentido común, que hay que comenzar por los más sencillos, y evitar la trampa de complicar o sacar más problemas de la pareja de los que realmente existen.

Además, el tema del ocio es importante porque permite evaluar muchos aspectos de la relación: la capacidad para disfrutar juntos, el deseo de compartir, el interés por adquirir nuevas habilidades. Lo que en el primer capítulo denominé *motivaciones intrínsecas compartidas*. Prestar atención al tiempo libre obliga a los cónyuges a cambiar la atención desde los problemas mentales a la diversión. Me gusta la expresión «planes recreativos», porque la palabra «recreo», «recreativo» —que ahora se equipara a «diversión»— significa «volver a criar» algo, «hacer revivir, reparar, rehacer, vivificar». Sólo cuando se enfatizó el aspecto de recuperar fuerzas se relacionó con la diversión que significaba lo que había fuera del esfuerzo, del trabajo, de la pesadez. Me parece simbólicamente importante recuperar el significado primitivo de la recreación al hablar de las relaciones amorosas.

Intentar planificar las diversiones choca con muchas reservas: «A él no le gusta hacer nada de lo que a mí me gusta». «A ella no le gusta nada de lo que me gusta hacer a mí.» Conviene forzarse a encontrar esos puntos de contacto:

Una pareja con cuatro chicos de 13 a 19 años no había pasado una noche lejos de ellos desde hacía 18 años.

La actividad que planearon fue pasar una noche en un motel barato de una ciudad cercana. Lo pasaron tan bien que decidieron hacerlo una vez al mes. Este plan tuvo más repercusiones positivas de las que habían anticipado. La depresión de ella desapareció al tener cada mes un acontecimiento especial que esperar con agrado. Aprendieron que sus hijos podían pasar sin ellos durante breves períodos de

tiempo. También les ofreció la oportunidad de planear algo, divertirse y recordarlo después. De esta forma llegó a ser un «símbolo entrañable» de su matrimonio. (*Manual de terapia de parejas*, Robert P. Liberman, Desclee de Brouwer, Bilbao.)

Hay un truco que puede facilitar hacer planes. Se llama la «caja de los deseos». Cada uno escribe en un papel de diferente color los deseos o actividades que le gustaría realizar y se van metiendo en una caja. Cuando uno de los dos quiera complacer al otro tiene que ir a la caja, elegir uno y cumplirlo. Los deseos tienen que ser accesibles, cotidianos, y hacer peticiones positivas, nunca precedidas de no, ni de prohibiciones, ni relacionadas con problemas que tengan que ver con la relación.

12. Las relaciones de poder

EN TODAS LAS RELACIONES HUMANAS se dan tensiones de poder, en las amorosas también, y con frecuencia muy ásperas. Durante siglos, se admitió que el marido era el jefe de la familia y, también, que la mujer debía apelar a la astucia —a las «armas de mujer»— para conseguir ser quien en realidad mandase. En el nuevo discurso amoroso aspiramos a una «bicefalia simétrica», que muchas veces resulta difícil de mantener. En *La pasión del poder* presenté una idea del «poder suma variable», que puede aplicarse a las relaciones de pareja. En teoría de juegos, se llama «comportamientos de suma cero» aquellos en que si uno triunfa, el otro se queda sin nada. El juego de dados es de suma cero: el que gana se lleva toda la apuesta. En las relaciones de poder de suma cero, por ejemplo, las tiránicas, uno manda y el otro obedece. El mayor poder de uno disminuye o anula el poder del otro, que se convierte en súbdito. En cambio, se dan relaciones de suma variable, superior a 0, cuando el poder de uno puede aumentar el poder del otro. A eso se refiere el *empowerment*, la noción de «empoderamiento» (¡al diccionario!). Con esta palabra, todavía no biensonante, designo la capacidad de «dar poder», de aumentar las posibilidades de acción, en este caso a cada uno de los miembros de la pareja o de la familia. No olvidéis que éste es uno de los deseos fundamentales del ser humano.

Esto nos sirve para solucionar el problema antes mencionado de independencia-vinculación. El ideal es ser personas autónomas pero vinculadas. La sociedad actual no lo está consiguiendo. Los sociólogos han descrito nuestra situación como *disembedding without reembedding*, nos hemos desvinculado sin volvernos a vincular. En las sociedades desarrolladas y democráticas este proceso está muy avanzado, pero se enfrenta con un problema, que se manifiesta dramáticamente en las relaciones de pareja: el proceso de individuación ha roto vínculos viejos y no está sabiendo construir nuevas vinculaciones. Ésa es la razón —o al menos una de las razones— del fracaso de tantas parejas. ¿Cómo mantener una relación de compromiso profundo entre dos personas autónomas? Viven lo que Ronald Hitzler llama *Bastelbiographien*, «biografías de bricolaje», una versión vital del «arréglate como puedas». El problema más urgente que

tenemos en el campo de la convivencia familiar o política es hacer compatible la autonomía con la vinculación. Sin autonomía la libertad desaparece, sin vinculación estallan las relaciones morales y el poder puro y duro se impone.

Muchas pequeñas luchas por el poder se manifiestan en la vida cotidiana, por ejemplo en el reparto de funciones. Muchas madres se quejan de falta de ayuda por parte de sus maridos, pero al mismo tiempo defienden su relación con el bebé como un territorio excluyente. Otro asunto en el que se manifiesta y que me intriga mucho es el del orden. No sé lo que hace que una persona sea ordenada o desordenada. En los programas de la UP nos ocupamos de lo que llamamos «niños desorganizados». Al ordenado le cuesta mucho convivir con un desordenado, al organizado con un desorganizado, al puntual con el impuntual, al resolutivo con un procrastinador. Eso suele forzar a adoptar una postura constantemente recriminatoria. Acabo de leer un libro titulado *How can I be your lover when I'm too busy being your mother?* ¿Cómo puedo ser tu amante cuando estoy tan ocupada siendo tu madre? Estudia las dificultades que surgen en una pareja cuando el ama de casa incluye al marido dentro del sistema de instrucciones que da a sus hijos, sobre el orden, sobre la limpieza, sobre el cuidado de los muebles, etc., etc.

II

CONVERSACIONES CON EXPERTOS

JOHN GOTTMAN, PROFESOR de la Universidad de Washington, ha centrado sus estudios en el tema de la estabilidad y el éxito conyugal. En este momento dirige una organización sin ánimo de lucro (The Relationship Research Institute) y un centro de investigación (The Gottman Institute). Sus estudios acerca de los signos que predicen un divorcio causaron sensación en el momento de su publicación. Pero su mayor interés está en estudiar el modo de resolver conflictos en las parejas, la influencia que tienen los estilos emocionales de cada uno de sus miembros al enfrentarse con los problemas. Últimamente se ha interesado cada vez más por el *parenting*, es decir, por el modo de educar y criar a los hijos. En la Universidad de Washington imparte, junto a su esposa Julie, un taller de dos días con cuatro objetivos: mejorar la amistad entre los esposos, disminuir los conflictos destructivos, aumentar la calidad del sexo-romance-pasión, aumentar la calidad de los sistemas de significados compartidos. Por esos cursos han pasado más de 4.000 parejas, y, según sus análisis, con gran provecho (para las parejas).

He de advertir que Gottman, cuyo prestigio profesional es grande, muestra un optimismo a veces abrumador. Propone *Siete reglas de oro para vivir en pareja*, en el libro del mismo título:

— Mejora tus mapas amorosos (saber más de tu pareja)

- Cultiva el cariño y la admiración
- Acércate a tu pareja
- Deja que tu pareja te influya
- Resuelve los problemas solubles
- Sal del estancamiento
- Crea un sentido de trascendencia

JAM. Me extraña la frecuencia con que los psicólogos americanos os referís a un «sentido de trascendencia». Lo dice Albert Ellis, lo dice Beck, lo dice Seligman, lo decía Maslow. ¿A qué os referís?

GOTTMAN. Necesitamos sentir que estamos comprometidos en algo importante, algo que nos sobrepasa. El matrimonio no consiste sólo en educar a los hijos, compartir las tareas y hacer el amor. Tiene también dimensiones espirituales, que se refieren a la posibilidad de crear una vida interior juntos, y de valorar vuestra presencia en el mundo.

JAM. Durante veinte años has dirigido la investigación más exhaustiva que conozco sobre el matrimonio. ¿Cuál era su objetivo?

GOTTMAN. Responder a unas cuestiones fundamentales: ¿Por qué a veces el matrimonio es tan difícil? ¿Por qué algunas relaciones funcionan mientras que en otras se oye un tictac como de bomba de relojería? ¿Cómo podemos evitar que el matrimonio se hunda? ¿O cómo podemos rescatar un matrimonio que naufraga?

JAM. ¿Has llegado a alguna conclusión?

GOTTMAN. Hemos afinado tanto nuestra metodología que ahora, tras una conversación de cinco minutos, puedo predecir con un 91 % de fiabilidad las parejas que triunfarán o fracasarán.

JAM. ¿Qué predice el divorcio?

GOTTMAN. Al analizar las interacciones de una pareja, la primera señal de que las cosas no van bien es la violencia de cualquier planteamiento. Las estadísticas dicen que en el 96 % de los casos se puede predecir el resultado de una conversación de quince minutos basándose en los tres primeros minutos. Segunda señal: lo que he llamado los cuatro jinetes del apocalipsis matrimonial: las críticas, el desdén, la actitud defensiva y la actitud evasiva.

JAM. Vayamos por partes. Las críticas.

GOTTMAN. Siempre tendrás alguna queja sobre la persona con la que vives, pero entre las quejas y las críticas hay una diferencia abismal. Una queja sólo se refiere a una acción específica en la que tu cónyuge ha fallado. La crítica es más global e introduce palabras negativas sobre el carácter o la personalidad de tu pareja. «Estoy muy enfadada porque anoche te tocaba fregar y no lo hiciste», es una queja. «¿Por qué nunca haces las cosas? Ayer no fregaste. Estoy harta de tener que estar siempre encima de ti. ¡Ya eres mayorcito!» Esto es una crítica.

JAM. Segundo jinete: el desprecio.

GOTTMAN. El desprecio es un comportamiento que rebaja a la otra persona, que la humilla. Incluye la burla, el sarcasmo, la ridiculización. Es un jinete asesino.

JAM. La actitud defensiva.

GOTTMAN. Consiste en decir: «el problema no soy yo, eres tú». Al final esa actitud reafirma las posiciones enfrentadas y favorece el distanciamiento, la ruptura de la conexión afectiva.

JAM. La actitud evasiva.

GOTTMAN. Pensemos en el esposo que llega a casa del trabajo, se encuentra con un bombardeo de críticas y se esconde detrás de un periódico. Cuanto más se cierra, más gritos da ella. Finalmente, él se levanta y se va de la habitación. En lugar de enfrentarse a su esposa, se distancia. Al apartarse de ella, está evitando una pelea, pero está poniendo en peligro su matrimonio. Ha recurrido a la actitud evasiva. Aunque tanto los hombres como las mujeres recurren a ella, es más común entre los hombres.

JAM. ¿Hay alguna señal más?

GOTTMAN. Sí. Después del planteamiento violento, y de la aparición de los cuatro jinetes del apocalipsis, la tercera señal es que uno de los cónyuges —o los dos— se sientan abrumados por la situación. Otra señal es que los intentos de desagravio fracasen sistemáticamente. Ni siquiera son percibidos. Y, por último, la quinta señal es que sólo aparecen recuerdos negativos.

JAM. Has dedicado un libro entero a explicar cómo lo importante es mantener la conexión emocional.

GOTTMAN. Mis investigaciones pretendían descubrir por qué unos matrimonios son felices y duraderos. Me interesan mucho los que llamo «maestros de las relaciones amorosas». Son personas con tanta habilidad para resolver conflictos que parece que

convierten en divertidas las peleas matrimoniales. No es que se trate de gente que no se enfada y que no muestre su desacuerdo, pero son personas que cuando no están de acuerdo son capaces de permanecer conectadas y comprometidas entre sí. En vez de ponerse a la defensiva y mostrarse malignas, salpican sus disputas con relámpagos de afecto, intenso interés y respeto mutuo. De forma sorprendente, parecen tener acceso a su sentido del humor incluso cuando se pelean, con lo que sus conflictos se convierten, de hecho, en provechosos y en fuente de descubrimientos y resolución de problemas, en lugares adicionales en los que demostrar su amor.

JAM. Te gusta mucho la precisión en las mediciones. Tus libros están llenos de estadísticas. Me ha hecho gracia lo que llamas «las cinco horas mágicas».

GOTTMAN. Al seguir a las parejas que habían asistido a nuestros cursos de Seattle comprobamos que aquellos matrimonios que habían mejorado no habían introducido variaciones revolucionarias en sus vidas. Descubrimos que esas parejas dedicaban cinco horas a la semana a su matrimonio. Aquí está la distribución horaria:

Despedidas. Antes de despediros por la mañana es aconsejable que conozcáis algún suceso previsto para ese día por vuestra pareja (entrevista, comida con amigos, etc.). Tiempo: dos minutos al día, cinco días laborables. Total: diez minutos.

Encuentros. Al final de la jornada, intentad que vuestras conversaciones os ayuden a mitigar el estrés. Veinte minutos cada día, cinco días a la semana. Total: una hora y cuarenta minutos.

Admiración y aprecio. Encontrad todos los días la forma de expresaros vuestro afecto y aprecio. Cinco minutos al día, siete días a la semana. Total: treinta y cinco minutos.

Afecto. Besaos, abrazaos, tocaos uno al otro cuando estéis juntos. Cinco minutos al día, siete días a la semana. Total: treinta y cinco minutos.

Cita semanal. Reservar un tiempo para estar conectados confortablemente. Hablar de vosotros. Haced preguntas para mantener la comunicación. Tiempo: dos horas una vez a la semana.

Total: ¡cinco horas!

JAM. Ya os había dicho que John Gottman era un optimista. Ahora sabéis que es un optimista minutado. El método me parece un poco infantil, pero me fiaré del autor.

III

EN EL TALLER

LEV. Hoy vamos a trabajar sobre un aspecto de las conversaciones que todos conocéis. Las conversaciones pueden irse de las manos. El comienzo de las conversaciones desencadena un proceso no meditado que desemboca en consecuencias no queridas. Un pequeño giro —como el que un ferroviario hace para cambiar las vías— hace que el tren de la conversación coja un rumbo u otro. El mismo Gottman, que acaba de visitarnos pone un ejemplo:

«¿Alguna vez hemos iniciado una conversación sólo para darnos cuenta de que nos gustaría rebobinarla como si fuese una cinta de vídeo y volverla a iniciar de nuevo? Pues a mí me ocurrió no hace mucho. Era después de la cena y Julia, mi mujer, había bajado a su despacho para abrir su correo electrónico. Mi hija y yo nos sentimos decepcionados porque nos habíamos hecho la ilusión de pasar la velada con ella.

—¡Eh, Julie! ¡Para ya de trabajar! ¡Es hora de estar con la familia! —grité desde arriba.

La dureza de mi tono puso a Julie a la defensiva, de modo que me contestó en tono enfadado:

—No puedo, tengo que dejar esto acabado.

Resultado: se sintió criticada e incomprendida, y yo más alejado que cuando empezamos. Imaginémonos —como hice yo al día siguiente— qué hubiese pasado si yo hubiera iniciado la conversación con Julie de otra manera. Podría haberle dicho algo parecido a esto:

—Eh, Julie, te echamos de menos. Sube en cuanto te sea posible, ¿de acuerdo?

Pero en vez de eso, nuestro intercambio de palabras constituyó un ejemplo clásico de lo que llamo “comienzo duro”. Queremos conectar con alguien y hacemos algo para conseguirlo. Sin embargo, si el intento comienza de una forma tan negativa, acusadora o crítica, se consigue justo el resultado contrario del que se buscaba. Alejamos a la otra persona». (*Guía del Amor y la Amistad*, Gottman y DeClare, Kairós, Barcelona, 2003, p. 102)

El autor de este libro puso un ejemplo en *La inteligencia fracasada* que me parece muy claro:

Uno de los cónyuges, hombre o mujer, da igual, vuelve a casa.

—He tenido una reunión espantosa con mi jefe. No hace más que quitarme autoridad y humillarme. No lo puedo soportar. Me está amargando la vida y voy a terminar diciéndoselo a la cara y perdiendo el empleo.

Esta intervención está pidiendo una respuesta, que va a depender del estado de ánimo de la otra persona o de una actitud más general, cuidadosa o harta. Voy a dar dos posibles respuestas, cada una de las cuales desencadena dinámicas distintas.

Respuesta A: Intentar quitar importancia al asunto.

—Ya estás exagerando otra vez. Tu jefe está sufriendo muchas presiones y tiene muchos problemas encima. Tienes que comprenderle. Seguro que no es para tanto.

—Te digo que la ha tomado conmigo.

—Siempre te pones en lo peor. Tranquilízate. Te sulfuras por cualquier cosa.

—No, si al final tendré yo la culpa. Olvídalo. No quiero ponerme de peor humor todavía.

Respuesta B: Exagerar la importancia del asunto:

—No hay nada peor que tener un jefe que no sabe serlo. ¡Qué imbécil! Si tiene problemas que se los aguante. ¿Y tú qué le has dicho?

—Que si tiene algo en contra mía que me lo diga directamente. Que no venga con pullitas e indirectas.

—¡Qué desagradable tener que aguantar todos los días a un tipo así! ¡Me sacan de quicio esos piojos resucitados! ¿Por qué no le mandas a paseo?

—Bueno, no voy a dejar que nos amargue la vida. No vale la pena.

LEV. Vamos a estudiar también el uso de las preguntas y el uso de las peticiones. Las preguntas pueden dar lugar a malentendidos. Aunque sirven para conseguir información, también proporcionan información. Analicen la siguiente frase: «¿No estarás pensando en ir al cine esta noche?». ¿Es una pregunta? Parece una recriminación anticipatoria. Hay preguntas abiertas («¿Qué te gustaría hacer esta noche?») que con demasiada frecuencia, como habréis comprobado puede conducir a un «No sé». Hay preguntas de opción múltiple («¿Te gustaría salir esta noche o prefieres quedarte en casa?»).

Las peticiones a veces están contaminadas con otra información: «Me gustaría que sacaras la basura todas las mañanas... si puedes dejar un minuto de leer el periódico». «Me gustaría que hablaras un rato conmigo cuando vengo del trabajo... si es que puedes dejar el teléfono.»

Ahora voy a poner algunos ejemplos de lo que ha dicho Gottman: la diferencia entre queja y crítica.

Queja: El coche se ha quedado sin gasolina. ¿Por qué no lo llenaste como te dije?

Crítica: ¿Por qué nunca te acuerdas de nada? Te he dicho mil veces que llenes el depósito.

Queja: Deberías haberme dicho antes que estás demasiado cansado para hacer el amor. Estoy decepcionada y me siento estúpida.

Crítica: ¿Por qué eres siempre tan egoísta? Ha sido una faena dejarme llegar hasta aquí. Deberías haberme dicho antes que estabas demasiado cansado para hacer el amor.

Queja: Tenías que consultarme antes de invitar a nadie a cenar. Quería estar a solas contigo esta noche.

Crítica: ¿Por qué siempre pones a tus amigos por delante de mí? Yo siempre soy la última de la lista. Esta noche íbamos a cenar solos.

CAPÍTULO SÉPTIMO

LA SEPARACIÓN

I

1. La sorpresa de la separación

SUCEDE CON MUCHA FRECUENCIA que cuando uno de los cónyuges dice al otro que quiere separarse, a éste le resulte sorprendente. La separación, el *uncoupling*, el *disengagement*, el *demariage* o como quiera llamárselo suele comenzar unilateral y silenciosamente. Es muy frecuente que la insatisfacción o el malestar no sea compartido, sino que una de las partes esté satisfecha de la situación. La parte descontenta puede haber intentado cambiarla, pero casi con seguridad ha llegado un momento en que deja de pelear. «Mi pareja nunca cambiará», «Es demasiado tarde para buscar arreglos». En ocasiones, la falta de motivación es tan grande que se exagera el problema para convencerse a uno mismo o a los demás de que ya no vale la pena esforzarse.

Todo lo que hace el otro es interpretado bajo un sesgo desfavorable. Se refugia en un mundo privado, se va alejando de su pareja pacíficamente, sin oponerse ya, de tal manera que la otra parte puede pensar que las cosas van mejor. Empieza a desarrollar otros intereses, otras ocupaciones, otros conocimientos, y un día plantea la separación, ante el posible estupor de su compañer@. Éste suele confesar que no era consciente de que las cosas iban tan mal, lo que demuestra hasta qué punto la comunicación entre ambos era inexistente y hasta qué punto están justificados los consejos de los expertos para que aprendamos a reconocer las cosas buenas que nos pasan. Las protestas anteriores se habían interpretado como un malestar coyuntural, no como un malestar profundo. El sorprendido se considera víctima y se vuelve contra el iniciador de la separación, considerándole culpable de toda la situación. Puede acabar reconociendo que su relación tiene un problema, mientras que su pareja piensa que ya el único problema es cómo separarse. En este momento, el que ha iniciado la separación tiene una posición de poder, puesto que puede decidir qué hacer. La reconciliación puede suceder, pero es difícil, porque exigiría una redefinición de la otra persona y de su comportamiento.

En las entrevistas hechas por Donata Francescato aparece una y otra vez esa sorpresa. Transcribo testimonios de abogados:

«He visto a hombres muy sorprendidos al enterarse de las demandas de separación de su mujer. Si hubieran podido la habrían rechazado por injusta. Las razones que son fundamentales para las mujeres —exigencia de una relación con mayor intercambio, solidaridad e igualdad— eran incomprensibles para el hombre. La acusación surge de la mujer, y la defensa, del hombre. Éste argumenta: “Pero tú nunca me lo habías dicho, no me lo has dado a entender. Siempre he pensado que eras feliz, nunca te ha faltado de nada”.» (Abogado A.)

«Muchas veces los hombres se encuentran con que han perdido su familia sin saber por qué. Sin embargo, no hay que olvidar que una de las causas, o sea su excesiva concentración en el trabajo, es un condicionamiento cultural. Dar al trabajo la preeminencia sobre la familia hace que se vuelva absorbente por completo, y la familia se desmorone.» (Abogado B.)

NOTA. Cuando preguntamos a las mujeres de esos hombres sorprendidos, suelen decir que habían insinuado miles de veces su separación, pero que sus maridos no se habían percatado de que la advertencia y la amenaza eran verdaderas.

«Una mujer se separa cuando ha llegado a un grado de desgaste en la situación que ya no puede soportar, con independencia de que exista otra historia. En cambio, el hombre cuando toma la decisión de separarse casi siempre ha encontrado ya otra compañera. El hombre es más rutinario, más deseoso de mantener su estilo de vida, su familia, sus costumbres, su comodidad, y es el más inclinado a llevar una doble vida.» (Abogado C.)

Cada una de las partes elabora la narración de su fracaso, que no suele coincidir, hasta tal punto que puede parecer que no se refieren al mismo matrimonio. Un problema añadido es que aunque el amor haya desaparecido, el apego puede continuar. Es importante distinguir entre amor y apego, dice Weiss. Ya sabemos que puede haber buenos y malos apegos. El cariño es un apego, pero la dependencia de la droga también lo es.

2. El divorcio creativo

AUNQUE LOS ESTUDIOS NOS DICEN que un divorcio es siempre un acontecimiento traumático, empieza a cundir la idea de que es un acontecimiento estimulante y creativo. Warren G. Bennis y Philip Slater, en su *Temporary Society*, dan un consejo a los educadores: «Debemos ayudar a nuestros alumnos (1) a aprender a desarrollar con rapidez intensas y profundas relaciones humanas, y a aprender a “desligarse” de ellas; (2) a aprender cómo ingresar en un grupo y cómo abandonarlo».

Es evidente que en UP hemos tenido que tratar este tema. ¿Tienen razón Bennis y Slater? Junto a una parte del pensamiento llamado posmoderno, hablan de una persona ameboide, acomodaticia, indefinidamente adaptable, como ideal. Pero esa personalidad no es libre, vive reactivamente, en interminable proceso de acomodación. Es también irresponsable, porque el yo de hoy es distinto al yo de ayer. Nuestros programas tienen como objetivo que el niño adquiriera un carácter firme, responsable, que le permita actuar libremente, incluso en circunstancias adversas.

La obra *Second Chances* de Judith Wallerstein y Sandra Blakeslee es un estudio sobre el divorcio y el posterior matrimonio. El divorcio, señalan las autoras, es una crisis en la vida personal de los individuos, que daña su seguridad y su sentimiento de bienestar, pero que también ofrece nuevas posibilidades de desarrollo personal. Los cambios generados por la disolución del matrimonio proporcionan nuevas posibilidades de desarrollarse emocionalmente, de establecer nuevas aptitudes y una nueva suficiencia, y de consolidar relaciones íntimas más allá de lo que antes se era capaz. Tienen razón, pero también es verdad lo contrario. Para muchos, lleva a una regresión, no a un progreso; a una involución, no a una expansión.

3. La presión del ambiente

LA CULTURA ACTUAL NO HA SABIDO gestionar bien, como hemos visto, las necesidades de compromiso y de individuación. El desarrollo personal es hoy un objetivo culturalmente más valorado que la relación amorosa o el compromiso social. El deseo de cambio —y la esperanza de cambio— se hace visible y poderoso. El afán de modificar todo lo que no funciona en la propia vida está apoyado en el auge de muchas técnicas y pseudotécnicas, dispersas en proyectos educativos, programas terapéuticos, manuales de autoayuda, etc.

4. Los hijos

LA SEPARACIÓN MATRIMONIAL afecta por regla general negativamente a los hijos. ¿Es esto razón suficiente para no separarse? No. ¿Por qué? Porque es posible que más perjudicial sea su convivencia con una pareja en plena guerra. Las investigaciones nos dicen que el período anterior al divorcio —que suele ser de gran tensión, hostilidad y angustia— es el que más afecta a los niños. Después, la posible disminución del nivel de vida (por lo general, un divorcio supone un descenso económico). Y, por último, el cambio de entorno, de amigos, de escuela.

Los efectos nocivos de un divorcio pueden amortiguarse si los padres se comportan no ya cariñosamente, sino éticamente con sus hijos. Aquí no se trata de sentimientos, de estados de ánimo, de incomprensiones o agravios guardados, de resentimientos mutuos. Eso, que se lo guarden para ellos. Se trata de que tienen que cumplir con sus obligaciones hacia sus hijos, que no dependen de la *inteligencia generadora*, sino de la *inteligencia ejecutiva*.

El comportamiento de los padres después del divorcio es fundamental para el bienestar y el buen desarrollo de sus hijos. La custodia compartida intenta forzar el compromiso de los dos padres, pero con resultados inciertos. El nivel de compromiso de los padres con sus hijos antes del divorcio es un buen predictor de cuál va a ser su comportamiento después. El interés decrece si las dificultades son grandes, por ejemplo para las visitas. Está claro que la situación del niño mejora si mantiene relaciones con un padre ausente «autoritativo», es decir, cálido y responsable. Es importante que, si la ex esposa tiene interés en que el padre siga manteniendo relación con el hijo, favorezca esta implicación. Las intervenciones exteriores son difíciles. En ocasiones, se limitan a convencer a los padres de que «mantengan al niño fuera de la zona de guerra». Por ejemplo haciéndoles una exposición vívida de las consecuencias que tienen para el niño. Se han puesto en práctica algunos programas para ayudar en el período después del divorcio, como el New Beginnings Parenting Program for Divorced Mothers.

En este punto hay que recordar que estamos hablando de una obligación moral de los padres, es decir, una obligación por encima de sus reacciones y preferencias emocionales. La sociedad debe presionar para que el comportamiento de los padres divorciados con los hijos sea adecuado. Ante las nuevas situaciones que se plantean, el derecho de familia está cambiando de orientación. Durante siglos, se ha defendido la permanencia de la familia, prohibiendo o al menos dificultando el divorcio, porque se consideraba un bien jurídico a proteger, sobre todo pensando en el bienestar de los hijos. Esto, por supuesto, limitaba los derechos individuales de los miembros del matrimonio, que no podían rehacer sus proyectos vitales. Pero el reconocimiento cada vez más poderoso de estos derechos individuales, junto con otros factores culturales, ha producido un movimiento pendular, que conduce a una trivialización del matrimonio y del divorcio, en el caso de España, con el «divorcio exprés». En Francia, incluso, se inventó un término para esta facilitación de los trámites: *le démariage*. El problema es evidente: ¿cómo hacer compatible el derecho a la estabilidad familiar del niño con el derecho de los cónyuges a tomar decisiones sobre su vida? La tendencia es a disminuir la intervención pública en las relaciones conyugales, y ampliarla en las relaciones filiales, apoyándose en el interés superior del menor. El modelo de intervención pública generado en relación con la familia está basado, fundamentalmente, en los vínculos de parentalidad, a los cuales se les estaría atribuyendo un grado de indisolubilidad comparable al asignado en el pasado al matrimonio. Relacionado con este nuevo enfoque hay que considerar el tema de la corresponsabilidad parental, la custodia compartida. La

importancia dada a este cambio hace que en algunas legislaciones —por ejemplo, la del estado de Missouri en Estados Unidos— se dé la custodia del niño a aquel progenitor que esté dispuesto a facilitar más las relaciones frecuentes y significativas con el padre o madre no conviviente (criterio denominado *friendly parent* en el derecho anglosajón).

II

CONVERSACIONES CON EXPERTOS

CONOCÍ A ROBERT J. STERNBERG cuando era uno de los expertos más reconocidos mundialmente en psicología de la inteligencia. Elaboró una teoría triárquica de la inteligencia. Hay una inteligencia analítica, una inteligencia creativa y una inteligencia práctica. Después elaboró una teoría sobre el amor, también triárquica. Ya advirtió guasonamente Peirce que los intelectuales tenían una predilección de origen desconocido por elaborar teorías con tres elementos.

JAM. ¿Cuáles son esos tres componentes del amor?

STERNBERG. Un importante cuerpo de evidencias sugiere que los tres componentes más importantes del amor son la pasión, la intimidad y el compromiso. Al revisar la bibliografía existente he comprobado que estos componentes son transculturales, e intemporales.

JAM. Vamos a describirlos. ¿Qué entiende por intimidad?

STERNBERG. Son aquellos sentimientos que promueven la cercanía, la conexión, los lazos afectivos. En el estudio que hice con Susan Grajek aislamos los siguientes elementos: desear promover el bienestar de la persona querida. Sentirse feliz con ella. Tener una alta valoración de la persona amada. Ser capaz de dedicarle el tiempo necesario. Tener una mutua comprensión. Compartir las posesiones. Recibir soporte emocional de la persona amada. Darle soporte emocional. Comunicarse íntimamente. Valorar esa relación.

JAM. Pasemos al segundo componente: la pasión.

STERNBERG. La pasión implica un estado de intenso deseo de unirse a la otra persona. No se trata sólo de unión sexual. En este tema nos hemos encontrado con un hecho sorprendente. La pasión responde mejor a un «refuerzo intermitente» que a un refuerzo continuado. No saber si se va a conseguir el objeto de deseo, conseguirlo a veces, esperar que se repita. Si una conducta nunca es premiada se extingue. Pero si siempre es reforzada, puede surgir la habituación que también resta fuerza al premio.

NOTA. Ésta es una desagradable realidad. La facilidad con que nos acostumbramos a lo bueno es una apisonadora que aplasta toda relevancia. Los manipuladores emocionales manejan muy bien esta herramienta. Funciona, por ejemplo, en muchos casos de violencia doméstica. La arbitrariedad del agresor o la agresora se mantiene porque intercala premios (que pueden consistir en no ejercer puntualmente la violencia). En ese caso, algo normal —hoy no me ha pegado— se experimenta como un premio.

JAM. Tercer componente: la decisión y el compromiso,

STERNBERG. La decisión es querer a una persona. El compromiso es querer que ese amor continúe. Puede ocurrir que haya decisión sin compromiso. Amo a una persona pero no pretendo que esto dure. Y también que haya compromiso sin decisión, como en los matrimonios concertados en algunas culturas.

JAM. Usted ha escrito otros dos libros sobre el amor: *El amor es como una historia* y *Cupid's Arrow. The Course of Love through Time*. ¿Por qué dice que el amor es una narración?

STERNBERG. Porque he llegado a la conclusión de que todos los protagonistas interpretan su amor como una historia y una historia que no se cuenta como es en realidad, sino aplicándole modelos narrativos ajenos. Sólo podemos comprender lo que deseamos, lo que sentimos y lo que esperamos conociendo esa narración amorosa. Por eso, conviene conocer nuestra historia de amor ideal y también la de nuestra pareja, compararlas con nuestra historia real, ser conscientes de que esas interpretaciones basadas en historias nos influyen pero no nos determinan y también que las historias se escriben y reescriben y que es difícil, pero no imposible, cambiar las historias.

JAM. ¿Y *Las flechas de Cupido*?

STERNBERG. Es un libro sobre la relación entre el amor y el tiempo. Sobre el tiempo y el amor. El amor es un fenómeno temporal, como todos los acontecimientos vitales. Tiene su propio dinamismo, y puede experimentar evoluciones positivas y negativas. Conocer esas posibilidades es importante para tener lo que he llamado una *successful intelligence*.

III

EN EL TALLER

DEBORAH TANNEN ES UNA SOCIÓLOGA del lenguaje que se hizo famosa con un libro muy interesante: *Tú no me entiendes*. Estudia el lenguaje real y la forma como interpreta o determina las situaciones. Otros dos libros suyos que os recomiendo son *¡Lo digo por tu bien!* y *¿Piensas salir vestida así?* Los tres títulos son frases que sin duda hemos pronunciado frecuentemente, y demuestran que hace una lingüística de cuarto de estar, cocina y dormitorio. Habla, pues, de la vida misma. Una de sus tesis es que hombres y mujeres usan el lenguaje de distinta manera y, en consecuencia, no se entienden. Ambos géneros esperan cosas diferentes de una mera conversación, ya que el hombre suele sentirse satisfecho con hablar sobre «algo», mientras que la mujer busca otra conexión emocional más profunda. El siguiente resumen de sus teorías, hecho por la misma Tannen, es tan brillante que invito a mis lectores a que se lo recomienden a sus mujeres, y a mis lectoras a que se lo recomienden a sus maridos.

DEBORAH. Es importante comprender que hombres y mujeres hablan y escuchan de distinta manera, porque eso evitará malentendidos e incomprensiones. Un matrimonio va en un coche y la mujer dice a su marido: «¿No te gustaría parar para tomar un café?». «No, gracias», responde. Y no para. ¿El resultado? La mujer, que quería parar, se enfada porque su deseo no ha sido satisfecho. El marido, viendo que su mujer se ha enfadado, resulta frustrado. «¿Por qué no dice realmente lo que quiere?» Por desgracia, no había entendido que la pregunta de su mujer no era para pedir una inmediata decisión, sino para comenzar una negociación. Y la mujer no se da cuenta de que cuando su marido dijo no, estaba expresando su preferencia, no imponiendo una norma. Como especialista en lingüística, he estudiado cómo los estilos de conversación de hombres y mujeres difieren. No podemos incluir a todos los hombres y mujeres en una categoría única, pero en general hay muchas similitudes.

1. *Status versus soporte*. Para los hombres el mundo es un lugar competitivo y el lenguaje se usa para construir un estatus, mientras que para las mujeres el mundo es una red de conexiones y el lenguaje se usa para buscar y ofrecer conexión.

Cuando mi marido y yo trabajábamos en ciudades distintas, la gente con frecuencia comentaba «Tiene que ser duro» y «¿Cómo lo llevas?». Aceptaba su simpatía y a veces incluso la reforzaba diciendo: «Lo malo es tener que estar continuamente haciendo y deshaciendo maletas». Pero mi marido frecuentemente reaccionaba con irritación. «Nuestra situación tiene ventajas», solía explicar. Como profesores, teníamos fines de semana de cuatro días, así como cuatro meses de vacaciones en verano. Todo lo que decía era verdadero, pero yo no entendía por qué decía precisamente eso. Él decía que algunos de esos comentarios implicaban algo así como «el vuestro no es un matrimonio real. Soy superior a ti porque mi mujer y yo hemos evitado esa situación». No se me habría ocurrido. Ahora sé que mi marido estaba aproximándose al mundo como muchos hombres: como un lugar en el que mantener su estatus.

2. *Consejo versus comprensión.* Las mujeres buscan ayuda y simpatía para sus problemas, mientras los hombres buscan una solución. Eva tenía un tumor benigno en un pecho. Cuando le dijo a su marido que estaba preocupada por si la operación le desfiguraba el pecho, él contestó: «Siempre puedes utilizar la cirugía plástica». La respuesta la molestó. «Lo siento, tú no sabes lo que es eso. No quiero más cirugía.» Mark se sintió herido y dijo: «No me preocupa una cicatriz, No me preocupa en absoluto».

—Entonces, ¿por qué me has dicho lo de la cirugía estética?

—Porque te he visto preocupada.

Eva se sentía en el infierno. ¿Cómo era posible que su marido, que la había apoyado tanto durante su enfermedad, se comportara así?

3. *Independencia versus intimidación.* Cuando las mujeres frecuentemente piensan en términos de cercanía y ayuda, luchan por preservar su intimidad. Los hombres, preocupados con su estatus, tienden a fijarse más en su independencia. Eso puede llevarles a interpretar de distinta manera una misma situación.

Cuando el antiguo compañero de escuela llamó a Josh a su despacho para decirle que estaba en la ciudad, Josh le invitó para quedarse el fin de semana. Por la tarde se lo dijo a Linda. Eso molestó a Linda. ¿Cómo podía Josh hacer planes sin consultarlo con ella? Ella no lo habría hecho nunca.

—¿Por qué no le dijiste que tenías que consultarlo con tu mujer?

—¿Y decirle que tenía que pedir permiso a mi mujer?

4. *Información versus sentimientos.* Una viñeta muestra a un marido abriendo un periódico y preguntando a su mujer: «¿Hay algo que te gustaría preguntarme antes de que empiece a leer el periódico?». La viñeta es divertida porque nos reconocemos en ella. Nada más comenzar a leer el periódico a la mujer se le ocurre algo. Rebecca, que está felizmente casada, me dice que eso es una fuente de insatisfacción con su marido. Cuando ella le dice lo que está pensando, Stuart la escucha atentamente. Cuando ella le pregunta lo que está pensando, él dice: «Nada».

Toda la vida de Rebecca ha sido una verbalización de sus sentimientos con sus amigos y familiares, pero Stuart había practicado el mantener sus pensamientos íntimos guardados. Para él, como para muchos hombres, hablar es transmitir información. No piensa que hablar sea necesario en casa. Para evitar esta clase de confusión, hombres y mujeres deben hacer ajustes. Una mujer puede ver el deseo de su marido de leer un periódico sin interpretarlo como un signo de rechazo. Y el marido puede interpretar el deseo de su mujer de hablar no como una intromisión.

5. *Orden versus propuestas.* Diana comienza frecuentemente sus afirmaciones con «vamos»: «Vamos a aparcar aquí», «Vamos a limpiar la cocina esta tarde». Eso vuelve furioso a Nathan. Ha interpretado el «vamos» de Diana como una orden, y como a la mayoría de los hombres le molesta que le digan lo que tiene que hacer. Pero para Diana es una sugerencia, no una orden. Como gran parte de las mujeres, hace sugerencias, no da órdenes. Su modo de hablar es un modo de conseguir que otros hagan lo que ella quiere, pero convenciéndoles primero.

6. *Conflicto versus compromiso.* Tratando de prevenir enfrentamientos, algunas mujeres rehúsan enfrentarse a otros abiertamente. Pero a veces es más efectivo para una mujer afirmarse aun a riesgo de conflicto. Dora estaba frustrada por una serie de coches usados que usa. Es ella quien los usa por su trabajo, pero su marido quien los compra, cuando los considera «interesantes», aunque necesiten muchas reparaciones. Después de que Dora estuviera a punto de matarse por un fallo en los frenos, fueron a comprar otro coche. Dora quería comprar un coche último modelo a un amigo. Pero Hank se había fijado en un viejo coche deportivo. Dora intentó persuadir a Hank de que era mejor un coche seguro aunque aburrido, pero él no cedió. Antes Dora hubiera cedido, pero ahora compró el coche que le gustaba. Temía un ataque de furia de Hank, pero cuando le dijo lo que había hecho, él le contestó: «Si lo tenías tan claro, debiste haberlo hecho antes». Dora descubrió que un conflicto no mata a nadie. Por su parte, un hombre que normalmente se opone a los demás puede también saber ajustarse. Aprender el modo como los demás hablan a través del abismo de género es un paso de gigante hacia una genuina comprensión.

CAPÍTULO OCTAVO

LAS NUEVAS FAMILIAS

I

1. El nuevo paisaje

LOS CAMBIOS SOCIALES HAN ALTERADO en los últimos decenios los modelos tradicionales de matrimonio. El reconocimiento de la igualdad de la mujer, su participación activa en la sociedad, su nivel de educación y autonomía, la posibilidad de controlar los nacimientos con la aparición de la píldora, la liberación de las costumbres sexuales han introducido variaciones muy importantes. El aumento de la cohabitación previa al matrimonio o como sustitución del matrimonio, la alta tasa de divorcio, la aceptación social de matrimonios sucesivos, la normalización de la maternidad voluntariamente sola, las técnicas de fertilización, la disminución de las tasas de matrimonio y de la tasa de nacimientos, el retraso en la edad de tener hijos, las familias homosexuales, plantean posibilidades y problemas nuevos.

Vivimos en un mundo muy individualista, en donde resulta cada vez más difícil establecer vinculaciones afectivas. Ante las numerosas alternativas que se presentan, todo el mundo tiene que tomar múltiples decisiones. Pasini, el fundador de la Federación Europea de Sexología, describe así nuestra situación:

«Ninguno de los ideales propuestos consigue satisfacer el imaginario colectivo. Esta ausencia de modelos fuertes es una de las grandes paradojas de nuestra época. Por una parte, la vida de pareja es considerada, más que nunca, como la principal forma de relaciones amorosas socialmente plausible, y de hecho, los triángulos y las parejas abiertas forman parte de esos recuerdos de juventud que nadie tiene intención de resucitar. Por otra parte, nunca la vida a dos ha generado más malentendidos que hoy día, conduciendo a veces a separaciones inevitables.» Arnie Kantrowitz, que vivió conscientemente una promiscuidad amenazada por el sida, lo que le proporcionaba, según él, más excitación a su existencia, acaba diciendo:

«¿Cuáles son las malas noticias? ¿Ha muerto el sexo? ¿Acaso Dios ha desatado su venganza cósmica sobre nosotros? No. Las malas noticias consisten simplemente en que debemos asumir la responsabilidad por nuestros actos».

Copiar modelos culturales puede no ser bueno, pero tener que inventarse su propio modo de vivir, también es duro. En el *Informe Hite* se recogen confesiones de mujeres que han decidido vivir una relación no convencional. Una de ellas comenta: «Una relación no convencional, sin reglas, resulta difícil. En un matrimonio en sentido tradicional, si por suerte los papeles que las personas han aprendido sirven para unir a los individuos, entonces se trata de un buen acuerdo. Mas para la mayoría de nosotras, en las relaciones no hay reglas realmente. Tú estás bien si la cosa sigue adelante». Las nuevas condiciones que favorecen nuevas relaciones de pareja y nuevos modelos de familia descubren posibilidades y peligros nuevos. Nuevas ocasiones de éxito o de fracaso.

2. Problemas de las segundas nupcias

LAS FAMILIAS RECONSTITUIDAS no son ya una excepción, sino un hecho normal. En Estados Unidos —y creo que en esto también marca tendencia— la mitad de todos los matrimonios terminan en divorcio y el 85 % de los hombres divorciados y el 75 % de las mujeres se vuelve a casar. El problema, por lo tanto, es de relevancia. También lo es que el número de divorcios en segundas nupcias —según estadísticas estadounidenses— es mayor que en las primeras, lo cual apunta a dificultades especiales. Y, en efecto, las tienen. En primer lugar, tienen como antecedente una historia de pérdida (sea por muerte o sea por divorcio), vivida como duelo o como liberación. Los adultos deben acordar dónde vivirán y cómo compartirán su dinero. Las parejas que se embarcan en un segundo matrimonio señalan con más frecuencia que mudarse a una nueva casa, en lugar de establecerse en una de las residencias anteriores de su pareja, tiene sus ventajas porque el nuevo entorno se convierte en «su hogar». Las parejas también deben decidir si desean conservar su dinero por separado o compartirlo. Las parejas que usaron el método de fondo común, por lo general, indicaron mayor satisfacción familiar que aquellas que guardaron su dinero por separado. Las referencias a las experiencias pasadas pueden provocar algún malestar —por ejemplo, los celos retrospectivos— que conviene atajar cuanto antes.

Las relaciones se complican cuando uno o ambos cónyuges aportan hijos al nuevo matrimonio. El tiempo que después del matrimonio —o de la convivencia— debería dedicarse a ajustar la convivencia de la pareja, se ve ocupado con la presencia y las necesidades de los hijos. Éstas son algunas de las dificultades más frecuentes:

- **Intromisión de cónyuges anteriores:** los hijos, la pensión y los suegros suelen ser puntos de unión entre los ex cónyuges y, muchas veces, favorecen la continuidad de viejas rencillas y manejos.

- **Amenazas de no continuar la relación marital:** como uno o los dos ya han pasado por la experiencia de la separación, es una posibilidad más real y amenazadora ante cualquier discrepancia.
- **Discusiones económicas:** después de la primera experiencia, con todos los problemas económicos que acarrea, es frecuente que la pareja desee mantener las cuentas separadas «por lo que pueda pasar».
- **Autoridad diferente para cada hijo:** si tienen hijos propios de antes del nuevo matrimonio, cada uno tenderá a aplicar la autoridad a su manera con sus hijos, dándose diferencias que dificultarán la integración de los hermanastros.
- **Boicot de los hijos a la nueva pareja:** si desean expulsar al extraño, éste puede ponerse autoritario o agresivo y el progenitor acabará poniéndose del lado de sus hijos, abriéndose una brecha en la pareja.
- **Conflicto de lealtades entre la familia antigua y la familia moderna:** hay, por ejemplo, una tendencia en los niños de padres diferentes que viven bajo un mismo techo de considerarse no como una familia, sino como dos. Es posible que se digan cosas como «Tú no eres mi hermano», o «No le hables a mi madre de ese modo». Como dicen Visher y Visher en su *A Guide to Working with Stepparents and Stepchildren*, tienden a mantener límites basados en la lealtad a sus familias anteriores.
- **El mito de la familia instantánea** (Colapinto, 1987): estas familias marchan a distintas velocidades; generalmente, los hijos van más lentos que los padres en la constitución de sus relaciones mutuas y con el nuevo padre/madre. Se debe a que con frecuencia, los padres han ido creando su vínculo sin que los hijos de ambos tuvieran una conciencia clara de la importancia de la nueva relación, y un día se encuentran que tienen un padre/madre nuevo al que deben cierto reconocimiento, amor, respeto, etc. Una de las formas de sincronizar los tiempos es que los hijos sean partícipes de la historia de cómo se llegó a la nueva pareja.

3. Las familias monoparentales

EL TÉRMINO «FAMILIA MONOPARENTAL» se popularizó a partir de los años setenta para sustituir a otras expresiones —todas peyorativas— como «familias incompletas», «madre sola cabeza de familia», «familias rotas», «familias descompuestas», «familias desunidas». Las familias monoparentales —voy a referirme sólo a la familia monoparental constituida por madre-hijo— han existido a lo largo de toda la historia, pero considerándola una situación deficiente, debida a viudedad o a abandono del padre. Parece contradictorio tratar las familias monoparentales en una «escuela de parejas», pero la situación actual me anima a hacerlo.

Hace años, Nancy Chodorow previó el auge de una familia centrada en la mujer. Serían familia donde se forma un núcleo estable —madre-hijo—, que recibe de vez en cuando la visita de hombres, en un patrón de parejas sucesivas, que dejan detrás más hijos, con lo que todavía se refuerza más la consistencia y separación de este núcleo. Luego las madres se convierten en abuelas, refuerzan las redes de apoyo con sus hijas, y esta configuración de gineceo puede reproducirse interminablemente. Un texto de Erica Jong confirma esta idea: «Nuestros hijos nos dan alegrías con menos desilusiones que cualquier amor romántico. Desde que se había separado de Josh, había deseado otro hijo... Pero ¿quién sería el padre de ese hijo fantástico?... Bueno, ¿por qué no tener sólo el hijo y no preocuparse del padre? Lo más probable es que ella acabara criándolo sola. Es la Nueva Familia. Madre e hijos y amante —o nuevo marido—. De todos modos, sólo la madre y los hijos están realmente unidos. Los hombres vienen y van».

Lo nuevo es la situación actual en la que hay mujeres que quieren ser madres voluntariamente fuera de una relación de pareja. Es decir, se trata de un proyecto personal de vida en el que no se contempla la relación estable de pareja, pero sí la relación filial. Hay dos posibilidades: la maternidad adquirida por una mujer mediante adopción y, la que más me interesa, la concepción previamente planificada sin pareja, sexual o asistida. ¿Se decide ser madre voluntariamente sola por tener deseos de ser madre junto con el hecho de no haber encontrado pareja o de estar rozando el límite de la edad fértil? ¿Se decide ser madre voluntariamente sola por tener deseos de ser madre junto con el hecho de no desear convivir jamás con ningún hombre?

Es un trabajo difícil —si no se tiene suficiente dinero— porque es muy difícil trabajar y educar. Por eso la familia monoparental tiene un significado diferente en diferentes sociedades. En Estados Unidos está correlacionada con pobreza y marginación. En los países del norte de Europa, con un sistema de seguridad social muy potente. El segundo problema, después del económico, es que las madres o padres núcleo de una familia monoparental necesitan también una vida propia, pues de lo contrario es difícil que no transmitan el malestar a sus hijos. Muchos niños de familias monoparentales tienen más responsabilidad y más libertad. Son «amigos» y «confidentes» de sus padres —estadísticamente, de sus madres, porque son abrumadora mayoría—. Cuando esto sucede resulta muy difícil ejercer la autoridad necesaria para educar.

4. Las parejas homosexuales

TENDRÍA QUE HABLAR TAMBIÉN de las relaciones de pareja homosexuales, puesto que están incluso legalizadas, pero no he encontrado información fiable. ¿La convivencia amorosa homosexual presenta las mismas variaciones que la heterosexual? No lo sé. Encuentro varios obstáculos para estudiar el tema. En primer lugar, hay dos variedades que hasta donde sé son radicalmente distintas. Me refiero a la pareja lesbiana y a la pareja gay. En

segundo lugar, las relaciones homosexuales han estado sometidas a tremendas presiones sociales hasta hace muy poco tiempo, lo que forzosamente influye en la textura de las relaciones. Perseguidos, durante décadas los homosexuales han tenido que adoptar una postura reivindicativa, que atacaba violentamente a la familia heterosexual y a su juicio burguesa y opresora, y se instalaba en una ideología de la transgresión continua, muy poco propicia para la estabilidad de las relaciones amorosas. En 1974, presionada por los movimientos de gays y lesbianas, la American Psychiatric Association (APA) decidió, tras un referéndum, retirar la homosexualidad de la lista internacional de enfermedades mentales. Este episodio, por la irregularidad del procedimiento, constituye uno de los grandes escándalos de la historia de la psiquiatría. Una afirmación que pretende ser científica no puede justificarse por una votación.

En los últimos años, los homosexuales han cambiado su discurso. Sin abandonar el de la transgresión, el horror a lo normativo, han querido institucionalizar sus relaciones como matrimonios. Álvaro Pombo, ha criticado esta idea considerándola una «copia del matrimonio heterosexual» y apoyándose en un texto de Sartre, sostiene que la vida homosexual es un proyecto imposible. Sin embargo, conozco parejas homosexuales que mantienen una convivencia amorosa estable. Si mis hipótesis son verdaderas —que no lo sé— es probable que evolucionen hacia una vida más acorde con lo que he llamado el nuevo discurso amoroso. La redefinición continua de las relaciones puede producir una gran angustia. En el *Informe Hite* que he citado antes, una mujer representante de un grupo de lesbianas dice: «A veces me siento cansada de una vida que me hace seguir negociando relaciones y manteniéndolas, ¿Llegaré alguna vez a una posición en la que obtenga resultados de mis esfuerzos? Una vez recorrida la última milla, ella puede dejarme por una mujer más joven, o más inteligente, o mayor, o lo que sea, ¡incluso por un hombre!».

5. «*Living apart together*»

UN NUEVO MODO DE PAREJA, al que ya me he referido, es el de dos personas que están amorosamente unidas, pero viven separadas, con encuentros íntimos constantes, pero con logísticas diferentes. Es un intento de apartar de la relación todas las pesadeces cotidianas. Hace pocos años tuvo mucha resonancia un libro de John Bayley titulado *Iris. A memoir of Iris Murdoch*. Bayley e Iris Murdoch, una estupenda escritora inglesa, convivieron durante muchos años, pero manteniendo una gran independencia amorosa o al menos sexual. Bayley lo cuenta así:

Habíamos comenzado ese extraño y benéfico proceso que se da dentro del matrimonio por el que una pareja puede, en palabras de A. D. Hope, el poeta australiano, «*move closer and closer apart*». La separación (*apart-ness*) es una parte de la cercanía, tal vez el reconocimiento de ella; ciertamente una garantía de comprensión. No hay nada amenazador en esta comprensión, nada de lo que las parejas

quieren decir cuando dicen a sus amigos: «Lo malo es que mi mujer/marido no me entiende». Esto significa normalmente que la pareja, o uno de los dos, comprende al otro demasiado bien y no le gusta la experiencia.

Como he dicho antes, este tipo de relaciones son incompatibles con el cuidado de los hijos y, de hecho, con el cuidado de la pareja en momentos de necesidad.

II

CONVERSACIONES CON EXPERTOS

HABLAMOS CON ULRICH BECK Y ELISABETH BECK-GERNSHEIM, dos conocidos sociólogos que han escrito libros de gran calidad sobre la situación de la familia, del amor, de los hijos: *El normal caos del amor*, *Los hijos de la libertad*.

JAM. ¿Cuál es la situación?

B y B-G. Hasta en la vida cotidiana de las familias absolutamente normales sale tímidamente la pregunta: «¿Por qué, ¡ay!, por qué la convivencia es tan difícil?». Para responder tenemos que mirar al pasado. Esta mirada nos debería mostrar cómo en situaciones donde los seres humanos son despedidos de sus vínculos, predeterminaciones y controles de la sociedad premoderna, empiezan a brotar las nuevas esperanzas del amor, pero al mismo tiempo sus nuevos conflictos. En la interpretación de ambos se produce esta mezcla explosiva que experimentamos como el amor de hoy.

JAM. Ulrich, has hablado mucho del proceso de individuación.

U B. En efecto. La historia de la humanidad, al menos la occidental, ha seguido un proceso de valoración de la vida individual frente a la vida comunitaria. Además, el progreso económico permite que amplios grupos sociales hayan alcanzado el nivel material que les permite abrir otros espacios y posibilidades de configuración de su forma de vida.

JAM. Las expectativas que se tenían sobre el matrimonio eran antes más reducidas. Como dice Rosenbaum, «la felicidad personal del campesino estaba en casarse con una mujer que trabajara con él, que le pariera hijos sanos y que le protegiera de deudas mediante la dote». Poco a poco esa comunidad de trabajo fue adquiriendo una vez más el carácter de una comunidad de sentimientos.

BECK Y B-G. No sólo las esperanzas del amor, sino sobre todo sus decepciones, remiten a la individualización creciente que empezó con la modernidad. Para hacernos nuestra vida tenemos que tomar cada vez más decisiones. Los proyectos socialmente

impuestos han estallado. Vivimos una vida con un «exceso de posibilidades de elección». Las consecuencias son previsibles: cuanto más aumenta la complejidad en el campo de la decisión, tanto más crece el potencial de conflictos en el matrimonio. La pregunta es: ¿Cuánto queda en la biografía autoplanificada y con todas las obligaciones para una pareja con obligaciones y planes de vida propios? La autoafirmación se ha convertido en ley no sólo en el ambiente público sino también en el privado.

Los cambios de paradigmas perturban muchas relaciones. Hay parejas que se pusieron de acuerdo, al principio, en que la mujer se dedicara completamente a la familia. Pero después de algunos años, la mujer empezó a sufrir por la estrechez y aislamiento de lo privado y deseó incorporarse otra vez al mundo del trabajo; mientras el marido vive el modelo acostumbrado como satisfactorio, insiste en los derechos adquiridos y se siente amenazado por el cambio. Pasaron por el registro civil durante los años sesenta, con sus ideas convencionales sobre la fidelidad, para leer unos años después en todas las publicaciones sobre el «matrimonio abierto» como receta ideal. ¿Qué pasa entonces si uno quiere agarrarse a la seguridad de lo acostumbrado, y el otro, sin embargo, quiere probar las promesas de lo nuevo? ¿Quién tiene razón? A veces ninguno de los dos. Justo e injusto se tornan categorías borrosas cuando ya no existe una regla común, sino las reglas de dos biografías con sus distintas condiciones y obligaciones a las que hay que añadir además el cambio rápido de los ejemplos a seguir. Eso da más espacio a la interpretación subjetiva en la que influye.

JAM. Ustedes han estudiado las distintas expectativas que hombres y mujeres tienen sobre el matrimonio.

B. y B-G. Sí, los estudios muestran que los hombres tienen más interés en las características instrumentales (que las cosas funcionen bien, la comodidad); y las mujeres en la calidad de las relaciones. Nuevas investigaciones sobre las causas del divorcio muestran que las mujeres ponen más esperanzas en una buena convivencia, llena emocionalmente, por lo que se sienten insatisfechas con el matrimonio antes que los hombres. En épocas anteriores, las mujeres abandonaban sus esperanzas en caso de decepción. Hoy, sin embargo, mantienen las esperanzas y renuncian al matrimonio. En un estudio reciente se preguntó a mujeres por qué habían salido de un matrimonio que según todos los criterios exteriores parecía funcionar «de maravilla». La autora —Brenda Rabkin— resume el resultado de la siguiente forma: «Ellas abandonan porque quieren más de lo que son capaces de conseguir de sus matrimonios. Lo que podía ser considerado un matrimonio aceptable para nuestras madres e incluso para nosotras cuando nos casamos, ya no lo es. Estas mujeres quieren algo más que un techo sobre sus cabezas, un marido a quien apoyar y unos hijos que cuidar. Quieren intimidad emocional, igualdad y compañerismo, y quieren ejercer el control sobre sus propias vidas».

JAM. Ahora, según señaláis, el «trabajo relacional que hacía la mujer, mediante la autorrenuncia a favor de los demás, la disposición a asumir los esfuerzos tan interminables como invisibles para crear un equilibrio en el clima emocional, ha desaparecido. ¿Quién lo va a hacer ahora?

B y B-G. Ésa es la gran pregunta.

III

EN EL TALLER

LEV. Hay conversaciones que son necesarias, pero que nos cuesta tener. Muchas desavenencias se originan porque las personas no hablan de lo que realmente les preocupa en una relación. Eso puede producir un malestar acumulado, que puede generar hostilidad, y ruptura de la conexión emocional. Anne Dickinson nos propone un ejercicio, con una mala y una buena solución:

Will y Sandy, ambos treintañeros, hace siete años que viven juntos. Han tenido a lo largo de esos años muchas peleas y reconciliaciones, porque ella bebe mucho. Will la quiere mucho cuando está sobria, pero no puede o no quiere soportar más tensión. A no ser que ella tome su afición a la bebida en serio, él quiere acabar la relación. Will decide hablar con Sandy una tarde mientras están dando un paseo:

—Sandy, hay algo importante de lo que quiero hablarte. ¿Nos sentamos? (*Se sientan en un banco aislado.*) No sé por dónde comenzar. No quiero que nos peleemos, pero he estado pensando mucho sobre nosotros y el futuro. Básicamente, no puedo soportar más que sigas bebiendo, Sandy, así que quiero pedirte que te sometás a un tratamiento. Si no...

—Si no, ¿qué?

—Si no, creo que es hora de que me vaya.

—(*A la defensiva.*) Por Dios, Will, ¿por qué siempre tienes que salir con esto? Vete entonces. Ya te he dicho que no soy una alcohólica. Es probable que algunas veces me pase un poco, pero eso es todo. No puedo creer que me estés amenazando de ese modo.

Sandy ha reaccionado a la defensiva, como solemos hacer todos cuando nos acusan de «tener» un problema. Will debería haber hablado más de sus sentimientos:

—Sandy... (*La mira directamente.*) No sé cómo decirte esto, pero me siento completamente impotente. Te veo beber demasiado y eso no es bueno para ti. (*Ella se pone en guardia.*). Sí, ya sé que ésa es mi opinión, pero no quiero discutir si eres

alcohólica o no. Ésa no es la cuestión. La cuestión es que no puedo soportar verte beber tanto.

—No me hace ningún daño.

—Eso es lo que tú dices, y supongo que tienes todo el derecho de beber hasta matarte si tú quieres.

—(*Sonríe.*) No te pongas tan dramático, Will.

—No tiene gracia, Sandy, para mí no es divertido. Te quiero, te quiero mucho, pero no puedo soportar estar cerca de ti cuando estás borracha. Sigo esperando que hagas algo al respecto, porque no quiero perderte, pero tú no estás dispuesta... y yo no puedo seguir así más tiempo.

—(*Reconociendo de pronto la seriedad de lo que Will está diciendo.*) ¿Qué estás diciendo, Will? ¿Estás diciendo que se ha acabado? (Conversación tomada de *Conversaciones difíciles*, Anne Dickson, Amat, Barcelona, 2004.)

Detendremos aquí la conversación para dejar pensar a Sandy lo que quiere hacer.

Vamos a analizar otra conversación difícil, esta vez propuesta por John Gottman.

Harry llega a casa de un humor horroroso, después de haber tenido un día terrible en su negocio. Tiene la impresión de haberse pasado los últimos meses apagando incendios. Sus ventas han descendido y le preocupa que este año puedan convertirse en un desastre. Tampoco está seguro de por qué ocurre esto, y, lo que es peor, ni siquiera le gusta su trabajo. Lleva algún tiempo pensando en que le gustaría volver a la universidad y licenciarse para ser profesor de matemáticas, aunque ello redujera sus ingresos. Tiene la sospecha de que Jane, su mujer, no va a mostrarse a favor de esa idea, y ni siquiera se la menciona.

Al entrar en casa, Harry se da cuenta de que necesita algún tiempo para estar solo y poder pensar en su futuro, en especial para evaluar cuáles podrían ser los eventuales desastres. Sin embargo, Jane ha pasado también un mal día y necesita hablar. Lleva algún tiempo preocupada por su hijo mayor, que tiene algunos problemas en su conducta y malas notas en el colegio. El chico y ella discutieron esa mañana porque ella criticó sus notas.

Jane se siente incompetente como madre y necesita la ayuda de Harry, pero éste lleva casi un año llegando a casa agotado por el trabajo, y siempre parece deprimido y se muestra muy alejado de ella y de los niños. Cada vez que Jane intenta tener una conversación con Harry, él se va y ella tiene que arreglárselas sola. Llevan meses sin hacer el amor. Sin embargo, su relación puede esperar. Esta noche, Jane ha tomado la decisión de hablar con Harry de su hijo y está determinada a obtener de él alguna ayuda inmediata. ¿Y cómo reacciona Harry a su requerimiento? Estalla.

—Llevo todo el día con un problema tras otro —gruñe—, sólo quiero un poco de paz al llegar a casa para poder leer el periódico y relajarme. ¿Pido demasiado?

—Sí —le responde Jane mientras piensa que ella tiene la razón porque lleva bastante tiempo alejado de la familia—. Te has convertido en una máquina de trabajar. Y si los niños y yo no te importamos lo suficiente como para que nos dediques un rato de tu tiempo, ¿por qué no te largas y te vas a vivir a tu despacho?

Tras este intercambio de pareceres tan poco amable, Harry y Jane salen disparados hacia rincones distintos de la casa para cenar en un silencio triste y tenso. Está claro que existe una importante conversación que Harry y Jane tienen pendiente, pero como no la llegan a abordar, acaban peleándose.

LEV. Acaba aquí este taller. Espero haberles convencido de que el amor es una conversación y de que les conviene ser buenos conversadores. Pero ahora les toca a ustedes jugar. Como dice el gran poeta César Vallejo:

Si después de tantas palabras,
Se queda el pájaro parado,
Entonces, no hablemos.

EPÍLOGO

LLEGAMOS AL FINAL, aunque ya sabéis que podemos continuar hablando en la «escuela de parejas» de la UP. Como ha señalado Ulrich Beck, nos encontramos ante un dilema que queremos resolver, pero no sabemos cómo. Por un lado, tenemos el deseo e incluso la obligación de ser personas autónomas, independientes, autoras de nuestro proyecto de vida. Por otro, necesitamos vincularnos amorosamente, convivir, tener un proyecto compartido con otra persona. Estamos, pues, sometidos a fuerzas centrífugas y fuerzas centrípetas. En este momento tenemos que inventar los estilos emocionales capaces de integrar esas fuerzas opuestas. Vivimos una época de pluralidad de modelos, de bricolaje personal, de incertidumbres y cambios, de lo que ha dado en llamarse el tiempo de los «amores mercuriales» o de los «amores líquidos». Cada uno de nosotros nos vemos obligados a tomar decisiones que antes nos venían marcadas por la presión social. La libertad tiene también sus dificultades y servidumbres.

La pregunta que me preocupa no es ¿cuál es la solución?, sino una anterior: ¿quién puede encontrar la solución? Las grandes creaciones sociales, morales y políticas surgen de la colaboración de muchas inteligencias y por eso nos interesa conseguir que haya muchas personas con talento social, capaces de compartir ese talento para mantener relaciones inteligentes. El viejo Aristóteles, uno de los genios de la humanidad, afirmaba algo sorprendente. A la pregunta ¿qué es lo bueno? respondía: lo que considera bueno una persona buena. Esto parece un círculo vicioso bastante bobo: reconozco a una persona buena porque hace lo bueno, y no al revés. Pero Aristóteles no era tonto. Quería decir que lo bueno deben descubrirlo personas que tengan unas características ideales, unas virtudes apropiadas, una creatividad certera, una inteligencia crítica y cordial. Por ejemplo, la sensatez, la responsabilidad, la valentía, la templanza, el afán de justicia, la capacidad de ponerse en el lugar del otro, la inteligencia compasiva, el ánimo para enfrentarse con los problemas son virtudes adecuadas. Esas personas colaborando entre sí acabarán descubriendo modos más nobles y felices de vivir. Forman parte de la creatividad de la inteligencia social. Pero también cabe la posibilidad de que una cultura se degrade, se encanalle, se individualice hasta el egoísmo, vaya a lo suyo y, entonces, las relaciones amorosas se harán cada vez más difíciles y también la convivencia en general.

Esto nos convierte a todos en protagonistas del cambio. Cada uno de nosotros tenemos algo que decir, una misión de claridad. La vida de nuestros hijos depende de que la sociedad no pierda su afán de excelencia y de nobleza. Que no olvide que la felicidad es la armoniosa satisfacción de nuestros tres deseos fundamentales. De los tres: bienestar,

vinculación afectiva y aumento de posibilidades. Y que este último deseo nos anima a proponernos metas altas y a colaborar para que la humanidad se separe de la selva definitivamente. Tengo la convicción de que las personas dotadas de esas competencias que he procurado señalar, en cuyo talento social confío para construir el futuro, también sabrán encontrar solución para los problemas que tiene la pareja. El «buen carácter» es, pues, nuestra gran esperanza.

No sé por dónde va a ir la humanidad, pero creo que la convivencia amorosa sería más fácil, cálida y acogedora si implantáramos una cultura del «cuidado». Cuidar es la actitud debida ante todo lo valioso. Y es evidente que una buena relación de pareja es imposible si no se percibe claramente el valor de la otra persona. Cuidar es atender, proteger, ayudar al desarrollo, cultivar, curar, fortalecer, animar. Todos necesitamos cuidar y ser cuidados, y esto introduce una insospechada posibilidad de simetría en la pareja, permitiendo una rotación de funciones. No es la mujer quien debe cuidar, y el hombre defender. No es la mujer quien debe mantener la relación íntima, y el hombre las relaciones exteriores. No. Son funciones que cada uno de los miembros de la pareja puede y debe ejercer. No siempre el mismo, porque esta exclusividad acabaría produciendo de nuevo una asimetría destructiva. Por eso he hablado muchas veces de la «maternalización de la sociedad» ya que, como hemos visto, algunas de las características del amor de pareja —la ternura, el cuidado, el interés por la felicidad de la pareja sexual, por ejemplo— proceden del amor a las crías, que es evolutivamente anterior. Al principio del libro planteábamos la pregunta de cómo conseguir que el amor perdure. Mi respuesta es: amar es una actividad, y en el núcleo de esa actividad amorosa está la acción de cuidar.

Todos dependemos de que la inteligencia creadora sea capaz de resolver estos profundos y complejos problemas, porque no tenemos ninguna receta. A todos nos gustaría participar en una gran empresa. Por eso es importante recordar que si resolvemos bien nuestros problemas de convivencia, estamos no sólo trabajando para nuestra felicidad personal, sino colaborando en la mejora de la sociedad en su conjunto. Y eso debe llenarnos de entusiasmo. Acordaos de los canteros. Hasta pronto.

Escuela de parejas
José Antonio Marina

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Empresas Filosóficas, 2012

© Compañía, diseño de la portada, 2012

© Pablo Amargo, imagen de la portada, 2012

© Editorial Planeta, S. A., 2012

Editorial Ariel es un sello editorial de Planeta, S. A.
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre de 2012

ISBN: 978-84-344-0566-0 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.planetadelibros.com

Índice

DEDICATORIA	3
INTRODUCCIÓN	4
CAPÍTULO PRIMERO. ¿POR QUÉ SE CASA LA GENTE?	8
CAPÍTULO SEGUNDO. EL PROYECTO DE CONVIVIR	22
CAPÍTULO TERCERO. POR QUÉ SENTIMOS COMO SENTIMOS	38
CAPÍTULO CUARTO. DICCIONARIO DEL MAL CARÁCTER	53
CAPÍTULO QUINTO. EL NUEVO DISCURSO AMOROSO	65
CAPÍTULO SEXTO. LOS CONFLICTOS MÁS FRECUENTES	86
CAPÍTULO SÉPTIMO. LA SEPARACIÓN	106
CAPÍTULO OCTAVO. LAS NUEVAS FAMILIAS	115
EPÍLOGO	125
CRÉDITOS	127