



Alan E. Fruzzetti



# La pareja altamente conflictiva

Guía de terapia dialéctico-conductual  
para encontrar paz, intimidad y reconocimiento



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

ALAN E. FRUZZETTI, Ph.D.

**LA PAREJA ALTAMENTE CONFLICTIVA**  
**Guía de terapia dialéctico-conductual**  
**para encontrar paz, intimidad y reconocimiento**

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA**  
**DESLÉE DE BROUWER**



Título de la edición original:  
THE HIGH CONFLICT COUPLE  
A Dialectical Behavior Therapy Guide to Finding Peace,  
Intimacy & Validation

© 2006 Alan E. Fruzzetti, New Harbinger Publications, Oakland, USA

Traducción: Alfonso Colodrón

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2016

Henao, 6 – 48009 Bilbao

[www.edeslee.com](http://www.edeslee.com)

[info@edeslee.com](mailto:info@edeslee.com)



[EditorialDesclee](#)



[@EdDesclee](#)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3783-1

Adquiera todos nuestros ebooks en

[www.ebooks.edeslee.com](http://www.ebooks.edeslee.com)

*Para mis mentores, la Dra. Marsha M. Linehan  
y el fallecido Dr. Neil S. Jacobson*



# Prólogo

*Marsha M. Linehan, Ph.D.*

Ninguna relación tiene solo un navegar tranquilo. En todas las relaciones existen conflictos y exceso de emociones negativas; por tanto, los problemas en las relaciones íntimas afectan a todos por igual en un momento u otro. Mantener una relación altamente conflictiva es agotador y hace que ambos miembros de la pareja se sientan desgraciados y solos. Permanecer en una relación de pareja infeliz y atribulada se asocia a crecientes índices de depresión, ansiedad y drogodependencia. Los niños de hogares muy conflictivos tienen bastante probabilidades de sufrir trastornos e incluso tendencias suicidas. Este libro aborda cómo mejorar nuestras relaciones íntimas y, a su vez, nuestro bienestar y el de nuestra familia.

El libro se basa en los principios de la terapia dialéctico-conductual (TDC), tratamiento que tiene numerosos ensayos clínicos que demuestran su eficacia. La TDC se desarrolló en la Universidad de Washington y Alan Fruzzetti formó parte del primer equipo de tratamiento TDC. Él y otros miembros del equipo proporcionaron el primer feedback crítico sobre el tratamiento y fueron los principales contribuyentes al desarrollo del tratamiento en su forma actual. Alan ha estado trabajando con la TDC durante veinte años, enseñándola y adaptándola para parejas, familias y adolescentes. Casi todas las investigaciones que se han hecho hasta ahora se han centrado en aplicar la TDC a personas individuales, pero muy pocos estudios han incluido a las familias. Así que existe un déficit de bibliografía sobre cómo aplicar la TDC a parejas y familias.

El Dr. Fruzzetti es un experto en terapia familiar y de pareja, así como en la investigación sobre relaciones íntimas. Es pionero en este campo, ya que integra la atención plena, la regulación de las emociones, la comunicación precisa y la validación en un conjunto coherente. Ha escrito docenas de artículos y capítulos de libros profesionales, tanto sobre la TDC como las interacciones y el tratamiento de parejas y familias desde la perspectiva de la TDC.

En este libro, Alan aúna la experiencia profesional de su trabajo con parejas con su experiencia con la TDC. Al igual que esta terapia, el libro tiene un enfoque sin juicios, que promueve tanto la aceptación de sí mismo y de su pareja, como el ser plenamente consciente de sí y de su pareja y adoptar una actitud más validadora. También se centra en el cambio, como el de reducir la invalidación y las respuestas negativas que se da a sí mismo y a su pareja, al tiempo que aumenta la autorregulación de su propia emoción,

mejorando su capacidad para expresarse con precisión y adquirir las habilidades necesarias para manejar los problemas de un modo más eficiente. Esta obra también se centra muy especialmente en integrar estas dos estrategias (aceptación y cambio), ayudándole realmente a usted y a su pareja a validarse mutuamente con más frecuencia y en mayor grado.

Es muy importante señalar que este libro se basa en investigaciones y principios sólidos, incluyendo investigaciones sobre los procesos emocionales básicos, la interacción en el interior de la pareja y los muchos estudios que evalúan la terapia dialéctico-conductual. Muy pocas obras como esta se basan en realidad en investigaciones; esto hace que este libro se sitúe en el grupo de élite de las publicaciones de este tipo.

El enfoque de esta obra es sensible a las necesidades de los esposos y parejas que viven con muchas heridas y esperanzas. Se dirige a una amplia variedad de situaciones en las que se encuentran las parejas y proporciona ideas razonables y aplicables, así como ejercicios prácticos para ayudar a cualquiera a disminuir los conflictos destructivos y a encontrar más paz e intimidad en sus relaciones.



# Agradecimientos

La mayoría de las personas son afortunadas por tener un verdadero mentor en su vida. Yo he sido muy afortunado por haber tenido varios. He aprendido de mi mentora, amiga y colega Marsha Linehan, cuyo desarrollo de la terapia dialéctico conductual (TDC) constituye uno de los logros verdaderamente innovadores de la psicoterapia en las dos últimas décadas. Por otro lado, mi anterior tutor de investigación y mentor Neil Jacobson, que falleció demasiado joven en 1999, me enseñó mucho sobre terapia e interacción de parejas, así como sobre investigación, y me alentó a intentar nuevas ideas y enfoques sobre problemas complejos. Estas son dos personas cuyo listón no puedo esperar superar.

Mi amigo y colega Perry Hoffman me ha proporcionado durante años apoyo y amistad y ha colaborado conmigo en adaptar la TDC al trabajo con familias. Su perseverancia en aliviar el sufrimiento de las familias continúa guiándome. Muchos otros colegas ya amigos han contribuido a mi pensamiento sobre la TDC y a cómo aplicarla a los problemas de parejas y familias, y me han dado su feedback sobre las ideas de este libro y sobre artículos relacionados o borradores de algunos capítulos, y/o me han animado continuamente. Entre ellos, Linda Dimeff, Christine Foertsch, Anna Kaver, Beverly Long, Elisabeth Malquist, Richelle Moen-Moore, Alec Miller, Asa Nislonne, Anita Olsson, Joan Russo, Renee Schneider, Doug Synder, Liz Simpson, Charlie Swenson y Suzanne Witterholt.

Durante muchos años he tenido la suerte de haber tenido maravillosos terapeutas en nuestra Clínica de TDC para Parejas y Familias. Muchos han participado en el desarrollo de las ideas de este libro y ayudaron a experimentar y/o evaluar partes de esta obra. Especial reconocimiento merecen Jill Compton, Kate Iverson, Liz Mosco, Becky Pasillas, Jennifer Sayrs, Chad Shenk y Steven Thorp.

Por supuesto, la mayor parte de lo que aprendemos sobre parejas vienen de ellas. Así pues, quiero expresar especialmente mi agradecimiento a las numerosas parejas que han participado en diversos proyectos de investigación sobre los procesos básicos de interacción en el seno de la pareja o de evaluación del impacto de diversas intervenciones. Asimismo, muchas personas implicadas en programas de conexión de familias, tanto facilitadores como participantes, me han proporcionado ideas, inspiración y apoyo.

Y el vasto trabajo de Tich Nhât Hanh sobre la atención plena y la utilización de la

comprensión para aliviar el sufrimiento ha guiado gran parte de mi trabajo.

Mucho mérito y aprecio se dirigen al personal de la Editorial New Harbinger, en especial Matt McKay y Catharine Sutker, por su compromiso con este libro y por el continuo apoyo de sus ideas, y también Brady Kahn por su concienzuda y muy útil trabajo de edición. Ha sido un placer haberlos tenido como colegas.

Mi familia me ha proporcionado todo lo que necesité para completar esta obra. Estoy agradecido a mis maravillosos hijos por ser quienes son. Y mi mujer, *mi esposa maravillosa* [sic] Armida, continúa proporcionándome el amor, la pasión, y el apoyo intelectual y emocional de pareja que hace que mi vida sea una aventura rica y reconfortante. Sin su amor y apoyo nunca hubiera empezado, y mucho menos acabado, este libro.

**1**

## Entender la emoción en las relaciones

¿Por qué a veces decimos las cosas más desagradables a la persona que más queremos? ¿Cómo es que llegar a acuerdos aparentemente simples termina en gritos recíprocos dentro de la pareja? ¿Cómo es que acabamos hablando con brusquedad y actuando de formas que juramos no volver a repetir jamás? ¿Qué es lo que hace que a personas que se quieren les entra en ocasiones la ansiedad cuando se acercan o por qué evitamos hablar de asuntos importantes? Y lo principal de todo, ¿cómo podemos aprender a detener los antiguos patrones de entrar en conflictos destructivos y aprender a hablar y a escuchar de una forma que conduzca a comprender, validar, negociar e intimar? Estas son las cuestiones que afronta este libro.

Todo el mundo sabe que, minutos u horas después de una desagradable pelea, lo que dijimos empeoró las cosas y obtuvimos menos de lo que pretendíamos. Sin embargo, de alguna forma lo dijimos o lo hicimos de todos modos y tal vez en esos momentos fue deliberado. Pero después, cuando se pasa la agitación, se instala la culpabilidad, el remordimiento, el arrepentimiento, el sufrimiento y la pena. Tal vez seamos capaces de disculparnos y dar la vuelta a la situación, pero es probable que la misma situación se repita una y otra vez. El conflicto destructivo en la parejas corroe la relación y hace infelices a ambos. La idea central de este libro consiste en que la emoción muy negativa que surge –*emoción desregulada*– es el problema fundamental de las parejas altamente conflictivas y que existen habilidades específicas que pueden aprender los miembros de la pareja para manejar sus emociones eficazmente, lo que a su vez redundaría en que sea posible una comunicación eficaz (expresión precisa seguida de comprensión y validación). Con suficiente práctica, el conflicto puede transformarse en cercanía, y las parejas pueden lograr la amistad, la intimidad, la paz y el apoyo que nos aportan alegría y reduce nuestro sufrimiento.

## **Comprender las emociones y la intensidad emocional**

Las emociones son mucho más complicadas de lo que la mayoría de la gente cree. Parte del problema surge de la forma en que hablamos de ellas. En primer lugar, hablamos de emociones como una cosa, un sustantivo, en lugar de considerarlas como algo que en realidad *hacemos* y que afecta a partes internas nuestras y también afecta a otros. Es más fácil conceptualizar el pensar como algo que hacemos. Así, cuando decimos que hemos tenido un pensamiento, reconocemos que fue justo un momento, una pequeña parte de un largo proceso. La emoción se puede conceptualizar del mismo modo. Por tanto, una emoción es solo un momento que pertenece a un largo proceso de emocionarse o sentir. Por desgracia, no tenemos una buena expresión para el proceso o para todo el sistema en el que tenemos emociones.

### ***Cómo funcionan las emociones***

Existen muchos componentes en nuestro sistema emocional. En todo momento se están produciendo estímulos a nuestro alrededor, visuales, auditivos... y otros aspectos del mundo físico y social. También se producen estímulos en nuestro interior, como recuerdos, imágenes, pensamientos o sensaciones. Todos estos hechos influyen directamente en nuestras emociones, incorporándose a nuestra atención y a nuestros sistemas de sensaciones y percepciones. Con los nuevos descubrimientos casi diarios de la neurociencia, es evidente que existen muchos procesos biológicos y bioquímicos en nuestro cerebro que influyen en el proceso de las emociones. Sin embargo, también afectan a todo el proceso el grado en que somos conscientes de nuestras emociones, cómo las etiquetamos (y si somos precisos o no al hacerlo), y también cómo las expresamos profundamente. Por último, cómo otras personas nos responden, especialmente las personas cercanas, conforman la dirección de nuestra emoción de forma muy significativa. Determinadas respuestas, como la comprensión y la validación de nuestra experiencia, alivian nuestros raídos bordes emocionales, pero otras, como criticar o invalidar nuestras experiencias, son como sal en una herida abierta en nuestro corazón.

### ***Desregulación de la emoción y comportamiento fuera de control***

La excitación emocional afecta directamente a otros sistemas, como el pensar y la acción física. Así, cuando regulamos o gestionamos nuestra emoción, también estamos regulando nuestra capacidad de pensar y de actuar de forma efectiva y nos hace avanzar en nuestras relaciones, en el trabajo y en otras actividades de la vida. Desde hace casi cien años se ha sabido que pequeñas o moderadas dosis de estrés y excitación mantienen a las personas alerta e interesadas, aumentando de hecho el autocontrol y mejorando los

resultados en cualquier clase de tarea (Yerkes y Dodson 1908). También es verdad que sobrepasado un moderado punto de estrés y excitación, el autocontrol y el rendimiento comienzan a disminuir (Mandler 1993). Ante ciertos niveles suficientemente altos de excitación, empezamos a estrechar nuestro foco de atención o simplemente a escapar del estado aversivo de una emoción altamente negativa. Este proceso puede necesitar mucho tiempo para desarrollarse o puede surgir de forma instantánea.

Sea de un modo u otro, una vez que la orientación de nuestra atención está escapándose, podemos considerarnos *fuera de control*. Advierta que esta no es una etiqueta peyorativa. Por el contrario, estar fuera de control describe un estado natural en el que no estamos pensando ni actuando de un modo suficientemente claro; ya no estamos centrados en nuestras metas a largo plazo, sino que cada vez nos focalizamos más en el objetivo inmediato de reducir esta tensión o excitación negativa. El punto en el que reorientamos nuestra atención para escaparnos puede considerarse el punto en el que comienza la desregulación de la emoción; cuando nuestro sistema emocional se desregula, interfiere en nuestra capacidad cognitiva óptima y en otras funciones del autocontrol (Frunzzetti y otros 2003).

Así pues, estar desregulado no es lo mismo que estar enfadado o molesto. Se puede estar enfadado y seguir siendo perfectamente capaz de tomar decisiones eficaces, “morderse la lengua”, o de alguna manera “controlarse”: gestionar la acción de modo que ayude a lograr una mejor relación, una vida mejor, en lugar de limitarse a escapar de una situación desagradable, o incluso terrible, haciendo algo que hiera a la otra persona, provoque una escalada del conflicto o, en general, empeores las cosas a largo plazo.

En realidad, este tipo de comportamiento desregulado o fuera de control ocurre con bastante frecuencia, en una escala que va desde conductas muy destructivas fuera de control, como el uso de estupefacientes o la utilización de la agresión, a otros menos destructivos, como lanzar invectivas o evadirse de situaciones difíciles. Por ejemplo, cuando alguien está increpando a su pareja con críticas, se suscita que esta se agite. Es difícil en esos momentos recordar que quien se está quejando es alguien a quien queremos y que a su vez nos quiere. A veces quizá solo tome un segundo; en otras ocasiones puede que incluso tome conciencia de ello por adelantado, pero a la larga pierde su perspectiva equilibrada y responde algo desagradable o ruin. Aquí el asunto no consiste en que no sea razonable o justo responder con críticas a las críticas –podría ser equitativo–, sino en que empeora las cosas para ambos y para la relación. El bienestar individual y de pareja mejoraría si cada uno de sus miembros fuera capaz de responder de un modo diferente.

Llegados a este punto, puede que esté pensando: “¿Así que está diciendo que se

supone que yo sea un felpudo y acepte ser maltratado?”. Esta es una buena pregunta y la respuesta es no, porque existe una tercera posibilidad o vía de en medio entre resignarse a ser maltratado, por una parte, y maltratarse mutuamente, por otra. La alternativa consiste en romper el ciclo, respondiendo de un modo que rebaje la escalada del conflicto sin reducir el propio respeto. Para lograrlo, debe primero entender cómo se ve inmerso en estas situaciones de alerta súbita que le conducen a crear interacciones negativas o a responder de malas maneras a su pareja cuando está actuando mal.

### ***Vulnerabilidad a las experiencias emocionales negativas***

Existen diferentes factores que hacen que usted sea vulnerable a la agitación emocional negativa y a la subsiguiente desregulación emocional. Entre ellos se encuentra lo *sensible* que usted sea a los acontecimientos de la relación y a lo que dice o hace su pareja (u otras personas); la *reactividad* o en qué grado reacciona cuando percibe acontecimientos estresantes o negativos; y el *lapso de tiempo para volver lograr el equilibrio*, o cuánto tiempo necesita para volver a su emocionalidad “normal” (Linehan 1993a; Fruzzetti e Iverson 2006; Fruzzetti, Sherk y Hoffman 2005).

### ***Sensibilidad***

Algunas personas son más sensibles emocionalmente que otras, lo mismo que algunas personas tienen más sensibilidad auditiva, gustativa, etc. Las personas con mayor sensibilidad emocional pueden a veces decir lo que están sintiendo las que tienen menos sensibilidad, antes de que estas lo sepan. Esto puede ser molesto en una conversación si no se maneja adecuadamente. Las personas con gran sensibilidad emocional parecen captar intuitivamente cómo se sienten los demás, cómo afrontan las situaciones, etc. A la inversa, a una persona con baja sensibilidad emocional puede que le sea muy difícil en ocasiones entender intuitivamente lo que el otro está sintiendo. Este tipo de personas puede necesitar muchas más explicaciones y demandas más directas y específicas para poder apoyar y responder emocionalmente. La baja sensibilidad emocional puede dejar a una pareja con un sentimiento de ser incomprendida o incluso llevarla a creer falsamente –aunque pueda entenderse por qué– que el otro no se preocupa de ella.

Para complicar las cosas, se puede ser sensible sobre algunas cuestiones o situaciones y no sobre otras. Estas diferencias en la sensibilidad general provienen de procesos normales de desarrollo, la forma en que nuestros padres manejaban las situaciones conflictivas durante nuestra infancia, así como el temperamento básico con el que se haya nacido. Pero en cualquier relación pueden desarrollarse diversos tipos de sensibilidad más específicos. Muchas parejas tienen puntos de fricción o cuestiones sobre los que ambos tienden a ser sensibles. De igual modo, uno de los miembros de la pareja

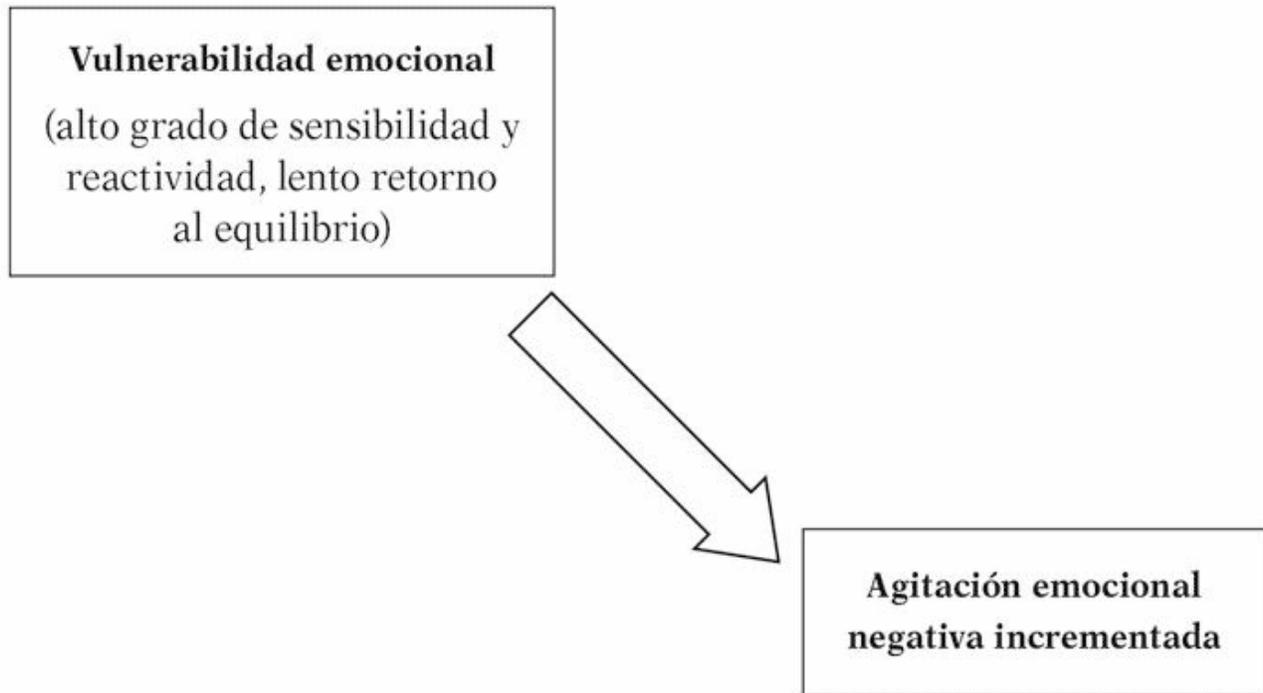
puede tener una alta sensibilidad que aún le queda de una relación anterior o de hechos que ocurrieron en la pareja actual hace años. Entender las sensibilidades recíprocas puede ayudar a las parejas a aprender cómo comunicar más eficazmente; intentar aumentar o disminuir la propia sensibilidad puede también promover interacciones más efectivas. Los capítulos 2, 3 y 7 tratan este tema con mayor amplitud.

### *Reactividad*

Con independencia de lo sensible que podamos ser, cuando advertimos algo emocionalmente relevante, nuestra reacción puede ser ligera o intensa. Las grandes reacciones suelen ser más ruidosas y expresadas con mayor inmediatez e intensidad, además de ser acompañadas por una mayor agitación emocional. De este modo, las reacciones de gran intensidad (alto grado de reactividad) pueden comunicar con mayor claridad lo que está sintiendo una persona, pero también pueden tener como consecuencia que se reaccione demasiado rápidamente, incomodidad o incluso desregulación antes de que se disponga de toda la información. Por supuesto, esto puede ser a veces contraproducente: si la reactividad ha sido menor, la respuesta podría haber sido totalmente diferente y más funcional. Por el contrario, las pequeñas reacciones –a menudo más tranquilas, lentas y expresadas con menos intensidad– dan tiempo para comprender toda la situación, pero quizá no comunican eficazmente lo importante que es la situación o cómo se está sintiendo alguien, lo cual fácilmente acaba en malentendidos. Aprender a regular la reactividad (expresión más rápida e intensa o expresión menos rápida y menos intensa) constituye una parte importante del aprendizaje en la gestión de nuestras emociones, que es el objetivo de este libro.

### *El lapso de tiempo para lograr el equilibrio*

Todo el mundo tiene una especie de equilibrio emocional o nivel base de excitación. Por definición, el equilibrio emocional es un estado regulado en el que podemos pensar y actuar con claridad, deliberada y eficazmente. Cuando se eleva nuestro grado de excitación, necesitamos un determinado lapso de tiempo para volver a nuestro nivel base. A algunas personas les sucede muy rápidamente, quizá solo en unos segundos o varios minutos. A otras, puede llevarles muchos minutos o incluso horas. No solo es doloroso tener una intensa agitación emocional negativa por mucho tiempo, sino que además ello implica que, mientras tanto, estas personas son vulnerables a un aumento de reactividad y a desregularse, porque su grado de agitación ya es elevado. Comprender cuánto tiempo se necesita para volver al equilibrio emocional puede ayudar a las parejas a decidir si, cuándo y durante cuánto tiempo deberían hacer un alto cuando están discutiendo, en especial sobre cuestiones emocionales.



**Esquema 1**

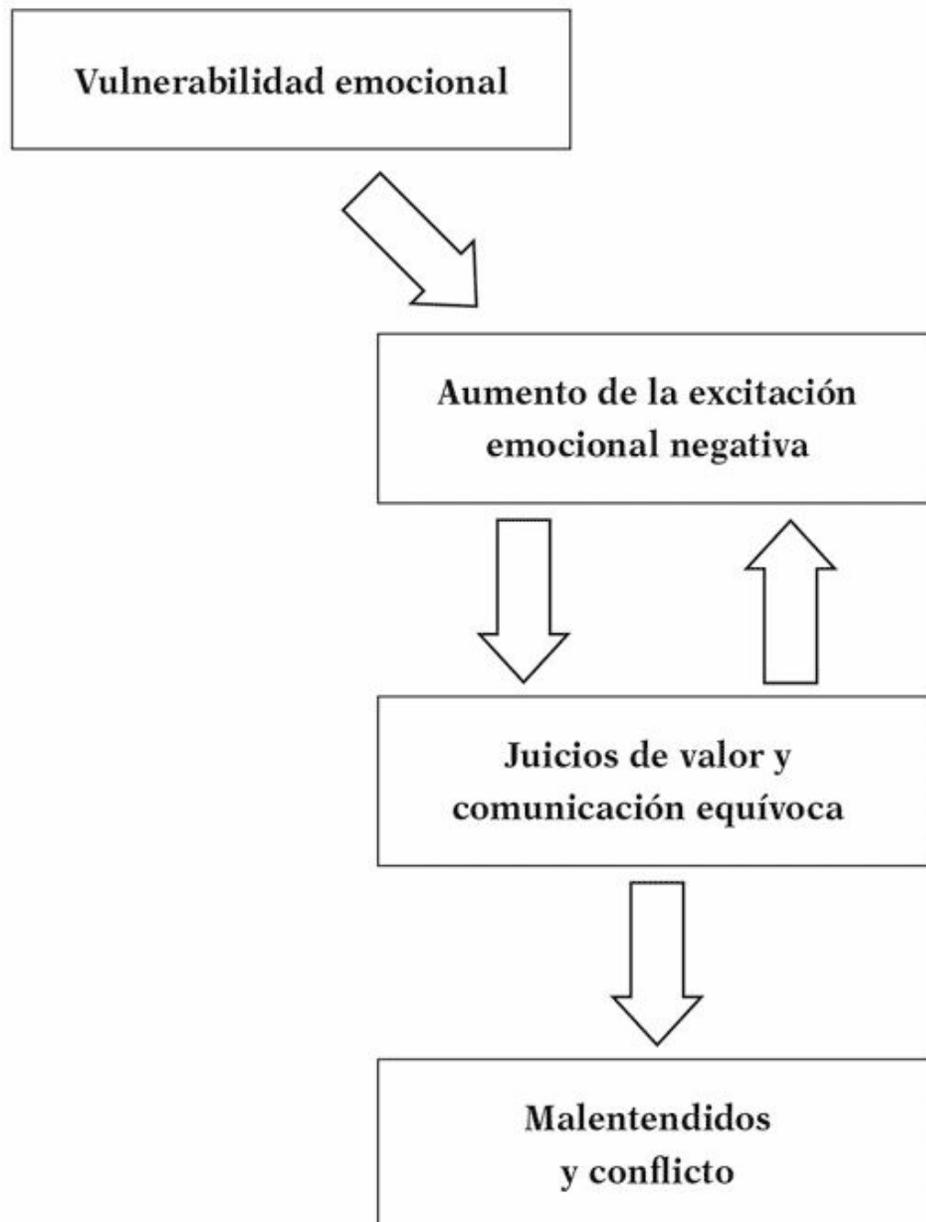
Uniéndolo todos estos factores, puede verse que una gran sensibilidad emocional, un elevado grado de reactividad y un lento retorno al equilibrio le hace vulnerable a disgustarse o desregularse en una gran variedad de situaciones, como se muestra en el esquema 1. Antes incluso de considerar las circunstancias concretas de una determinada situación o qué está haciendo su pareja, puede que ya esté usted encaminado a tener una reacción destructiva.

## **Cómo afecta a nuestra relación un alto grado de agitación emocional**

Existen muchas formas en las que la agitación emocional negativa afecta a su relación, directa e indirectamente. Por ejemplo, puede llevarle a reaccionar desproporcionadamente en algunas situaciones y, tal vez incluso, a reaccionar pasivamente en otras. A su vez, esto hace que le sea más difícil a su pareja responder de forma comprensiva, apaciguadora o cariñosa: simplemente carece de información precisa en la que basar una respuesta. Por tanto, incluso aunque su pareja quisiera responder cariñosamente y careciera de su propia excitación emocional negativa (lo cual es improbable), la tarea se vuelve más difícil.

### ***Un alto grado de agitación conduce a una expresión inexacta***

Como se expuso anteriormente, cuando nuestro grado de excitación emocional es muy elevado, disminuye nuestra capacidad para adoptar una visión equilibrada o a largo plazo, y nuestra capacidad de pensar y razonar se encuentra igualmente desbordada. En consecuencia, decimos y hacemos cosas que reflejan este desbordamiento, nos ponemos a la defensiva o simplemente no describimos nuestros sinceros deseos y emociones que yacen bajo nuestra excitación negativa. El esquema 2 muestra cómo se despliega esta secuencia: alto grado de vulnerabilidad emocional significa que, antes de que ni siquiera suceda algo, en cuanto aparece la situación, su agitación se dispara, en primer lugar, porque es emocionalmente sensible, ya sean en general o en un determinado tipo de situaciones; en segundo lugar, porque es reactivo (una vez más, quizá lo sea en general o solo en este tipo de situaciones); y en tercer lugar, porque es lento en volver a recuperar el equilibrio emocional. Una vez que ha aumentado su grado de excitación, su capacidad de pensar disminuye y empieza usted a perder el equilibrio emocional necesario para comunicar eficazmente. Su intensa agitación también alimenta el pensamiento negativo y crítico y dice cosas que realmente no reflejan lo que realmente desea (cercanía, atención, comprensión); por el contrario, expresa algún comentario ácido o desagradable (comunicación equívoca). Por supuesto, todo ello crea sentimientos de dolor en su pareja y ulteriores malentendidos que incitan el conflicto.



**Esquema 2**

Por ejemplo, tal vez quiera pasar más tiempo con su pareja y se frustra porque ese día él o ella llega tarde a casa. Pero solo percibe su propia alteración negativa; pone atención en esta y tiene el impulso de escapar de esa situación, bien retirándose o rechazando a su pareja emocionalmente. Se vuelve crítico y esto dispara aún más su emocionalidad. Entonces, en lugar de expresar su frustración con precisión y comunicar que anhela más cercanía y pasar más tiempo juntos (comunicación precisa), critica a su pareja por ser egoísta o se limita a fruncir el ceño y mostrar su frustración o incluso su desprecio.

***La expresión inexacta también aumenta la agitación***

Resulta que el modo en que pensamos sobre una situación y lo que nos contamos a nosotros mismos sobre esta puede aligerar nuestras emociones o actuar como catalizador de reacciones emocionales negativas aún más explosivas (Fruzzetti e Iverson 2006). En concreto, si somos capaces de describir la situación, lo que queremos y lo que está sucediendo, así como de legitimar el proceso emocional incluso aunque no nos guste, lo normal es que nuestra agitación emocional empiece a volver a un nivel menor de incomodidad y, finalmente, al grado de excitación normal (lo que puede significar que usted está contento o satisfecho). Por el contrario, si juzgamos la situación o a nuestra pareja como equivocada o negativa, vemos la situación como una catástrofe o nos volvemos negativos y dejamos caer nuestras expectativas, mantendremos nuestro alto grado de agitación emocional o lo aumentaremos de hecho, llegando posteriormente a una desregulación de nuestro modo de pensar y de actuar. El esquema 2 demuestra cómo nuestras apreciaciones, juicios y descripciones de nuestra experiencia pueden hacernos retroceder hasta aumentar nuestra agitación, lo mismo que nuestra excitación hace que nuestro pensamiento sea más crítico y negativo. La buena noticia consiste en que esta interacción nos ofrece dos posibilidades de practicar alternativas más efectivas.

### ***Patrones de conflicto en las relaciones***

Con el tiempo, todas las parejas desarrollan formas bastante consolidadas de interactuar, o patrones de comportamiento, en situaciones conflictivas. Estos patrones pueden variar según el tema o la situación, pero suelen ser muy repetitivos. Hay que repetir una vez más que “conflicto” aquí simplemente significa situaciones de aparente desacuerdo, situaciones en las que al menos a una de las partes no le gusta algo que la otra está haciendo o no haciendo, o situaciones en las que se desea una negociación o un acuerdo.

### ***Patrón de compromiso constructivo***

Por supuesto, este es el objetivo: los miembros de la pareja sacan a la luz cuestiones que les incomodan cuando son relevantes, y lo hacen de forma clara, descriptiva y no agresiva. El otro escucha, intenta comprender y comunica esta comprensión, incluso cuando no está de acuerdo. Esto permite que se resuelvan muchos problemas y facilita a ambos aprender paulatinamente cómo ser mejores compañeros mutuamente. Y es importante que cuando los problemas no pueden resolverse, bien porque no hay soluciones disponibles en ese momento o porque ambos continúan estando en desacuerdo, según el patrón constructivo pueden tolerar dicho desacuerdo, ponerlo de lado –al menos temporalmente– y disfrutar mutuamente de otras situaciones. De hecho, ser capaz de explorar el conflicto puede acercar a las parejas, aumentar la comprensión recíproca y suavizar las sacudidas de la relación. Es claro que ambos miembros de la

pareja deben ser capaces de regular sus emociones y deben ser conscientes de sus deseos, preferencias, emociones, opiniones y de lo que les gusta y lo que no. Por el hecho de que sus emociones están reguladas, son capaces de expresar estas cosas con exactitud y de forma no agresiva, y también de escuchar y responder de una manera no agresiva, así como de escuchar y responder sin estar a la defensiva, con empatía y validación.

#### *Patrón de evitación recíproca*

En un patrón de evitación recíproca, ambos miembros de la pareja se desregulan entre sí. Ocurre cuando uno de ellos vive algo negativo y empieza a molestarse más allá de un cierto punto y el otro percibe ese aumento del nivel emocional y comienza igualmente a acelerarse emocionalmente. Entonces, conociendo cada uno el alto nivel de excitación emocional negativa del otro y el potencial de respuesta desregulada (ineficaz, de invalidación, enfado, etc.), evita totalmente hablar del asunto en cuestión. Naturalmente, los problemas que no pueden ser hablados no pueden ser resueltos. Y cuando ambos sienten alivio de no hablarse es fácil que empiece el patrón de evitación. La cercanía se desvanece, a pesar de que el conflicto en sí mismo (discutir, pelearse...) pueda ser infrecuente.

#### *Patrón de implicación destructiva*

En contraste con el patrón de evitación, aquí los miembros de la pareja acaban expresando mucha hostilidad, dejan de recordar o de expresar su amor recíproco y son incapaces de entender el punto de vista del otro, lo que se manifiesta naturalmente mediante expresiones ofuscadas por inexactas y a menudo hostiles. Al final de cada discusión, ambos se han comportado negativamente y lamentarán sus propias acciones, una vez que recuperan su equilibrio emocional. Y la mayoría de las parejas habrán aumentado su vulnerabilidad a la reactividad emocional en el siguiente conflicto, temiendo su propia respuesta y la del otro al conflicto.

Es importante advertir que la implicación destructiva no empieza necesariamente de esta manera. Se llama así, porque es el punto en el que acaba la conversación. De hecho, uno de los dos, o ambos, puede comenzar razonablemente en calma y emocionalmente regulado, con una clara consciencia de sus buenas intenciones, su compromiso y su amor mutuo. Pero sin la capacidad para permanecer regulado en una situación delicada, si el conflicto no puede resolverse fácilmente, uno de los miembros (y muy pronto el otro) empezará a sentirse crecientemente molesto y cruzará la línea de comportamiento ineficaz –disfuncional–, o dejará de describir con precisión lo que desea, dejará de escuchar con empatía, etc. A veces el deterioro de la relación será menor y a veces será mayor.

### *Patrón de implicación-distancia*

Al contrario de otros patrones, en el patrón de implicación-distancia existe un desequilibrio entre los miembros de la pareja: uno se mueve en una dirección y el otro va en dirección opuesta. Es decir, una persona quiere hablar o tratar de una cuestión y estar juntos, pero el otro, al menos en ese momento, no quiere seguir hablando del tema y tal vez ni siquiera estar juntos y prefiere retirarse. Lo que hace de este patrón de comportamiento algo particularmente espinoso es que el que se involucra o el que se distancia puede empezar a hacerlo tanto de un modo constructivo y funcional como de un modo destructivo, aversivo o evitativo. Sin embargo, con independencia de la intención, este patrón acaba siendo un desastre (Fruzzetti y Jacobson 1990).

Por ejemplo, si Sally tuvo alguna dificultad en el trabajo, tal vez quiera hablar de ello con Ron. Podría decir: “¡Vaya día que he tenido!”. Pero en esos momentos, quizá Ron esté ocupado en cualquier otra cosa y por ello puede que no se dé cuenta de que Sally quiere realmente hablar y obtener un poco de apoyo emocional. Su respuesta de “hola, cariño... estoy intentando obtener conexión con internet para trabajar..., pero no está siendo fácil” es muy invalidadora para Sally que intensifica su agitación emocional. A medida que se intensifica su agitación, su foco de atención se desplaza de lo que realmente quiere (apoyo de su marido, ser escuchada y sentirse cerca de él) a su propia agitación, que ya era mayor de lo normal debido a los problemas que había tenido durante la jornada (vulnerabilidad emocional). En ese momento le dice a Ron: “No importa”, con un tono ligeramente desagradable. Ron, todavía un poco despreocupado, se toma el “no importa” en serio y se siente aliviado. Sally se irrita y cuando está irritada es difícil y a menudo desagradable hablar con ella. Así que él dice alegremente “de acuerdo” y vuelve a lo que estaba haciendo. Sally se va a otra habitación y comienza a “cocer” la agitación emocional negativa resultante de este “fallo” adicional de Ron por no haber estado receptivo. Empieza a sentirse desbordada de emociones (su emoción original, más sentirse herida, triste, avergonzada y enojada), reflexiones (“en realidad no le importo”) y juicios sobre Ron (“es tan egoísta”), o sobre sí misma (“es culpa mía; soy tonta de pensar que se interesaría”). Minutos después, ya desregulada, le grita a Ron: “No sé por qué me casé contigo” o “ni siquiera sé porque sigues casado conmigo”. Ron reacciona entonces a la defensiva (surge su propia agitación emocional), diciendo algo como: “¿Por qué debería hablar contigo? ¡Estás comportándote como una loca! Lo único que yo intentaba hacer es arreglar el maldito ordenador y reaccionas ¡como si hubiera cometido un asesinato o un crimen!”. Ambos se sienten mutuamente decepcionados y habrán aumentado su hipersensibilidad cuando se produzca la próxima situación conflictiva. Este patrón puede desarrollarse de múltiples formas, pero los

patrones destructivos siempre tienen en su núcleo una escalada de emociones negativas.

## **Cómo afectan a las personas las interacciones negativas**

Múltiples investigaciones han demostrado repetidamente que una relación cercana y sana es buena para todos (por ejemplo, Brown y Harris 1978). Igualmente, mantener una relación angustiada o altamente conflictiva de pareja hace pagar su peaje al bienestar personal. Por ejemplo, es mucho más probable que las personas se depriman si están en una difícil relación de pareja que si están en una pareja feliz (Fruzzetti 1996). Del mismo modo, son manifiestamente más elevados los índices de abuso de drogas o medicinas, trastornos de ansiedad y problemas de salud entre las parejas angustiadas y altamente conflictivas (Whisman y Uebelacker 2003). Además, las relaciones muy conflictivas provocan efectos nocivos en los hijos expuestos continuamente a los conflictos parentales (por ejemplo, Cummings y Davies 1994; Gottman y Katz 1989). Es importante señalar que las investigaciones en este campo han demostrado que cuando las parejas resuelven sus dificultades y mejoran su relación, aumenta sustancialmente el bienestar individual de ambos miembros (por ejemplo, Jacobson y otros 1991 y 1993). Hay algo que parece salvar nuestra alma cuando somos capaces de expresarnos y ser comprendidos, cuando hay compañerismo y cercanía, y cuando somos capaces encontrar la paz con nuestra pareja.

## Cómo utilizar este libro

Este libro trata de aprender a gestionar nuestras emociones eficazmente, para promover una mejor comunicación, favorecer el amor y la cercanía, y resolver problemas. Se basa conjuntamente en los principios de la terapia dialéctico-conductual, un tratamiento dirigido a los problemas graves y arraigados de desregulación emocional desarrollados por Marsha Linehan (1993a, 1993b: véase también Fruzzetti 2002), y los principios de interacción e intervención para parejas y familias desarrollados por muchos autores en el campo de la terapia de parejas, incluido este propio autor (por ejemplo, Fruzzetti 1997; Fruzzetti y Mosco 2006; Fruzzetti e Iverson 2004 y 2006; Fruzzetti y Fruzzetti 2003; Fruzzetti, Hoffman y Santisteban, de próxima aparición; Fruzzetti y Jacobson 1990; Hoffmann, Fruzzetti y Svenson 1999; Hoffman y otros 2005).

Este libro está dirigido a parejas con relaciones muy conflictivas o que tienen los suficientes conflictos como para estar preocupados, o para considerar tomar un rol activo en intentar mejorar la relación. Este libro puede también ser muy útil para parejas que no parecen tener muchos conflictos, pero que de hecho los evitan o evitan las situaciones conflictivas, porque normalmente siempre van a más. Sin embargo, es necesaria una advertencia: si el elevado grado de conflicto en su pareja incluye violencia o la agresión física o sexual, este libro no es para usted. Si usted ha sido agresivo o violento con su pareja, es importante que utilice todos los recursos disponibles para crear seguridad en su relación; por favor, busque un consejero profesional y/u otros recursos para ayudarle a lograr este tipo de autocontrol. Si usted ha sufrido una agresión física o sexual por parte de su pareja, no deje de pedir apoyo y buscar recursos para ayudarse a conseguir una relación más segura. Nadie merece ser física o sexualmente agredido. El número de teléfono nacional de la línea directa para la violencia doméstica en EEUU es 1-800-799-SAFE (7233) [en España, número gratuito 016]. También puede visitar la web de la institución para obtener más información y recursos [en EEUU] <http://ndvh.org> [en España, <http://www.observatorioviolencia.org/> y <http://www.guardiacivil.es/es/servicios/violenciadegeneroyabusoamenores/violenciagenero> o llamar al teléfono de urgencias [en España es el 112].

Las ideas y estrategias que ofrece este libro están diseñadas para ser útiles, pero implican también dar pasos y hablar de temas o situaciones que pueden ser provocadoras por las experiencias previas y las sensibilidades diferentes suya y de su pareja. Es fundamental que ambos miembros de la pareja tengan el autocontrol y el compromiso de autocontrolarse para tolerar esta angustia potencial, sin volverse agresivos ni violentos. Solo así pueden realmente ayudar los recursos contenidos en esta obra.

Lo ideal es que la leyeran juntos usted y su pareja, practicando las habilidades capítulo

por capítulo. Sin embargo es evidente que usted y su relación podría beneficiarse de leer este libro y practicar por su cuenta la mayoría de los ejercicios. Cada capítulo proporciona una guía paso a paso para identificar los ámbitos en lo que se necesita trabajar, así como los puntos fuertes de la relación, y ofrece ejercicios prácticos; unos que puede practicar individualmente y otros que puede hacer con su pareja.

Los capítulos de este libro deberían leerse en orden, ya que su contenido y habilidades propuestas pretenden ser progresivos y acumulativos. En principio, aunque también podría avanzar saltándose capítulos, el dominio de las primeras habilidades le facilitará la adquisición de las siguientes, con probabilidades de obtener mejores resultados. Y lo más importante a tener en cuenta es que este libro pretende ser más una guía para practicar que una guía para entender. Los beneficios que acumule de este libro muy probablemente reflejarán en qué medida ha practicado sus diversos ejercicios y habilidades. Aunque no está mal leer de corrido, podría considerar el practicar lo que se propone en cada sección antes de pasar a la siguiente. Por ejemplo, podría pasar una semana o más en un capítulo antes de pasar al siguiente. En resumen, ¡práctica, práctica y práctica!

**2**

# Aceptarse a sí mismo y aceptar a su pareja

La interacción de pareja se ha comparado muchas veces con un baile: cuando la música fluye, la sincronización es correcta, los miembros de la pareja conocen sus pasos y son conscientes de los pasos del otro, puede ser un momento mágico. Pero cuando todo se descuadra, los que bailan empiezan a pisar los pies del otro y la acción es cualquier cosa menos divertida (de hecho, puede ser muy dolorosa). El resultado doloroso inhibe entonces bailar las melodías posteriores. Ser una pareja eficaz, en el baile o en cualquier otra cosa, exige práctica y habilidad. Ser una pareja o un equipo eficaz exige practicar juntos. Y lo mismo que en el baile, quien baila tiene que ser al mismo tiempo un individuo, haciendo lo que le corresponde y también parte integral de la pareja. De hecho, cuando ambos tienen mucha práctica, parte de lo divertido es abandonar el autocontrol y participar en la actividad conjunta de colaboración. Esto puede ser igual cuando se conversa, se pasea o se hace el amor.

La comunicación básica tiene dos aspectos fundamentales: una persona habla y la otra escucha, entiende y responde. A continuación, se cambian los papeles por momentos. Parece simple, pero tal como se expuso en el capítulo 1, las emociones negativas irrumpen en este aparentemente sencillo baile a dos. La comunicación suele estropearse en primer lugar cuando la complicamos en nuestra mente, aumenta nuestra agitación emocional y a continuación continuamos racionalizando lo razonable que es menoscabar al otro. Actuar con funcionalidad exige un darse cuenta, una consciencia plena de nosotros mismos (nuestros deseos y pensamientos, nuestras sensaciones y emociones), así como plena consciencia del otro (sus deseos, pensamientos, sensaciones y emociones) y, por último, plena consciencia de cómo estamos interconectados mutuamente (nuestra interacción). La plena consciencia implica en primer lugar darse cuenta y, como habilidad, significa aprender a prestar atención a las cosas que nos importan más y utilizarla en nuestras acciones (Bishop y otros, 2004; Brown y Ryan 2003; Fruzzetti e Iverson 2004). Este capítulo explorará las tres facetas de la plena consciencia: nuestro yo, nuestra pareja o interlocutor y nuestra interacción conjunta o danza en común, empezando por lo infinitamente conectados que estamos con nuestra pareja.

## **No puede actuar solo: consciencia y conexión**

Lo que hacemos como individuos en cualquier relación afecta a la otra persona y a la relación en sí misma. En una pareja, si una persona está molesta con algo, también interesa al otro, tanto si lo reconoce como si no. La *reciprocidad* hace que no se pueda actuar aisladamente, pues lo que usted hace afecta al otro y, a su vez, lo que hace el otro le afecta a usted. Uniendo estos dos hechos, puede ver que lo que hace le vuelve para influirle. Durante siglos, filósofos, poetas, líderes religiosos, místicos, poetas y los deportistas que se dopan han entendido las siguientes máximas: “Todo lo que va viene”, “se recibe lo que se da”, “dad y se os dará” y “quemar y te quemarás”. Todos ellos captan la esencia de la misma idea. En ningún otro espacio es esto más verdad que en las relaciones íntimas.

### ***No ensuciar el propio nido***

Por estar tan totalmente conectados con nuestra pareja, tiene sentido no tratar mal al otro, porque seremos maltratados a cambio. Para tratar a nuestra pareja con aspereza, desamor, críticas o desvalorización, simplemente nos vemos obligados a “olvidar” o ser inconscientes de esta reciprocidad. Hay que recordar que la agitación emocional reduce nuestro proceso mental y nuestras habilidades de memoria, de manera que esta falta de consciencia en situaciones conflictivas no es tan baladí como pudiera parecer. Por el contrario, puede ser muy importante.

Percátese de su nivel de agitación emocional en este instante. Es bajo o moderado; perciba cómo se siente respecto a su pareja, cuál es su compromiso respecto a la relación y qué es lo que eliminaría de su relación. Si sus objetivos incluyen mantener una relación amorosa, simplemente tome nota de ello. A continuación, pregúntese ¿qué hubiera pasado si hubiera podido recordar estas intenciones amorosas, estos deseos, justo unos segundos antes de la última vez en que usted gritó a su pareja? ¿Y si en ese mismo instante hubiera sido verdaderamente consciente de que esa es la persona a la que quiere y que le quiere, y que la forma en que la trata (a él o a ella) recorrerá un largo trecho hasta determinar si obtiene lo que desea en su relación? ¿Hubiera sido tan fácil expresar el exabrupto? Probablemente, no.

Piense en Sally y Ron del capítulo 1. ¿Qué hubiera pasado si Sally hubiera podido recordar los objetivos de su verdadera relación antes de gritar a Ron? ¿Le ayudó el ser desagradable a obtener la cercanía que deseaba? ¿Haber recordado sus objetivos podría haberla contenido de atacar a Ron? ¿Podría él tan fácilmente haber desatendido sus necesidades? Haber podido recordar la simple máxima de que “lo que se hace afecta a lo que se obtiene” marca una gran diferencia. Como la excitación emocional entorpece el

pensamiento y la memoria, es importante que la toma de conciencia sea casi automática. Sin embargo, hacer automática esta plena conciencia requiere mucha práctica.

## Práctica

1. Dese cuenta de cómo el tono de su voz afecta el tono de la voz de la persona con la que habla.
2. Cambie su tono de voz y compruebe cómo cambia el tono de voz del interlocutor (puede que tenga que manifestar el cambio varias veces antes de que la otra persona se adapte a su tono).
3. Cuando es bajo su nivel de agitación emocional, percátese de lo mucho que quiere a su pareja, su compromiso con su relación y las cosas que ambos quieren de la relación, como compañía, amistad, apoyo y comprensión.
4. Advierta que ambos están en el mismo barco, para navegar o para hundirse juntos. Recuérdese a sí mismo cada día que está conectado con su pareja: “Tu felicidad es mi felicidad y tu infelicidad también es la mía. Cuando atiendo tus necesidades, también estoy atendiendo las mías. Cuando te trato con amor y cariño, también estoy cuidando de mí mismo”.
5. Dese cuenta de cómo su estado de humor afecta a los que le rodean y viceversa.
6. Antes de decir cualquier cosa a su pareja, incluso en una situación simple y no conflictiva, pregúntese: “¿Va a mejorar esto las cosas o a empeorarlas?”. O, si lo prefiere, pregúntese: “¿Va esto a facilitar lo que quiero obtener a largo plazo?”. Practique el formularse estas preguntas tantas veces como pueda, incluso varias veces al día. Dese cuenta de lo mucho que le refuerza el ser capaz de *elegir* cómo actuar en lugar de simplemente reaccionar.

## **Darse cuenta de sí y plena consciencia de sí**

*Plena consciencia* es un término que se ha hecho muy popular en los últimos años y tiene muchos significados distintos y diferentes aplicaciones (por ejemplo, Baer, 2003; Bishop y otros 2004; Brown y Ryan 2003; Fruzzetti e Iverson 2004; Tich Nhat Hanh 1975, 1987). Esta sección se centrará en los aspectos de plena consciencia que implican nuestra capacidad para darnos cuenta y en los aspectos que implican ser capaces de controlar aquello a lo que prestamos atención como forma de afrontar nuestras emociones y nuestras acciones.

### ***Estados de mente o del “yo”***

Nuestro *yo pensante* y nuestro *yo sintiente* pueden trabajar juntos o pueden trabajar con objetivos contradictorios. O, para decirlo de otro modo, cuando somos conscientes de nuestras emociones y de nuestros pensamientos lógicos, y los aceptamos, tenemos más probabilidades de actuar con eficiencia. Las diversas combinaciones de lógica y emoción tienen como consecuencia tres diferentes estados del “yo” o de la mente. La doctora Marsha Linehan (1993a, 1993b) ha descrito estos estados como “mente/emoción”, “mente razonable” y “mente sabia”.

#### *Yo emocional o mente/emoción*

Necesitamos emociones para sobrevivir y funcionar en el mundo. Las emociones nos orientan, nos dicen qué cosas son importantes, nos señalan las posibles consecuencias de nuestras acciones y permiten la complejidad y la intensidad en nuestras relaciones externas y otras actividades. Sin emociones, no podríamos disfrutar de nada, saber si nos gusta o nos disgusta algo, mostrar especial interés por alguna cosa o enamorarnos. Sin embargo, cuando prestamos atención solo a nuestras emociones y descuidamos la lógica o la razón, podemos correr riesgos. Actuar exclusivamente a partir de la emoción, en algunas situaciones significa actuar desde los impulsos sin tener en cuenta las consecuencias. Este es nuestro yo puramente emocional o un estado de *mente/emoción* (Linehan 1993a, 1993b). El problema con nuestro yo puramente emocional no consiste en que nuestras emociones sean intensas, sino en que no estén en equilibrio con nuestra lógica y en que nuestros actos sean más una especie de reacción exclusivamente enfocada a satisfacer los impulsos inmediatos basados en la emoción.

#### *El yo lógico o la mente razonable*

Por supuesto, también necesitamos el pensamiento crítico, el análisis lógico y la razón, a menudo en forma de sencillas normas. Sin normas, reinaría el caos. La lógica nos dice conducir por la derecha (en Norteamérica, Centroamérica y Sudamérica, Europa continental y Escandinavia), levantarnos e ir a trabajar, hacer ejercicio y pagar impuestos.

Pero a veces actuamos exclusivamente a partir de las normas y de la lógica y nos quedamos atascados en ellas. Por ejemplo, nos encontramos con falsas normas como “debe gustarme alguien a quien yo le guste” o “solo la gente vaga se queda en casa por un simple resfriado”, o utilizamos la lógica (o pseudológica) para decidir cómo actuar; por ejemplo, “si me quiere, debe saber lo que deseo, así que no tengo por qué expresarlo”. El problema no es solo que estas normas carecen de lógica. Por supuesto, algunas normas pueden funcionar buena parte del tiempo para mantener una vida organizada. Sin embargo, el problema consiste en que no están en armonía con la emoción y en que nuestros actos se guían por las normas, sin considerar las consecuencias. En este caso, las normas suelen acabar estando en oposición a las razones por las que empezamos teniendo normas para reducir el dolor y el caos y potenciar nuestra vida; en su lugar, aumentan la infelicidad.

### *El yo sabio o equilibrado, o la mente sabia*

Cuando lógica y emoción están presentes y están equilibradas, podemos pensar que existe una perspectiva proporcionada. Linehan llama a esto *mente sabia* (o, a veces, *yo sabio*; 1993a, 1993b). Cuando estamos “en” nuestra mente sabia (razón y emoción equilibradas) nuestros actos son coherentes con nuestras metas más sabias y somos menos reactivos. A menudo se sugiere que lógica y emoción se oponen. Sin embargo, según este punto de vista, simplemente son dos cosas diferentes. Lo mismo que diríamos que proteínas e hidratos de carbono constituyen partes necesarias de nuestra dieta, pero que podrían estar descompensadas, podríamos decir que lógica y emoción son partes necesarias de nuestra experiencia y de nosotros mismos. No hay nada ilógico respecto a nuestras emociones y nada no emocional respecto a la lógica; simplemente constituyen sistemas diferentes. Cuando tenemos suficiente de ambas, podemos actuar sensatamente. A veces pensamos que esto constituye nuestro auténtico o genuino yo y refleja un especie de claridad y de estar en nuestro centro respecto a quiénes somos, lo que realmente es importante para nosotros y lo que nos conmueve el corazón.

Todo el mundo tiene la capacidad de dicha sabiduría. Usted sabe a qué temperatura quiere su ducha o su baño. No necesita escaldarse ni llevar a cabo un experimento con termómetros de alta precisión para saber si quiere el agua caliente, fría o muy caliente; los dedos de sus pies o el codo simplemente “saben” cómo les gusta. Usted sabe que sus actos afectan a los demás y viceversa. Y sabe en el fondo de su corazón qué grado de compromiso tiene con su pareja. Es importante advertir que lo sensato será diferente para cada persona. Para algunos, cuatro partes de lógica más una parte de emoción es lo que se requiere en ciertas situaciones; para otros, siete partes de emoción y dos partes de lógica sería lo eficaz en las mismas situaciones. Por tanto, no existe algo así como

“demasiado emocional” o “demasiado lógico”, si lo uno está suficientemente en equilibrio con lo otro para actuar con eficacia en su vida, sin reaccionar (no suficiente lógica para lograr el equilibrio) ni seguir las normas al pie de la letra (no suficiente emoción para un equilibrio eficaz).

Cuando su yo sabio “sabe” que quiere que su relación funcione, usted es informado tanto por su “inversión” en la relación (la lógica) como por su atracción y amor (la emoción). Si esto es su yo sabio, entonces cuando siente impulsos de herir a su pareja, está actuando a partir de su yo emocional herido (que ha perdido el equilibrio), y cuando se dice a sí mismo que su pareja “debería” actuar de cierto modo o que no le quiere (norma ineficaz), está actuando a partir de su yo lógico (que también ha perdido el equilibrio). Cuando actúa desde su perspectiva sabia, muy probablemente sus actos serán eficaces: entonces será capaz de conseguir lo que genuinamente desea sin herir a los demás y sin sacrificar el respeto a sí mismo.

Las habilidades claves que hay que aprender, por supuesto, son cómo reconocer cuándo no está en su mente sabia y cuándo vuelve a ella.

### ***Conseguir un yo equilibrado: describir y no juzgar***

Hay muchas formas de orientar su atención en una situación difícil o conflictiva. Puede interpretar una situación, juzgarla, sobrellevarla o huir de ella, sumergiéndose en un montón de actividades para evitarla, o quedarse atascado en la emoción que le produce. Estas son las típicas estrategias ineficaces. Por el contrario, puede percatarse de la situación y su reacción ante ella y describirla. *Describir* es una de las formas más efectivas de llegar a un lugar más equilibrado, de interrumpir el aumento de la reactividad y de evitar actuar de formas que empeoran las cosas (Linehan 1993b; Fruzzetti e Iverson 2006).

Describir parece simple y puede ser fácil cuando no es mucha la intensidad emocional, pero puede haber algunos escollos. Puede describir las cosas externas a usted, como la habitación en la que está, la temperatura del aire o los colores y la textura de un cuadro o de una fotografía. O puede describir las cosas internas, como las sensaciones, las emociones, los deseos o los pensamientos.

Cuando describimos, no tenemos la intención de imponer una cualidad emocional a lo que estamos describiendo. En vez de ello, estamos permitiendo que nuestra emoción exista y el aceptar lo que pueda suceder. Cualquier emoción que fluya de forma natural a partir de la actividad de describir probablemente será auténtica.

Un prototipo de descripción es lo que un locutor de anuncios hace en la radio: describe las actividades que se están realizando, dando suficiente detalles para que el oyente

entienda la situación. Cuando simplemente describimos situaciones, nos damos cuenta de los detalles y les ponemos palabras, incluyendo el percatarse de aspectos de la situación y de la otra persona, así como de nuestras reacciones (emociones, sensaciones, deseos y aversiones, etc.). Por ejemplo, cuando está lavando los platos, puede simplemente darse cuenta y describir qué sensación le produce en las manos el agua, el jabón y los platos, describir el proceso de lavarlos, etc. (Tich Nhat Hanh 1975). O, cuando su pareja le dice que le quiere, puede darse cuenta y describir la situación (su tono de voz y su expresión facial) y su propia reacción (sentimiento de calidez por dentro, relajación de los músculos de su cara y cuello, tal vez una sonrisa que aparece en su rostro).

### *El problema de los juicios*

Lo que dificulta la acción de describir en una situación conflictiva es que hay demasiada intensidad emocional y de aquí surgen casi automáticamente los juicios. Estos clasifican las cosas, las personas y sus actos como correctos o incorrectos. Un problema con hacer juicios es que la lógica nos dice que las cosas que son incorrectas deben cesar. Pero lo normal es que sean sencillamente cosas que no nos gustan. Queremos que dejen de existir o que sean diferentes, pero no forzosamente están mal.

Por ejemplo, Oscar se quedó hasta tarde en el trabajo para acabar algo que creía que necesitaba ser hecho antes de irse. María le echaba de menos todo el día y quería que llegase a casa a la misma hora que ella, hacia las 17.30 h, para estar juntos un rato. Oscar le escribió un mensaje de que llegaría tarde, probablemente hacia las 19 h. Aunque ella al principio solo estaba algo contrariada por el hecho de que él llegase tarde, empezó rápidamente a juzgarlo por ello: “Siempre se queda a trabajar hasta muy tarde. No debería pasar tanto tiempo en el trabajo. Debería interesarse más en mí”. Poco después, a medida que su emoción aumentaba, empezó a juzgarse a sí misma: “No sé por qué estoy tan molesta, no es algo tan grave. Él está ahí afuera trabajando duro, no tengo el derecho de estar molesta con él por llegar un poco tarde. Algo no debe funcionar en mí cuando estoy tan necesitada”. A medida que pasaba el tiempo, oscilaba entre juzgar a Óscar y juzgarse a sí misma, aumentando su agitación emocional cada vez más. Finalmente, hacia las 19.30 h quedó atorada en “Óscar es un idiota; simplemente no debería llegar tan tarde” y estaba realmente enfadada cuando él llegó unos minutos más tarde. Así que cuando llegó, se quejó de la situación y criticó a Óscar de una forma bastante hostil. Óscar deseaba ver a María, a pesar de estar cansado y hambriento. Sin embargo, en cuanto empezó a criticarlo, se sintió atacado, se puso inmediatamente a la defensiva y empezó también a adoptar una actitud crítica, preguntándose: “cómo se atreve a tratarme de ese modo”. Discutieron agria y ampliamente durante varios minutos. A continuación, se marchó de casa y se fue a cenar a un lugar de comida rápida. María

cenó sola en casa y se marchó a la cama, donde sollozó y se quedó dormida. Cuando Óscar llegó a la casa, encendió la televisión, estuvo viéndola un rato a oscuras y se fue a dormir al sofá. Este ejemplo muestra lo peligroso que son los juicios. Los juicios activan la agitación emocional y llevan a la desregulación y a estar muy lejos de la acción equilibrada y eficaz.

### *Reacciones emocionales secundarias*

Observen en este ejemplo cómo los juicios transformaron la emoción inicial, bastante suave y absolutamente válida, en algo más grave y destructivo. Las reacciones normativas, adaptativas y efectivas, en especial las que surgen de observar y describir una situación, pueden describirse como *emociones primarias* (Greenberg y Johnson 1990). Este tipo de reacciones emocionales suelen ser universales, como sentirse contrariado cuando no obtenemos algo que queremos, tenemos miedo en una situación realmente peligrosa, o nos alegramos cuando las cosas marchan según nuestros propósitos. Por el contrario, las *emociones secundarias* son aquellas que son desencadenadas por juicios o que son reacciones a emociones primarias (Greenberg y Johnson 1990; Fruzzetti e Iverson 2006). Las emociones secundarias normalmente no son normativas y suelen ser problemáticas o/y no adaptativas. Por ejemplo, María ansiaba realmente estar con Óscar y se sintió contrariada por el hecho de que su tiempo de estar juntos se acortaría, pero sus juicios sobre él le condujeron a estar muy enfadada e, intermitentemente, los juicios sobre sí le llevaron a sentir vergüenza de sí misma.

Esto pone de relieve varias cosas importantes sobre las emociones secundarias: casi siempre son destructivas en las relaciones; los juicios sobre uno mismo conducen a la emoción secundaria de vergüenza; los juicios sobre los demás conducen al enfado; y las grandes emociones secundarias simplemente alimentan más juicios, de modo que la espiral continúa.

### *El problema del enfado en las relaciones*

Muchas personas afirman que el enfado es una emoción normativa y a menudo sana, que nos motiva a defender nuestros derechos, valores, límites y nos ayuda a protegernos en situaciones peligrosas. Puede que todo esto sea cierto, pero existe un aspecto muy corrosivo del enojo en las relaciones íntimas que, a menudo, eclipsa todo posible beneficio. En lo que concierne a este debate, el enfado *no* es sinónimo de contrariedad, disgusto o frustración. Puede ser sano y constructivo expresar estas emociones en las relaciones íntimas, porque este tipo de expresión puede razonablemente ser escuchada y comprendida, y puede desembocar en cambios positivos y en una intimidad acrecentada.

Por el contrario, sentirse enojado significa haber aumentado la excitación emocional negativa; a su vez, esto reproduce los juicios. A continuación, los juicios aumentan el nivel de excitación emocional, lo cual produce más juicios, que conducen a una expresión ineficaz e inadecuada de emociones y deseos, que desembocan en incompreensión o conflicto (véase el esquema 2 del capítulo 1), y rara vez conduce a cambios efectivos. Por tanto, los sentimientos de enfado y las expresiones de enfado en las relaciones íntimas casi siempre crean distancia, y la distancia es el enemigo de la cercanía y la intimidad. Entonces, ¿cuál es la alternativa cuando a usted no le gusta algo?

### *El poder de la descripción*

La descripción (Linehan, 1993b) tiene el poder de distender este ciclo destructivo de juicios, excitación negativa, malentendidos y conflicto. Si podemos describir la situación, describir nuestras reacciones (sensaciones, emociones, deseos), y darnos cuenta de cómo nuestras reacciones tienen sentido, lo más frecuente es que nuestras emociones se calmen y volvamos a una perspectiva más equilibrada y, por tanto, a actuar con efectividad (Tich Nhat Hanh, 1975, 1987). Una de las ventajas de la fuerza del enfado es que puede detectarse fácilmente y el detectar el enfado puede convertirse en una señal o alarma de que nos estamos deslizando por un camino destructivo. Podemos aprender a percatarnos de esta alarma y podemos responder, en primer lugar, reorientando nuestra atención para buscar los juicios y, en segundo lugar, enfocar nuestra atención en la descripción. Cuando se haya disipado nuestro enfado, podremos actuar con más eficacia, lo cual será mucho más auténtico y fácil de hacer llegados a este punto.

Si María se hubiera dado cuenta de que se estaba volviéndose crítica, hubiera podido detenerse y ponerse a describir. Se hubiera percatado de que su marido, Óscar, estaba trabajando hasta tarde y de que ella le echaba de menos. Se habría dado cuenta de que estaba contrariada de que él no volviera antes y habría podido también advertir lo sensato que era echarle de menos y sentirse contrariada en esta situación. Muy probablemente su agitación emocional no hubiera seguido aumentando y no se habría visto sobrepasada por juicios, pensamientos negativos y enojo. Simplemente se hubiera sentido decepcionada. Entonces podría haberse reorientado haciendo otras cosas hasta que Óscar llegase a casa. En este caso, al mantenerse su agitación emocional (su decepción) en un bajo nivel de intensidad, habría podido emerger su reacción natural y auténtica al verle (alegría, alivio y otras posibles emociones), sin tener que competir con los juicios y la rabia. Por tanto, habría podido expresar su alegría al verlo: habría sonreído casi automáticamente, porque habría sido capaz de darse cuenta de que estaba obteniendo aquello que deseaba. Probablemente él habría respondido a este estímulo muy positivo (María sonriendo y queriéndolo en lugar de criticarlo y de atacarlo) de una forma muy amorosa (sonriéndole

a su vez, dándole un beso y estableciendo un cálido contacto visual). Podrían haber continuado disfrutando plenamente del resto de la tarde juntos.

## Práctica

1. Practique simplemente el darse cuenta de su propia experiencia sin juicio. Puede hacerlo en la ducha (solo advierta y describa cómo siente el agua, el jabón y el champú) o simplemente percatándose de cómo siente la respiración (la experiencia del aire entrando por la nariz, su temperatura, qué siente en ella y en la garganta, la experiencia de los pulmones expandiéndose y contrayéndose y cómo siente el aire al exhalar). Si está cansado, dese cuenta y describa las sensaciones. Si está feliz, advierta en qué parte de su cuerpo son diferentes las sensaciones, cómo se manifiesta la felicidad en su cuerpo, en su rostro y en los músculos. No intente cambiar su experiencia: límitese a tomar nota, describirla y vivirla
2. Practique el identificar los juicios, diferenciándolos de la descripción. Por ejemplo, cuando piensa “qué cuadro más bello”, puede intentar practicar (bello es un juicio): describa las cualidades del cuadro (tema, colores, textura, patrón) y tome nota de sus reacciones (sentimiento de calidez, le hace sonreír, le recuerda algo que tiene valor, gozo). Dese cuenta de que sus reacciones tienen sentido, puesto que está prestándoles atención. Intente hacer esto, tanto con cosas y emociones agradables como desagradables.
3. Cuando advierta un juicio o enfado, intente describir la situación y su reacción sin juzgar. Empiece con situaciones fáciles que no tengan nada que ver con su pareja y, después, gradualmente practique con juicios negativos y con enfado (de nuevo, sin implicar a su pareja). Finalmente, cuando esté solo, intente esta práctica respecto a algo que su pareja hizo que a usted le enfada. Dese cuenta de cómo disminuye su agitación emocional a medida que está describiendo.

## **Plena consciencia de su pareja**

Cuando presta atención a su pareja, puede igualmente darse cuenta y describir, es decir, tiene plena consciencia de él o ella, o puede evaluar y juzgar. Juzgar es fácil y nuestra cultura lo apoya totalmente. Es más fácil decir que alguien es una persona maravillosa o una persona horrible que describir sus acciones y las reacciones que usted tiene. En realidad, esta comunicación sucinta funciona muy bien, si reconocemos que realmente es sucinta y no literalmente verdad. Cuando su pareja hace algo que le gusta, es una pareja maravillosa. Cuando hace algo que no le gusta no por ello es una persona horrible.

Los juicios que hacemos nos apartan de nuestra experiencia real: “maravilloso” es un concepto, una apreciación positiva, y puede interferir, al menos en alguna medida, con el hecho de sentirse simplemente cercano y de darse cuenta de sus reacciones respecto a algo que su pareja hizo que a usted le gustó. Del mismo modo, la etiqueta enjuiciadora “horrible” crea enojo, lo cual se interpone en el camino de percatarse simplemente de sus sentimientos (la decepción de que su pareja no hizo lo que usted deseaba). La decepción no es una experiencia agradable y culturalmente no está tan bien valorada como el enfado, que es aceptado totalmente y apoyado por nuestra cultura y nuestra sociedad. Sí, el enfado es algo tóxico para nuestras relaciones, mientras que la decepción no solo es un sentimiento auténtico, sino que también forma parte del proceso sanador. Por tanto, poder tener plena consciencia de su pareja exige que, de vez en cuando, usted esté dispuesto simplemente a sentirse decepcionado. Por supuesto, habrá muchas otras ocasiones de vivir emociones y experiencias positivas.

### ***Dese cuenta y describa***

Ser plenamente consciente de su pareja, limitándose a percatarse y describir, sin juicios, es el núcleo de esta actividad (Linehan, 1993b; Tich Nhat Hanh 1975). Cuando se da cuenta de la expresión de su cara (si los músculos están tensos o relajados, la posición de sus cejas y las comisuras de los labios), la forma en que camina, el tono de su voz (su volumen y cadencia) y simplemente lo describe, realmente está siendo plenamente consciente de su pareja. Cuando se da cuenta de cómo sostiene su mano (qué dedos toca, si el apretón es fuerte), el ritmo de su respiración cuando duerme (profundo o superficial) o la forma en que mira por encima de las gafas al responder una pregunta, está siendo plenamente consciente de su pareja.

Percatarse y describir normalmente lleva a la apertura y a la curiosidad, al deseo de entender más, mientras que los juicios y los halagos están cerrados, sin apertura para nueva información, puesto que ya han sido emitidos. Cuando imagina cuáles son los

sentimientos de su pareja, interpreta o evalúa su respuesta, cuestiona sus motivaciones o se centra en lo ilógica que está siendo, ha dejado de prestarle atención, carece de atención y no está siendo plenamente consciente de ella. La plena consciencia de su pareja es la puerta para escuchar y comprender y, en definitiva, para la colaboración, el apoyo, la resolución de conflictos y la cercanía.

Hay que insistir en que esto es difícil de hacer, porque estamos preparados para el conflicto: rápidamente surge la agitación emocional y automáticamente pueden brotar los juicios. En consecuencia, debemos practicar mucho y arduamente para desaprender los patrones destructivos (juicios y rápida excitación emocional negativa). Puede empezar calmándose y reorientando su atención utilizando las primeras prácticas de plena consciencia. Sea consciente de sus metas a largo plazo y dese cuenta de lo que está viviendo (sensaciones y emociones). Continúe describiendo, hasta que esté más o menos en su punto de equilibrio emocional. A continuación, vuelva su atención a su pareja: describa su expresión facial (dónde están sus cejas, la apertura de sus ojos, cuánta tensión aprecia en sus mejillas, si sus labios están abiertos o cerrados); la postura (posición, hacia dónde se inclina, si sus hombros parecen tensos o relajados); el pelo (longitud, color, si se cae o no); la atención (a qué presta atención y con qué intensidad). Cuando simplemente toma nota y describe, también está comunicando que acepta y quiere a su pareja.

De igual modo, puede ser plenamente consciente de lo que su pareja está diciendo. Esto suele ser más complicado, porque nuestra mente lógica inmediatamente responde a las palabras de la otra persona y empieza a interpretar, hacer valoraciones y juzgar. Sin embargo, puede practicar el tomar nota de lo que el otro está diciendo, cómo lo dice, e intentar realmente describir lo que su pareja está comunicando (lo que piensa, qué siente, qué quiere, qué está haciendo).

Ser plenamente consciente de la otra persona mientras está hablando (escucha activa con apertura) puede ser un potente medio de validar a alguien (se ampliará esto en los capítulos 7 y 8). Por el momento, tiene sentido centrar su práctica de escucha plenamente consciente en las situaciones no conflictivas. En los capítulos siguientes se tratará de cómo utilizar estas habilidades en situaciones conflictivas.

## Práctica

1. Tome conciencia de su pareja y descríbalas cuando está haciendo algo cerca de usted en lo que no está involucrado (leer el periódico, jugar con su hijo o hija, doblar la ropa,

dormir, pasar al lado). Siga con las descripciones e intente no quedar atascado en valoraciones, juicios (bueno o malo, correcto e incorrecto) ni en sus propias reacciones. Advierta sus reacciones, pero vuelva su atención rápidamente a su pareja.

2. Cuando su pareja esté hablando a cualquier otra persona, advierta y describa lo que está diciendo, pensando, queriendo, sintiendo y base su observación solo en lo que está diciendo y no en interpretaciones.
  3. Cuando usted y su pareja estén hablando de algo positivo o neutral para ambos (no una situación conflictiva), practique la escucha de plena consciencia: no piense sobre lo que va a responder a continuación; en vez de ello, escuche para comprender. Si su pareja no está diciendo lo que está sintiendo, pensando ni queriendo, pregunte. Centre toda su energía en describir lo que quiere, siente o piensa y en comprender esto de su pareja.
-



## Cómo dejar de empeorar las cosas

El capítulo anterior proporcionó algunas claves importantes para convertir la negatividad y la reactividad que a veces sobrepasan su relación. Antes de poder mejorar mucho las cosas, no obstante, tiene que dejar de empeorarlas. Este capítulo se centrará en generar la motivación para dejar de empeorar las cosas: cómo interrumpir sus propias respuestas negativas y cómo inhibir sus impulsos de hacer cosas que posteriormente se da cuenta de que son destructivos en su relación, al menos cómo manejar dichos impulsos destructivos sin llevarlos a cabo.

## **Comprométase para ser una persona efectiva**

El primer paso hacia el autocontrol es el compromiso. Por definición, cuando usted se encuentra fuera de control (echando leña al fuego), no está utilizando suficientemente la lógica, ni ningún otro proceso útil. El compromiso significa practicar reacciones alternativas antes de tiempo hasta que se hacen automáticas. De este modo, cuando empieza a estar fuera de control, aparece esta nueva conducta automática. De alguna manera, el compromiso le proporciona autocontrol.

Si quisiera correr un maratón, pero nunca hubiera corrido más de tres kilómetros, probablemente no podría hacerlo. Por mucho que quisiera continuar corriendo, sería incapaz de desear que su cuerpo respondiese en esta situación. Tendría que querer realmente correr el maratón, lo que haría que se levantara cada día de la cama temprano durante meses, para ejercitarse y practicar. Con suficiente grado de compromiso, se involucraría en suficiente práctica de modo que cuando su cuerpo empezara a agotarse, podría continuar corriendo eficazmente a pesar del dolor.

Sin embargo, incluso aunque tenga la capacidad de tener un comportamiento efectivo, podría carecer de motivación. Tal vez la vieja reacción problemática se halla también presente en esto para competir con la nueva. Podría reaccionar en cualquiera de los dos sentidos. En situaciones de alta intensidad emocional negativa, cuando es más difícil poner en práctica la nueva conducta, probablemente pensará: “en realidad esto no me importa”. En este estado emocional, no puede ver las consecuencias de sus acciones. Así pues, es importante lograr un lugar equilibrado en su mente, un lugar en el que está ampliamente consciente de las metas reales de su relación y no simplemente de su emoción dolorosa. Es fundamental practicar ahora, para poder lograrlo en situación de presión.

Si aprendió a conducir por la derecha y fuera de vacaciones a un país en el que se conduce por la izquierda, por una parte sabría que allí es muy peligroso conducir por la derecha; por otra, probablemente tendría fuertes impulsos de conducir por la derecha. ¿Cómo conseguiría conducir con seguridad? A través del compromiso (recordando que es realmente seguro y practicando a pesar de la dificultad), y observando, además, con plena consciencia sus impulsos en lugar de ponerlos en práctica o creer en ellos (aunque le estén gritando) y podrá lograrlo por sí mismo.

## ***Tomarse la justicia por su mano no es “justo”***

Comencemos por su compromiso de *no* empeorar las cosas en su relación. ¿Ve realmente que ser desagradable, invalidar o criticar a su pareja, *con independencia de lo que haya hecho*, solo empeorará la relación? O piensa que cuando hace ese tipo de

cosas, ¿es “justo” responder con la misma conducta, porque lo merece? Casi todos sabemos que no es eficaz ser desagradable. Pero hay ocasiones en que nos volvemos críticos y nos tomamos la justicia por nuestra mano. El problema aquí consiste en que gran parte de nuestra lengua y nuestra cultura nos animan a entablar una escalada cuando alguien ha “violado nuestros derechos”. No es sorprendente que entonces describamos las cosas en términos de justo o injusto, incluso con las personas a las que queremos.

Sin embargo, si realmente adopta una actitud de plena consciencia hacia su pareja, comprobará que ambos hacen lo mismo. Su pareja piensa que usted lo merece, y usted cree que su pareja lo merece. ¿Cómo es posible resolver esto a menos que uno de los dos, o los dos, retroceda un paso con plena consciencia y vea que, como dijo Gandhi, “el ojo por ojo dejará al mundo ciego”? ¿*Realmente* quiere herir a su pareja? Sabe lo mucho que su pareja le hiera. ¿Quiere causar realmente ese mismo dolor a la persona amada?

Por tanto, utilice las habilidades de la plena consciencia del último capítulo. Reconozca en su corazón y en su alma ama a esa persona y quiere llevarse mejor, y no peor; que hierla es herirse a sí mismo y continuar la agonía sin fin del pago recíproco. Puede pararlo.

### Práctica

1. Concéntrese en las consecuencias de seguir en la pelea. Tome nota de las consecuencias de contraatacar. Por supuesto que duele cuando su pareja le ataca. Reconozca que, al responder del mismo modo, está casi garantizando que habrá más disparos en su dirección, el ciclo negativo continuará y usted no encontrará la paz.
2. Piense en algo concreto que usted hizo en una reciente discusión que empeoraron las cosas. Dese realmente cuenta de que lo que hizo, aunque fuera “razonable” en un sentido “justo-injusto” en una conversación ordinaria, empeoró la situación y obtuvo menos de lo que verdaderamente deseaba (paz, menos conflicto, más amor). Practique esto varias veces, reconociendo en cada ocasión el sinsentido de pensar que tenía “derecho” a actuar de este modo.

### ***Retirarse no es rendirse***

Tal vez ahora esté pensando: “¡Ser atacado y no contraatacar es rendirse!”. Bueno, negarse a continuar luchando hasta la muerte (de su relación) difícilmente puede considerarse una rendición. Por el contrario, si derrotar a su pareja es también una

autoderrota, dejar de luchar es mostrar el valor de hacer lo necesario para sobrevivir y, al mismo tiempo, involucrarse en preservarse sin dañar a su pareja. Puede salir del “gana-pierde” pensando que en realidad significa “pierde-pierde” y reconociendo que no atacar es una situación de “gana-gana”: preserva el respeto por sí mismo y por su relación y su relación emerge menos pisoteada. Nadie pierde.

Si piensa que parar es rendirse, probablemente se sentirá avergonzado, ya que se nos ha solido enseñar a “defender lo que es justo”. Pero si se da cuenta de que parar exige valor, convicción y habilidades, y que conducirá a una vida mejor para todos los implicados, comprobará que la vergüenza no está justificada. Por el contrario, sentirse orgulloso parece algo más razonable. Percátese de lo orgulloso que puede estar de su autocontrol y de su firme compromiso para mantenerlo.

### **Práctica**

Practique el imaginarse cediendo cuando su pareja está atacándole verbalmente. Repare en cómo está actuando conforma e sus propios valores de un modo que probablemente obtendrá lo que desea lo mismo que su pareja (amor, cercanía, comprensión). Trate de sentirse un poco orgulloso de su acto de valor.

## **Anticipe su impulsividad**

Aun cuando esté muy comprometido a dejar de empeorar las cosas en situaciones conflictivas, necesitará practicar una gran cantidad de habilidades que se necesitan para detenerse. Cuando estamos en medio de un encarnizado ataque verbal por parte de alguien, nuestra propia reacción suele ser impulsiva, como un impulso impredecible que nos sobrepasa. Sin embargo, desde un punto de vista realista muchas de estas situaciones son muy predecibles. ¿Cuántas veces ha tenido *esa* pelea? Examine descriptivamente los problemas *anteriores*: ¿qué hizo su pareja que provocó que sus emociones se desbordaran hasta el punto de tener necesidad de tomar represalias? Llamaremos a eso *detonadores* porque detonan sus respuestas.

### ***Ensaye una nueva respuesta emocional***

Una vez que ha identificado detonadores típicos, puede anticipar que su pareja volverá a repetirlos. Cuanto más consciente sea de los detonadores, menos potentes serán. En cierto modo, cada vez que imagine a su pareja verbalizando ese detonador e imagine al mismo tiempo que responde de una forma amable (o al menos no ofensiva), está reprogramando el detonador, porque está cambiando el ciclo. Así pues, identifique tantos detonadores como le sea posible.

La idea no es que estos detonadores *causen* sus respuestas, sino más bien que el ciclo es ahora automático: ella dice X, usted dice Y; ella dice A, usted dice B. Es un hábito aprendido, muy parecido a recitar un alfabeto. Si alguien dice literalmente “A, B, C, D, E, F”, y de repente se detiene, años de práctica pueden hacer que usted responda “G”. Pero imagine que usted descubre que diciendo “G” ¡inmediatamente produce una explosión! Necesita dejar de decir “G” y hacer algo distinto. ¿Qué cosa? Por supuesto que lo eficaz será hacer cualquier cosa que calme su agitación emocional y le ayude a responder de forma diferente.

Existen muchas estrategias para tolerar la angustia en la terapia dialéctico-conductual (DBT) que pueden ser útiles en estas situaciones (Linehan 1993b). Por ejemplo, puede distraerse de la discusión haciendo cualquier otra cosa (dar un paseo, leer, empezar otras actividades físicamente activas o relajantes), buscar alivio espiritual (rezar una pequeña plegaria, recordar sus valores), hacer algo que calme sus sentidos (escuchar música tranquila, comer algo apetitoso, leer un relato o un poema atractivo), o hacer alguna actividad social (llamar a un amigo, enviar un correo electrónico). Algunas de estas cosas puede hacerlas rápidamente en muchas situaciones. Otras tendrá simplemente que planificarlas después de haber finalizado con éxito el diálogo sin haber respondido de forma negativa. Saber simplemente que tendrá unos minutos para centrarse en sentirse

un poco mejor puede ayudarle a responder de un modo constructivo.

Una vez que haya identificado los detonadores habituales y también las alternativas más útiles, puede juntarlas. Imagine un detonador, que recuerda sus objetivo (no empeorar las cosas, que ama a esa persona, que responder de forma negativa simplemente reproduce el ciclo negativo) y que responde respetándose y respetando al interlocutor.

## Práctica

1. Identifique tantos detonadores como pueda de sus reacciones impulsivas. Escríbalas.
2. Haga una lista de cosas que puede hacer inmediatamente, mientras sufre el ataque verbal para tolerarlo sin contraatacar. ¿Qué puede decirse a sí mismo? ¿En qué se puede centrar? ¿Qué le puede apartar de su impulso de tomar el desquite o calmar sus emociones crispadas?
3. A continuación, practique juntar detonadores y alternativas. Imagine el detonador y, a continuación, que usted aporta la respuesta alternativa menos hostil y más constructiva. Continúe practicando.

### *Ensayo acabar con el conflicto dignamente*

Uno de los mayores problemas de estar molesto o sobrepasado es que no podemos pensar adecuadamente. A menudo no podemos utilizar las palabras que mejorarían la situación, así que acabamos en piloto automático, escupiendo las mismas respuestas destructivas que no funcionaron en el pasado. El capítulo 9 expondremos algunos de los mejores puntos sobre este tema. Pero, por el momento, probablemente sea suficiente con memorizar realmente una o dos líneas que le ayudarán a acabar con el conflicto dignamente:

He aquí algunas posibilidades a considerar:

- Observar que está luchando y notificar lo que no quiere.
- Revelar que está triste o siente alguna otra emoción primaria.
- Revelar que ama a su pareja y no quiere ir cuesta abajo por ese camino.
- Comunicar que se preocupa mucho por su pareja y quiere entender, pero que en esos momentos está sobrepasado.
- Sugerir que hace una pausa y volver posteriormente a la conversación

Por supuesto que diga lo que diga ha de hacerlo en sus propias palabras, pero la esencia de una respuesta efectiva es permanecer razonablemente en calma y describiendo sus auténticos objetivos y sentimientos, en lugar de decir al otro lo que está haciendo mal.

Edgar y Selena discutieron tan ásperamente que fueron necesarios varios días para poder recuperarse y llegar al punto de poderse siquiera mirar mutuamente. Cada uno había adquirido la innoble habilidad de saber exactamente cómo herir al otro, qué botones apretar para crear más sufrimiento y más intensas reacciones. Por supuesto que herir al otro no era su propósito. En realidad, anhelaban retornar al estado anterior de su relación en el que eran los mejores amigos, podían contar mutuamente el uno con el otro para obtener alivio y apoyo, y se divertían mucho juntos.

Edgar sabía que sus detonadores eran exactamente las cosas que podía esperar que Selena dijera. Estaba firmemente decidido a cambiar su modo de responder, pero enmudecía cuando era realmente herido y estaba triste y enfadado. Tras otra airada protesta, inevitablemente respondería con negatividad de la misma antigua forma y a situación simplemente se deterioraría. Sin embargo, al saber de antemano que lo que Selena diría más o menos actuaría como un detonador, decidió planificar cuál sería su respuesta. Quería detener la discusión de una forma eficaz. Entonces decidió decir: “Selena, te echo de menos. Esta pelea me afecta mucho. Ya no me quiero pelear más. ¿Podemos hacer una pausa y volver sobre el asunto más tarde cuando ambos nos hayamos calmado y podamos ser más amables?”. Lo ensayó una y otra vez. Pero cuando llegó la ocasión se sorprendió lo difícil que le fue resistir al impulso de gritarle de nuevo. Tras practicar, se las arregló para liberarse del impulso, recordando los buenos momentos pasados juntos y su compromiso para revertir su conflicto. Cuando finalmente encontró las palabras adecuadas, quedó muy sorprendido y muy aliviado porque Selena estuvo de acuerdo. Interrumpieron lo que con toda seguridad iban a ser tres días de infierno y, en lugar de ello, emprendieron otra vía hacia comprenderse mutuamente y estar juntos.

## **Manejar los impulsos destructivos**

El compromiso y la práctica de respuestas alternativas son muy útiles para lograr el autocontrol. Pero existen otras habilidades que puede utilizar cuando se intensifican el impulso de hacer daño.

¿Nunca tuvo el impulso de comer más postre y no lo siguió? ¿Tuvo alguna vez el impulso de quedarse en la cama en lugar de ir a trabajar, acudir al gimnasio o al colegio, pero se las arregló para levantarse e ir? ¿Y qué hay de los impulsos de comprar cosas que no puede permitirse, huir en lugar de afrontar una tarea difícil, evadir impuestos, robar algo, mentir sobre algún asunto para evitar el enfado o la decepción de alguien, o conducir ebrio? ¿Qué otros impulsos irresponsables o destructivos ha tenido? ¿Siempre ha cedido a estos impulsos o se los ha gestionado y ha hecho lo que tenía que hacer en dichas situaciones (al menos algunas veces) para que su vida funcione?

Cualquier recurso que utilizara para resistirse a este tipo de impulsos forma parte de un abanico de importantes habilidades a poner en práctica, cuando se trata de resistirse al impulso de tratar mal a su pareja o continuar los ciclos de conflicto destructivo en los que a veces cae. A continuación encontrará tres estrategias habituales para ayudarle a responder sin empeorar las cosas en una situación difícil. Tal vez tenga también otras que funcionan.

### ***Visualizar las consecuencias negativas de ceder a sus impulsos destructivos***

Si suena el despertador y está usted cansado, cómodo y acurrucado con su amor, puede que tenga el impulso de apagarlo y volverse a dormir. Pero recuerda que a su jefe no le hace gracia cuando no aparece usted por el trabajo. Toma conciencia de que se abrumará durante varios días hasta recuperar lo que no hizo mientras permaneció en casa. Usted recuerda que la valoración de su rendimiento puso de relieve la posibilidad de que no se esforzara demasiado en su trabajo y que perdió 17 dólares de su salario. En uno o dos minutos, se encuentra en la ducha y ha olvidado esa cama acogedora y confortable que todavía mantiene caliente su pareja. ¿Qué pasó? Recordó las consecuencias negativas de seguir su impulso en lugar de hacer lo sensato. O, dicho de otro modo, calculó sensatamente los beneficios a corto plazo de su conducta (cama acogedora y pareja unos minutos más) con los costes a largo plazo (enfado del jefe, riesgo de perder su empleo o de que no le suban el sueldo, peligro económico, vergüenza personal). Este método puede ser muy efectivo para motivarnos a actuar en manera responsable conforme a nuestros objetivos a largo plazo.

### ***Tome distancia y observe el impulso***

Alternativamente, después de haber sonado el despertador, podría observar su propio

comportamiento. Puede darse cuenta de que a menudo siente fuertes impulsos de quedarse en la cama, en especial cuando todo está oscuro ahí afuera y su cariñito sigue ahí. Puede reparar en que si no toma demasiado en serio el impulso de quedarse en la cama, observándolo en lugar de cediendo a él, el mismo impulso empieza a remitir.

Es curioso que cuando observamos los impulsos, a menudo pierden su fuerza. Tal vez se haya percatado de que a veces un anuncio de la televisión o la radio le gritan y usted siente el impulso de hacer lo que dicen: “debe mirar su reloj esta noche a las 22 h” o “no es usted un buen padre si no compra nuestro producto”. Sin embargo, en cuanto se da cuenta (observa, recuerda) de que el anuncio fue creado para conseguir que gaste su dinero en un determinado producto, inmediatamente desaparece el impulso de comprarlo. Tal vez lo compre o tal vez no. Pero puede decidirlo en lugar de reaccionar mecánicamente. Observar las conductas es una poderosa herramienta de dejar de lado parte de la emocionalidad de nuestras reacciones, y los impulsos no son otra cosa que reacciones.

### ***Visualice las consecuencias positivas de superar los impulsos***

Vuelva de nuevo al ejemplo en el que usted tiene el impulso de quedarse en la cama cuando suena el despertador. En ese momento, puede ser capaz de ponerse a pensar en el día que tiene por delante. Si lo hace, podría darse cuenta de que tiene un agradable proyecto en el que trabajar y de que está ahorrando dinero para la hipoteca de su primera casa. Puede que recuerde que varias personas del trabajo cuentan con usted, que a usted le gusta formar parte del equipo y que se lleva muy bien con sus colegas. En uno o dos minutos estará en la ducha y de camino.

La diferencia entre este ejemplo y visualizar las consecuencias negativas de ceder a su primer impulso consiste en que en este caso usted utiliza su motivación para evitar consecuencias negativas, mientras que en el ejemplo expuesto se sirve de sus motivaciones para lograr consecuencias positivas. Ambos recursos pueden ser eficaces en el momento. ¿A cuál de los dos responde mejor?

En situaciones negativas y desagradables con su pareja, utilice cualquiera de estas estrategias que le funcione mejor. Tal vez le ayude recordar que puede provocar un gran sufrimiento a su pareja y a sí mismo si responde de forma automática y desagradable. O, quizá, le ayude a detener su “locura” pensar en qué maravilloso es cuando las cosas marchan bien. O, tal vez, observarse a sí mismo en medio de esa escena le proporcione suficiente motivación para cambiar el diálogo de lo que previamente estaba recitando y rehacer el final.

## Práctica

1. Practique visualizar las consecuencias positivas y negativas de su vieja respuesta automática negativa a los detonadores de su pareja y de sus nuevas respuestas más neutrales o positivas.
  2. Practique observar sus impulsos en diversas situaciones cotidianas. ¿Cómo las maneja? Identifique lo que suele funcionarle e imagine cómo utilizar esa estrategia en una situación altamente conflictiva con su pareja.
-

4

## Estar “juntos” cuando están juntos

Cuando las parejas tiene muchos conflictos, la cercanía se desvanece y los miembros de la pareja empiezan a evitar hacer cosas juntos. E incluso cuando hacen cosas juntos físicamente, a menudo no están emocionalmente “juntos”, sino que están más bien en alerta roja detectando signos de conflicto inminente, al acecho de cualquier cosa que haga el otro y que pueda parecer una señal de disgusto, desaprobación o mayor distancia. O simplemente se ignoran mutuamente, se retraen y se adentran en su mundo, aunque la pareja esté sentada al otro lado de la mesa o tumbada en la cama justo al lado. Este capítulo se centrará en encontrar formas de llevar su atención a esos momentos en los que están físicamente juntos, dejando partir las emociones y los pensamientos negativos, dejando de estar a la defensiva y estando realmente juntos cuando están juntos.

## **Conseguir orientarse hacia estar juntos**

A veces podría sentir que se han producido tantos conflictos entre los dos, tan poca interacción positiva y tan poco afecto que ambos se muestran a la defensiva ante cualquier situación, o están listos para luchar, incluso antes de que suceda nada. Esto significa que determinadas situaciones en sí mismas ya están *condicionadas* para conducir a una escalada de intensidad emocional negativa, con independencia de lo que usted o su pareja haga en dichas situaciones. Por ejemplo, si ha mantenido habitualmente discusiones sobre las tareas domésticas, la forma de educar a los hijos, el sexo, el dinero, cómo emplear el tiempo juntos, etc., simplemente estar en cualquier situación en la que se presenta cualquiera de estos temas puede ser suficiente para desembocar en un enfado condicionado, en una aprensión y en una gran cantidad de juicios negativos sobre su pareja (“va a pedirme algo injusto...”, o “va a actuar erróneamente...”, o “no va a hacer lo que yo quiero...”, o “va a criticarme”) o sobre usted mismo (“voy a arruinarlo todo. En estas situaciones, puede ser eficaz trabajar en *reprogramar el condicionamiento* de la situación difícil antes de entrar en ella. Afortunadamente esto es algo fácil de hacer.

### ***El condicionamiento y la reprogramación del condicionamiento***

Las emociones son, o bien *reacciones naturales* a situaciones, y por tanto, normativas y predecibles, o bien *reacciones condicionadas* y, por tanto, no normativas [desconectadas] respecto a dichas situaciones y no predecibles para quienes no están al corriente de su relación. Por ejemplo, hablar sobre quién va a recoger a los niños al colegio cuando solo tienen medio día de clase suele ser estresante para padres y madres ocupadas, cuando ambos trabajan. Por tanto, es normal [está conectado] y predecible que uno o ambos miembros de la pareja se estresen cuando sale el tema. Sin embargo, el enfado y el resentimiento puede ser la emoción expresada por uno o ambos. Esto significa probablemente que en situaciones similares anteriores el diálogo se convirtió en discusión que no fue bien resuelta y surgieron sentimientos de dolor, decepción y frustración. Pasar a la crítica probablemente convirtió esos sentimientos en daño y enfado, inmediatamente o al cabo del tiempo. Ahora el enfado es inmediato en esta o en situaciones similares, antes de que tenga lugar ningún tipo de negociación, e incluso antes de que nadie haya pronunciado una sola palabra.

Para actuar con efectividad es importante aportar más equilibrio a esta situación. Una de las formas de hacerlo es reprogramar el condicionamiento de la misma, de modo que desencadene una reacción emocional y una intensidad más normativa [funcional]. Se puede abordar de muchas formas, pero tal vez la más eficiente sea tener un lugar sólido (un lugar físico) o un estímulo específico y tangible que evoque las emociones opuestas.

### *Acondicionar un lugar para recargarse y recuperar el equilibrio*

Encuentre un lugar en su casa que sea confortable. No debe evocar sentimientos negativos y debe ser un lugar en el que no haya discutido ni a donde se haya retirado cuando está molesto. Por el contrario, debe evocar calma, bienestar y paz. Puede ser una habitación, pero podría simplemente ser su silla favorita o incluso un almohadón o un cojín determinado que coloca en un punto soleado sobre el suelo, o cerca de una ventana, una calefacción o un ventilador. Si acude ahí cada día por unos minutos y piensa plenamente consciente en su pareja, en lo importante que es para usted y en lo mucho que la quiere, después de unos cuantos días ese lugar quedará asociado a sentimientos cálidos y amorosos hacia su pareja. Este es su lugar para la relación. La idea es condicionarlo activamente para que sea su espacio de recargar su energía respecto a su pareja, su relación y su matrimonio. Es mejor ir a cualquier lugar distinto al del conflicto cuando está incómodo, para confortarse cuando lo necesite. Este espacio será exclusivamente para una cosa: pensar en su pareja y vivirla de un modo amoroso.

Como cualquier estación de “recarga”, solo puede tomar tanta energía como haya puesto. Si utiliza regularmente este espacio para contemplar a su pareja de una forma amorosa y plenamente consciente, puede volver a él cuando quiera recargarse antes de involucrarse en una situación difícil. Simplemente yendo allí se estará diciendo a sí mismo y recordándose las muchas y buenas cosas de su pareja y de su relación que conoce y siente en su corazón, que fácilmente se ven eclipsadas en situaciones difíciles. Este lugar es como encender una brillante luz sobre lo que se halla en su corazón, pero que está escondido a la sombra de su enfado. Su amor y su compromiso están realmente ahí; solo tiene que iluminarlos y mirar en esa dirección para encontrarlos, para recordar su presencia e importancia.

### *Acondicionar una caja, un álbum o un libro de relación*

Una alternativa para crear una estación de recarga de una relación en un determinado lugar consiste en crear algo tangible que evoque emociones y pensamientos similares. Podría ser un cuaderno con recortes, un álbum de fotos o una caja, una especie de contenedor para cosas que le recuerdan las maravillosas características de su pareja y el auténtico sentido de su relación para usted. En este cuaderno o caja con recortes, puede colocar poderosos recordatorios de su pareja, su amor recíproco y de experiencias compartidas que han disfrutado juntos. Pueden ser fotos de actividades amenas, su boda o su luna de miel, o fotos de su pareja con uno o varios de sus hijos. O podría incluir entradas a eventos entretenidos a los que asistieron juntos, resguardos de billetes de avión, tren o barco, un mechón de pelo de su pareja, una foto suya de infancia, una joya que le regaló (por ejemplo, su anillo de boda), un mensaje de buena fortuna de una

galleta que compartieron, la tapa de una caja de sus cereales favoritos, una tarjeta de felicitación de su pareja, una carta, un correo electrónico o una nota en la que su pareja le decía que le quería (o por qué le quería), o cualquier cosa que evoque amor y el compromiso para hacer esenciales estos sentimientos en lugar del miedo, el daño y el enojo.

Lo mismo que respecto al lugar de recarga descrito anteriormente, este cuaderno con recortes o este libro exige práctica y atención. Recuerde que solo tiene un propósito: ayudarle a orientarse hacia el equilibrio y la efectividad. Si emplea cada día unos minutos con regularidad, practicando el ser plenamente consciente de su pareja mientras lo hojea, el recordatorio de la relación será cada vez más poderoso para evocar los sentimientos de calidez y amor y el compromiso de permanecer plenamente consciente en el momento y no aumentar la escalada negativa. Con el tiempo, este juego de souvenirs se volverá eficaz para ayudarle a entrar en su corazón, su verdadero yo, respecto a su pareja y lo que quiere de su relación.

### ***Muéstrese listo para jugar, no para ganar***

Una vez que haya acondicionado un lugar o una serie de objetos tangibles, ya tiene una ayuda real para contrarrestar el condicionamiento negativo que tuvo lugar en los meses o años pasados. Puede servirse de estas ayudas de muchas formas.

En primer lugar, los puede utilizar simplemente cada día para ayudarse a permanecer plenamente consciente, equilibrado y para aportar auténtico equilibrio amoroso a la negatividad condicionada que se hizo habitual. Si emplea unos minutos en su lugar especial o con sus recordatorios, serán más evidentes y palpables su amor y compromiso hacia su pareja, así como los de esta hacia usted. Es menos probable que las situaciones difíciles le sobrepasen y ensombrezcan sus auténticos deseos y aspiraciones sobre su relación y su pareja. En consecuencia, entrará en situaciones difíciles con su pareja con menos aprensión, reactividad y negatividad condicionada.

Alternativamente podría utilizar a propósito su ayuda durante los minutos previos a entrar en una situación difícil. Si sabe que tiene que discutir sobre quién recogerá a los niños al final de la mañana en un día laborable y hasta el momento tuvo muchas discusiones y una gran intensidad de emoción negativa sobre este tema, podría ir a su espacio o encontrar su recordatorio y servirse de ellos para encender la luz de la atención plenamente consciente de su compromiso de resolver estas cuestiones, sus sentimientos de amor por su pareja y su conocimiento de que, incluso en un conflicto, su pareja le quiere. Entonces, con una emoción equilibrada, puede entablar la conversación que necesita mantener, empezando desde un lugar equilibrado y no sobrepasado de antemano por un condicionamiento negativo previo.

## Práctica

1. Cree un cuaderno de recortes, un libro o un álbum de la relación (o cualquier ayuda relacionada con esto), tal como se describió anteriormente y emplee un tiempo diario focalizado con ello.
  2. Alternativamente, elija un lugar de “recarga” para la plena consciencia de la relación, tal como se describió anteriormente, y practique cada día.
-

## **Diferentes formas de estar juntos**

Cuando los miembros de la pareja están disgustados, a pesar de estar en soledad, se distancian entre sí mutuamente. Lo hacen física, emocional, verbal, cognitiva y biológicamente (con drogas y alcohol) en todos los ámbitos de su relación. Sin embargo, este distanciamiento puede fácilmente fallar, puesto que gran parte del mismo sucede en el interior de las personas y constituye simplemente una función de su atención. De este modo, aumentar el tiempo de estar juntos significa pasar más tiempo en común, pero, y esto es mucho más importante, significa también estar cognitiva y emocionalmente juntos, cuando ya están físicamente cerca (e incluso cuando no lo están), tanto si hacen cosas en común como si no.

### ***Entre en su propia vida***

La esencia de estar juntos consiste en utilizar su atención y su consciencia sin juicios como forma de centrarse en lo que tenga de disfrutable, agradable o satisfactorio. No obstante, no prestar demasiada atención tiene sus ventajas: puede evitar, a veces y por un breve espacio de tiempo, darse cuenta de cosas que no le gustan. Pero la evitación comporta un alto costo: al igual que un intenso hábito de drogadicción, tenemos que alimentarlo cada vez más y cada vez es más difícil de conseguir esa evitación. Muy pronto las cosas que hacemos para evitar lo desagradable puede crear más problemas de los que teníamos al principio: la “solución” de evitación es a menudo peor que el problema: uno se siente mal. Por tanto, necesitamos cada vez mayores distracciones, más ruido, juegos más rápidos, experiencias más intensas, anuncios televisivos con más volumen, más y más para que nos amortigüe el dolor que podamos tener o que temamos tener. Probablemente sean infrecuentes la paz y la tranquilidad. Cuanto más nos distraigamos con cosas que no son verdaderamente importantes para nosotros, peor se vuelve nuestra vida, porque estamos empleando menos tiempo haciendo y viviendo las cosas que tenemos y que tienen realmente sentido y son importantes para nosotros.

¿Qué cosas se interponen en su capacidad de centrar su atención en lo que realmente le importa? Puede ser muy útil echarles un vistazo. ¿Cómo escapa y cuál es el coste? Si quiere estar junto a su pareja, puede considerar apagar la televisión por una tarde, una semana o más tiempo, o desenchufarse de otros artefactos electrónicos. Podría dejar de beber alcohol o de consumir otras sustancias que interfieren en su capacidad de estar en su propia vida, o al menos dejarlas durante el suficiente tiempo para comprobar la diferencia. El punto aquí no es juzgar que todo esto esté mal. Por supuesto que no. Pero incluso las actividades y diversiones relajantes, placenteras e inofensivas pueden desembocar en malgastar su vida en diversiones. En este caso, de lo que se aleja es de su propia vida, lo que incluye alejarse de sí mismo y de las personas que quiere.

## Práctica

1. Haga una lista de cosas que hace para relajarse, para escapar de las presiones del día. Evalúe críticamente la lista. ¿Está sirviéndose de estas distracciones de forma útil o está abusando de ellas? ¿Están ayudándole a vivir plenamente su vida o le están distrayéndole y apartándole de ella? Comprométase a reducir el uso de actividades y hábitos que interfieran en su capacidad de ser consciente y de estar presente en su vida. Intente ser más plenamente consciente y utilice las distracciones para potenciar su vida y no para escapar de ella.
2. La próxima vez que esté comiendo con su pareja, emplee unos segundos cada pocos minutos para darse cuenta de que su pareja está ahí, comiendo y sentada junto a usted.
3. Si se queda durmiendo más que su pareja o se levanta antes, tome unos segundos para reparar en que están juntos en la cama, compartiendo la misma cama, las mismas mantas y el calor mutuo. Percátese simplemente de qué siente estando tendido y durmiendo juntos, aunque no se toquen en absoluto, en lugar de estar durmiendo solo incluso en la misma cama.
4. Cuando ambos hagan cosas en la casa (tareas domésticas, preparándose por la mañana para salir a trabajar, leyendo el periódico), tome unos segundos para ser consciente de su pareja; repare en lo que está haciendo y de que están juntos en la vida.
5. Piense en otra oportunidad para practicar con más plena conciencia respecto a su pareja. ¿Cuándo es habitual que falle en darse cuenta de su pareja? Practique esos momentos este ejercicio, siendo consciente de su pareja o describiéndola.

---

### ***Estar juntos activamente frente a estarlo pasivamente***

Incluso las parejas que son infelices en sus relaciones y entablan muchos conflictos suelen pasar mucho tiempo en presencia recíproca, conviviendo en la misma casa o en la misma habitación, se sientan en silencio en la misma mesa o en el mismo sofá o duermen en la misma cama. Sin embargo, durante esos espacios de tiempo puede que no interactúen entre sí y, lo que es más grave, tal vez no pongan ninguna atención recíproca que sea positiva o siquiera neutral. Esto puede considerarse como estar *pasivamente juntos*. De hecho, incluso cuando hacen cosas aparentemente juntos, como pasear, ver el mismo programa televisivo o cenar en la misma mesa y a la misma hora, cada uno puede estar pensando en otras cosas, haciendo caso omiso del otro. Esta es una forma pasiva de estar juntos. Aunque estar juntos de forma pasiva no es en sí misma una causa de

dificultades, cada una de esas situaciones es una pérdida de la oportunidad de practicar el estar juntos para aliviar la soledad, reducir la reactividad negativa y promover la cercanía y la intimidad.

Además, estar juntos de forma pasiva puede comportar sus riesgos: cada uno puede empezar a centrar su atención en las cosas negativas del otro dentro de su cabeza, elaborando una lista de actos negativos del pasado o anticipando futuras reacciones negativas en su propia mente, juzgando y criticando al otro internamente, incomodándose y poniéndose en “alerta roja” a continuación, a la espera de que el otro haga algo para reprochárselo verbalmente. Esto puede convertirse fácilmente en un hábito, cristalizándose en un estado de hipervigilancia, que acaba siendo extenuante.

Como alternativa, pueden estar conscientes de la presencia mutua, dándose cuenta de lo que hace el otro y sentirse en una actitud de colaboración y mucho más cercana emocionalmente, siempre que estén haciendo algo en proximidad física (en la misma casa o en la misma habitación), tanto si hacen algo en común como si cada uno está haciendo lo suyo. Esta práctica alternativa reduce el estrés y puede mejorar el clima emocional, además de entrañar muy pocos riesgos.

La idea consiste en servirse de las habilidades relacionales de plena consciencia del capítulo 2, como aumentar la toma de conciencia del otro y dejar pasar los juicios (aumentar el darse cuenta sin juicios) en cualquier situación en la que su pareja esté físicamente presente, ya sea en la misma habitación o incluso en el mismo edificio. Se trata de no pensar, no interpretar, no juzgar al otro y no perder tiempo y energía anotando lo que su pareja *no* está haciendo, aquello que usted preferiría que hiciese. En vez de ello, la propuesta es simplemente percatarse de la presencia de su pareja y no registrar lo que está haciendo, que es observable y describible.

Por ejemplo, su pareja está en la ducha mientras que usted se está vistiendo por la mañana. Puede simplemente reparar en que su pareja está ahí, en la misma habitación o en la habitación contigua, preparándose para el día. Las únicas palabras necesarias en su cabeza son descriptivas: “me estoy vistiendo y mi pareja está en la ducha”. Dese cuenta únicamente de que están ahí juntos en su día y en su vida. O, tal vez su pareja está leyendo el periódico mientras usted está viendo la televisión, leyendo un libro o jugando con alguno de sus hijos. Una vez más, usted puede observar y describir: “Está sentada ahí, viendo un espectáculo y sonriendo (o atenta o aburrída)”. Quizá uno de los dos está limpiando tras la cena, mientras que el otro está fregando los platos, jugando con los hijos, haciendo alguna tarea doméstica o simplemente relajándose. En lugar de enfocarse simplemente en su propia actividad, o de ponerse a juzgar y a criticar lo que su pareja está haciendo o cómo lo está haciendo, puede limitarse a darse cuenta de que están

juntos en la misma habitación o en la misma casa, y registrar y describir lo que está haciendo. Si se descubre a sí mismo pensando, con su mente vagando por una letanía de quejas sobre su pareja, preocupándose o resentido por las quejas que imagina que su pareja tiene sobre usted, límitese a “pillarse” pensándolo y vuelva a dirigir su atención de nuevo a darse cuenta de lo que realmente está presente, de lo que su pareja está literalmente haciendo. Solo dese cuenta y describa. Simplemente esta toma de conciencia reforzada, junto con el hecho de *no* criticar ni juzgar, es una maravillosa práctica que le conduce a estar más cercano y a estar activamente juntos.

Estar *activamente juntos* significa ocupar el mismo espacio emocional, dejando de lado, al menos temporalmente, sus juicios y críticas, y permitirse apreciar y disfrutar de la compañía recíproca. No necesita presionarse a sí mismo ni presionarse mutuamente para hacer o decir algo determinado. Se limita a hacer lo que está haciendo, pero simultáneamente se asegura de que parte de aquello que es consciente es que su pareja está ahí con usted, viviendo su vida con usted, al menos físicamente.

Por supuesto, si su pareja quiere practicar también esta habilidad, puede haber momentos en los que cada uno está silenciosamente consciente del otro: estará secretamente apreciando a su pareja mientras su pareja estará secretamente apreciándole. Imagine lo maravilloso que podría ser, incluso si no lo revela en alta voz. Estar juntos cuando están juntos reduce la soledad y alivia nuestras emociones, preparándonos a estar menos negativos y menos reactivos ¡cuando uno de los dos decide hablar!

### ***Estar juntos e interactuar***

Las parejas afrontan cientos de situaciones en las que literalmente deben hacer cosas juntos, como tareas domésticas, encargarse de los hijos en situaciones normales o si se han portado mal, visitar a unos amigos o familiares, tener relaciones sexuales o coordinar en general la vida familiar. Por supuesto, la mayoría de estas situaciones implican también hablar y negociar, lo cual puede provocar ansiedad si tienen ustedes un largo historial de conflictos. Algunas de estas ocasiones son generalmente positivas, pero en las relaciones altamente conflictivas pueden seguir siendo afectadas por la negatividad y pueden no vivirse con tanta positividad ni plenitud como podría ser en otro caso.

### ***Situaciones conflictivas***

En situaciones conflictivas, la forma predeterminada que tenemos de actuar nos predispone a pelear, estamos preparados para que el otro cometa un error, dispuestos a criticar o ser criticados y, en ocasiones, incluso ya estamos listos para ceder y descuidar lo que realmente queremos con tal de evitar el conflicto, pero después quedamos enganchados al resentimiento porque el otro se salió con la suya. Esto no es estar juntos.

Por ejemplo, Keisha y Warren solían estar en desacuerdo sobre lo que cada cual tenía que hacer en la casa. Cuando discutían, cada uno creía que el otro estaba pidiendo abandonar sus responsabilidades, dejando injustamente más tarea para el otro. A menudo, estos desacuerdos iban a más hasta llegar a un diálogo con mucho enfado, a veces en presencia de los hijos. Estas discusiones llegaron a ser tan crónicas y hostiles que Keisha y Warren solían evitarse por miedo a un nuevo conflicto. Así pues, si alguien hacía una tarea, la hacía resentido todo el tiempo pensando que no debería haberla hecho, sino que le correspondía al otro. Por supuesto, cada cual solo registraba las tareas que llevaba a cabo, pero no las que la pareja realizaba. Keisha limpiaba el baño pensando: “Soy la que siempre tiene que limpiar este desagradable caos cerca del retrete. Warren nunca lo hace. No es justo”. Warren limpiaba la nevera pensando: “Soy el único que tiene que limpiar este desagradable caos chorreando por todos los compartimentos. Keisha nunca lo hace. No es justo”. Es superfluo añadir que ninguno de los dos advertía la ardua tarea que el otro estaba haciendo y, por supuesto, jamás reconocían verbalmente, ni apreciaban ni daban las gracias al otro por sus esfuerzos y logros. Así pues, cuando llegaba el momento de limpiar después de haber tenido amigos para cenar, cada uno pensaba que el otro le “debía” algún trabajo y se demoraban en hacer la próxima tarea en lugar de hacer un esfuerzo. Esto, por supuesto, probaba a cada uno que el otro era perezoso. En consecuencia, limpiar acababa a menudo en otra discusión en la que los insultos salían a relucir (“eres una vaga”, “eres un irresponsable” eran los epítetos más comunes); de este modo arrastraban los sentimientos heridos y las emociones negativas a las actividades siguientes.

Es difícil la alternativa a reaccionar si deja que sus emociones y juicios sobre situaciones pasadas dicten sus reacciones, pero es fundamental para crear más armonía y disipar el miedo y el resentimiento. Implica encontrar una forma de estar juntos en el presente, incluso cuando se necesita la negociación, y el conflicto es lo más probable. El primer paso tiene que ver con pensar y vivirse como pareja, como parte de una relación, como un equipo, y no como oponentes o adversarios. Esto implica dirigirse hacia una experiencia habitual de ustedes mismos como “nosotros”, opuesta al “tú y yo”.

En cualquier situación de conflicto, el primer paso es volverse voluntariamente consciente de lo que cada uno está haciendo y de cuál es la situación. Empiece narrándola y tome consciencia a continuación y describa su propia experiencia (pensamientos, bienestar, emociones, sensaciones). Después preste atención y describa a su pareja. ¿Qué está haciendo físicamente (sentada, de pie, etc.)? ¿Cuál es su expresión facial? Dese cuenta de que están haciendo algo juntos. Si se trata de una situación en la que tuvo algún conflicto en el pasado, advierta que está siendo aprensivo respecto a la misma, y que su pareja puede probablemente sentirlo o verlo, incluso si no está

plenamente consciente de ello o no lo reconoce. Haga una profunda respiración y reconozca que la situación será mejor si permite que esté libre de trabas de conflictos anteriores. Deje partir sus preocupaciones. Lo peor que puede suceder es que tenga otra discusión, desagradable pero no insólita, y así disminuyen las posibilidades, en vez de aumentar, de que esto ocurra, al abandonar su aprensión y los pensamientos del tipo “Keisha probablemente dejará la mayor parte del trabajo para mí, no es justo”. Sin embargo, se descubre observando que Keisha está realmente quitando también la mesa. Entonces, él decide estar presente y dejar de momento partir el pasado. Se da cuenta de que Keisha parece cansada. Sin embargo, está recogiendo los platos y los vasos y llevándolos a la cocina. Recuerda que ella hizo la mayor parte de la cena, mientras él estaba sirviendo las bebidas y saludando a los amigos a medida que llegaban. Aprecia la estupenda cena que Keisha ha preparado. Aprecia igualmente que, a pesar de estar cansada, está fregando los platos. A pesar de que él podría hacerlo más rápido, se da cuenta de que probablemente ella está más cansada que él. Advierte lo amable que parece y, de hecho, la encuentra muy atractiva. Es capaz de sonreírle cuando vuelve al comedor a recoger más platos. Se da cuenta de que ella le devuelve la sonrisa y parece relajada y contenta de estar con él.

Después de que los amigos se fueran, Keisha tuvo el impulso de ir al baño por un rato, para evitar intentar limpiar juntos. No se trataba de que a ella le importara limpiar. No, la cuestión era que frecuentemente habían discutido en esas situaciones, estaba cansada y quería evitar tener otra discusión. Ella empezó pensando: “Siempre tengo que hacer estas tareas y estoy resentida. Hice la cena mientras Warren no hacía nada excepto divertirse, así que tendría que poder sentarme y relajarme ahora”. Pero entonces recordó que ambos se habían comprometido a trabajar en tomar conciencia de la presencia recíproca, relajarse y “estar juntos” cuando estaban juntos. Así que decidió intentar simplemente observar a Warren trabajando en las tareas comunes. A continuación recordó que, de hecho, él había pasado el aspirador al comedor a última hora antes de que llegasen sus amigos; parecía muy limpio; además había servido las bebidas y el aperitivo mientras ella hacía la cena. Se dio cuenta de que él estaba limpiando, aunque al principio parecía un poco gruñón y nervioso. Pero continuó advirtiéndole que estaba yendo con mucha energía del comedor a la cocina y de la cocina al comedor, llevando eficientemente montones de platos sucios a la cocina, poniéndolos en agua caliente con jabón y volviendo a por más. Después de unas cuantas idas y venidas, parecía más relajado. Ella continuó también trabajando y se sintió más cerca de él al darse cuenta de que estaban trabajando como un equipo. Ninguno de los dos dijo nada. Pero ella se derritió cuando él le sonrió al salir de la cocina para volver al comedor; le devolvió la sonrisa, sintiéndose menos aprensiva y mucho más cercana a él de lo que había estado durante toda la velada.

Cuando empiece a involucrarse en una actividad conjunta, mantenga su atención en el presente. ¿Qué está haciendo? ¿Qué está haciendo su pareja? Permanezca simplemente descriptivo, dejando partir inmediatamente los juicios, los análisis y cualquier otro tipo de pensamientos. Permanezca concentrado: siga manteniendo su atención en la misma tarea o registrando que ambos están dedicados a la tarea, sin ningún tipo de evaluación de sí mismo o de su pareja. Desde cuenta de cualquier sentimiento de calidez. Si advierte algún sentimiento negativo o se encuentra de repente divagando con juicios y críticas o pensamientos de preocupación, límitese a volver su atención a registrar y describirse a sí mismo dándose cuenta de su pareja y describiéndola, e igualmente respecto a la actividad en la que ambos están implicados. ¡Repítalo cuantas veces sea necesario!

Este ejercicio es extremadamente difícil, pero le permite involucrarse en una actividad conjunta con menos proceso de escalada de intensidad emocional, menos posibilidades de acritud y mayores oportunidades de estar juntos en su interacción. Ensaye el darse cuenta y el describir en su mente *antes* de pasar a la actividad, para estar preparado cuando empiece. Por supuesto, puede combinar esta habilidad con la plena consciencia de la relación expuesta anteriormente (lugar o recuerdos de la relación). Los siguientes capítulos expondrán cómo aplicar estos principios a las conversaciones y a otras muchas interacciones y negociaciones.

## Práctica

1. Piense en una situación difícil que desembocara recientemente en una pelea. Reconstruya en su mente la situación y repásela de nuevo, siendo esta vez la práctica más entrenada. Permanezca simplemente descriptivo, en el presente (deje partir juicios y pensamientos sobre conflictos anteriores) y dese cuenta de su pareja, describiendo lo que está haciendo. Advierta que están haciendo algo juntos. Continúe ensayando su nueva habilidad en su mente hasta poder atravesar con razonable facilidad la situación difícil.
2. Practique a continuación el estar juntos en una situación real en la que se siente un poco aprensivo. Permanezca plenamente consciente: dese cuenta y describa sin juicios. Continúe practicando.
3. Por último, practique el “estar juntos” en una situación más difícil, sirviéndose de las mismas habilidades. Si se desliza hacia juicios, críticas, enfado, miedo y negatividad, dese cuenta simplemente de que está deslizándose, haga una respiración y comience de nuevo.

### *Situaciones no conflictivas y agradables*

El último aspecto de estar juntos, cuando “juntos” no tienen nada que ver con el conflicto, sino que, por el contrario, se centra en situaciones que todavía son agradables o podrían serlo si las aborda de un modo ligeramente diferente. Podría ser que, porque otras cosas de su relación son problemáticas y ha habido mucha negatividad, descubre que se retrae un poco también en situaciones agradables y atractivas, e incluso muy las muy estimulantes. Son estas situaciones en las que puede ser deseable estar más juntos cuando están en compañía.

Los mismos principios y habilidades pertenecen a estas situaciones, pero sorprendentemente pueden ser más difíciles de recordar el utilizarlos, aun cuando no sean tóxicas ni conflictivas. Sin embargo, involucrarse juntos en actividades de ocio es más divertido, más agradable y tiene más recompensas duraderas, así que merece la pena hacer el esfuerzo. Estas situaciones incluyen llevar a cabo actividades recreativas divertidas, pero también pueden incluir hacer cosas con sus hijos, padres u otros miembros de la familia, jugar juegos juntos, cocinar o cualquier otra actividad que sea agradable hacer en común, como tenerse de las manos, besarse, abrazarse, hacer el amor, hablar de temas amenos, planificar actividades o cualquier otra cosa de la que se pueda disfrutar. Todas estas acciones son más agradables cuando las está viviendo en compañía y plenamente presente (su atención y su consciencia están centradas en la actividad de la que se trate).

Una vez más hay que insistir en que la habilidad consiste en llevar su atención plena a la situación presente. Dese cuenta y suelte cualquier pensamiento de preocupación, cualquier retención de entusiasmo, cualquier juicio sobre usted mismo o su pareja. Lleve realmente su atención a la actividad, poniendo una especial atención a cómo se siente y a cómo reacciona su pareja; por último, a cómo ambos están interactuando. Déjese inundar de buenos sentimientos; no los corte ni los suprima y no *piense* en ellos. Límitese a sentirlos, disfrutarlos, registrarlos y participar en los mismos y en la actividad. ¡Repítalo con la mayor frecuencia posible! Volveremos sobre este tema otra vez en el capítulo 5 cuando intentemos revigorizar su relación y de nuevo en el capítulo 11, cuando nos centremos en la cercanía y en la intimidad, pero ahora es el momento de empezar a practicar esta habilidad de “estar juntos”.

### ***Estar juntos incluso cuando están separados físicamente***

Finalmente, es importante mantener a su pareja en su consciencia y su corazón aun cuando no estén juntos. Por tanto, es importante pensar en su pareja durante el día o la noche cuando no estén juntos. Sin embargo, en lugar de dejar que determinadas situaciones o estímulos negativos dicten lo que siente, es importante ser proactivo y

reservar a propósito uno o dos minutos varias veces al día para centrar su atención en cosas que ame de su pareja, aspectos que aprecie, respete, le haga sentir cercano o valore de ella. Simplemente piense en ella en cualquier tipo de acción (cuando ella o él juega con su hijo, le sonrío, le toca con cariño en el hombro, trabaja arduamente en sus tareas profesionales) y advierta sus sentimientos. Tras treinta segundos o un minuto, vuelva a lo que estaba usted haciendo.

## Práctica

1. Revise sus sentimientos positivos a lo largo del día. Empiece por todos los sentimientos positivos que pueda tener en una situación determinada, no solo los que tienen que ver con su pareja. Trate de darse cuenta de su experiencia y, concretamente advierta si está reteniendo el vivir plenamente cualquier sentimiento positivo. Si lo está haciendo, trate de soltar y simplemente sentir lo que siente con más plenitud. Permítase simplemente “estar” en la experiencia, sin intentar agarrarse a ella ni intentar minimizarla.
2. A continuación, céntrese en revisar sus sentimientos positivos hacia su pareja a lo largo del día, incluso cuando no están juntos. Una vez más, registre simplemente los sentimientos cálidos cuando surjan e intente dejarlos que se desarrollen plenamente, sin intentar voluntariamente aumentarlos ni minimizarlos.
3. A lo largo del día, cuando no está con su pareja, intente recordar lo que ama o valora de ella, y déjese sentir amoroso. Sea consciente de su pareja y de sus sentimientos hacia ella. Practique esto varias veces al día.
4. En una situación en la que está físicamente con su pareja y advierta sentimientos positivos (calidez, amor, afecto, aprecio, deseo), centre su atención en ellos. A continuación, vuelva a centrarse en su pareja y vuelva a sus sentimientos. Vaya y venga haciendo este recorrido y observe qué sucede.
5. Intente iniciar pequeñas situaciones en las que puede estar emocionalmente cercano. Elija varias acciones que pueda hacer y no necesite un tiempo extra ni preparación; actos que puede realizar a lo largo de su día, como tomarle de las manos, frotar las narices, estar juntos de pie o sentados observando a su hijo haciendo algo en la habitación o mirarlo a través de la ventana. Simplemente registre y disfrute de estar juntos. ¿Qué podría ser mejor que una conversación, hacer de padres, tenerse de las manos, tener sexo o contemplar una puesta de sol con la persona a la que ama, haciendo todo esto con una atención plena y total?





## Reactivar su relación

Seguramente hubo cosas en el pasado de su relación que hicieron juntos y fueron agradables. Tal vez fueron actividades que podría usted haber disfrutado con cualquier persona, o tal vez actividades que realizó y que fueron especiales porque las hicieron juntos. Sin embargo, a medida que aumentaron los conflictos y creció la tensión, quizá dejó de hacer estas actividades divertidas; es casi seguro que haya cortado muchas actividades en común. Las ocasiones agradables, divertidas y cercanas, que lo fueron por ser compartidas, se hicieron infrecuentes y cada vez estaban más alejadas el uno del otro, por lo que han perdido parte de su brío y entusiasmo mutuo. Tal vez es como si su relación se estuviera marchitando. El objetivo de este capítulo es ayudarle a empezar a reactivar y revigorizar su relación, pasando más tiempo y haciendo juntos más cosas, para favorecer que su relación vuelva a florecer. Este capítulo se centrará también en cómo apreciar mejor los momentos que pasa por su cuenta compartiendo mutuamente sus experiencias de independencia. Igualmente se centrará en cómo reactivar su relación haciendo más cosas amorosas, cariñosas y consideradas por su pareja, sin ataduras.

## **Disfrutar juntos más tiempo**

Ahora que usted se percata más de la proximidad física y de la cercanía emocional, que es más capaz de estar consciente de su pareja y de las interacciones con ella sin que se produzcan esas escaladas de reproches y críticas, así como de disfrutar más tiempo juntos, ha llegado el momento de involucrarse más en el mundo como pareja.

Existen diferentes campos que muchas parejas encuentran importantes en su vida en común. No todo el mundo coincide en valorar cada campo con el mismo grado de importancia; por ello no es necesario compartir actividades en todas las áreas para que una pareja pueda ser sana y estar feliz. Lo que se expone a continuación son diferentes tipos de actividades que muchas parejas disfrutan compartir. Es probable que usted haya disfrutado algunas de estas cosas en el pasado, aunque puede que sea hace mucho tiempo. Considere dentro de cada tipo de actividad lo que hizo en el pasado que fue satisfactorio (con su pareja o sin ella), así como lo que podría serlo en un futuro próximo. Recuerde que cuanto más variado sea el cuadro de actividades tanto mejor. Las situaciones y actividades novedosas mantienen estimulada nuestra mente y hacen nuestra vida interesante. Puede empezar haciendo una lista de lo que le gustaba hacer y tal vez su pareja puede también elaborar una lista (miren los ejercicios prácticos expuestos en este capítulo), y así pueden empezar a hacer más cosas juntos. ¡Mantenga la mente abierta y aventúrese!

### ***Aumente el tiempo social y familiar con otras personas***

Es importante identificarse como la mitad de una pareja o de una unión matrimonial. Pero esta identidad debe basarse en tiempo real y compartido en común haciendo cosas como pareja. Algunas de estas actividades implican socializar como pareja con amigos y la familia extensa. Por supuesto, no hay nada malo en socializar como hermano con sus hermanos y hermanas, o como hijo o hija con sus padres, o solo (sin su pareja) con sus amigos, colegas de trabajo, vecinos, etc. Sin embargo, es importante hacer cosas como pareja, en las que se identifiquen ambos como tal y que los que comparten ese tiempo con ustedes les vean también como pareja.

Es saludable tener parte de su identidad ligada a su pareja como parte de su unión en común. La única forma de crear o de fortalecer esta “identidad de pareja” es practicar. Pueden salir en una cita con otra pareja, visitar a la familia como pareja, hacer una barbacoa como pareja, acudir a una degustación de vinos o de chocolate juntos (u organizarla), etc. No obstante, mientras realiza estas actividades es importante darse cuenta y disfrutar de que lo están haciendo juntos como pareja, ser plenamente consciente de la actividad como una actividad conjunta, o como una oportunidad de estar

en el mundo juntos, en lugar de estar como dos individuos separados.

### ***Realizar juntos actividades amenas o de ocio***

La vida puede ser muy ajetreada y podemos fácilmente pasar el tiempo haciendo cosas que “tenemos que hacer” y, con el tiempo, hacer cada vez menos cosas divertidas que nos refuercen como pareja. Cuando el tiempo pasado en común brinda también oportunidades de pelearse es más fácil aún encerrarse en casa, hacer cosas solo o con amigos o amigas en lugar de hacerlas con su pareja y dejar en la cuneta las actividades recreativas de la pareja. Si tiene hijos, puede ser complicado y/o llevar mucho tiempo el encontrar una cuidadora (una “canguro”) y, además, contratarla supone un gasto extra. Así pues, existen barreras adicionales para disfrutar actividades de ocio juntos como pareja. Sin embargo, es esencial hacer periódicamente juntos cosas amenas como parte de la actividad de identificarse como pareja. Le proporciona tiempo para abandonar su actitud defensiva y avivar la experiencia de compartir vivencias en común que no sean solo tareas domésticas y obligaciones. Paradójicamente, esto le proporciona más energía, como individuo y como pareja.

### ***Empiece una lista y continúe añadiendo ideas en ella.***

Usted sabe la clase de cosas que sería entretenido hacer juntos, o puede que no sea capaz de pensar en nada ahora mismo. Lo importante es elaborar una larga lista de posibilidades. Pueden hacer juntos una “tormenta de ideas” (*brainstorming*) o hacer una lista por separado y después juntarlas. Puede pedir ideas a sus amistades o a otras personas y ser muy creativo. Es importante no centrarse en estos momentos en grandes cosas como las vacaciones. Claro que las vacaciones pueden ser algo estupendo si está de acuerdo a dónde ir y cómo pasar el tiempo, y si tiene muchas ideas compatibles y mucho dinero y tiempo. Sin embargo, el propósito en este caso consiste en generar muchas ideas para actividades que puede llevar a cabo con regularidad, tal vez cada día, o al menos una vez por semana. No debe sobrecargar su presupuesto y no debe incluir cosas en su lista final de actividades de ocio si el disfrute de realizarlas se ve contrarrestado por el trabajo que implica prepararlas.

Si tiene hijos, es claro que puede incluirlos en algunas de estas actividades, más como actividad recreativa familiar que de pareja. Pero será especialmente útil identificar muchas actividades que pueda realizar sin los hijos, aunque solo sea unos minutos al día o por más tiempo cada semana o cada dos semanas. Si tiene dificultades en pagar a una cuidadora, considere pedir ese cuidado de los hijos a un amigo, hermano, hermana o vecino. Igualmente puede priorizar actividades que puede hacer una vez que los niños están en la cama, o antes de que se levanten o mientras están con amigos en las tardes de

los fines de semana. No se rinda. Su vida en común es demasiado importante como para no imaginar el modo de disfrutar juntos.

### *Algunas ideas para empezar*

Cuando elabore una lista en tormenta de ideas de posibles actividades, considere cosas que solían hacer juntos, que eran entretenidas y desembocaban en un sentimiento de cercanía, les proporcionaban historias para contar a los demás, o simplemente eran momentos agradables que pasaban en común. Es especialmente útil que al menos la mitad de la lista consista en cosas que cuesten muy poco o sean gratuitas o, al menos, que estén dentro de su presupuesto sin gran esfuerzo. Actividades baratas podrían ser un paseo o una excursión al monte. También patinar sobre ruedas o sobre hielo juntos, ver escaparates, acudir a un lugar público en donde puede haber un concierto gratuito o a precio económico, o una exposición, una feria o un espectáculo; igualmente leer juntos algo (una historia corta, poemas, viejas cartas, información de interés compartido, el periódico o su revista favorita). Busquen información sobre un tema en internet, coloquen viejas fotos en un álbum, canten o toquen juntos un instrumento, o vayan a la biblioteca y seleccionen música para escuchar juntos. Consideren abrir la sección del periódico local que informa de actividades gratuitas, cierren los ojos y elijan algo al azar y llévenla a cabo. Salgan a tomar un café o a desayunar, encuéntrense para almorzar, salgan a tomar un helado o una bolsa de palomitas, al cine o vayan a contemplar los adornos de las fiestas locales. También pueden hacer ejercicio, trabajar o practicar juntos algún deporte. Incluyan en su lista actividades que nunca hayan hecho o que nunca hicieron juntos, en especial incluyan cosas que puedan ser extraordinarias, que supongan un reto o un capricho. Arriésguense, pero recuerden: no es realmente peligroso si lo hacen juntos.

También es posible elegir actividades en la casa o en el jardín si ambos están de acuerdo en que son entretenidas. Por ejemplo, podrían volver a pintar una habitación, o lavar el auto juntos, pero solo si fuera entretenido y no una tarea; imagínense acabar tirándose agua recíprocamente jugueteando. Sin embargo, no escojan nada que sientan que es un trabajo ni una actividad que realmente no les guste o que no deseen hacer en ese momento. Pueden dejar dichas actividades en la lista, pero saltárselas de momento.

También pueden elegir actividades que exijan cierta preparación, planificación o cuesten algo de dinero. Por ejemplo, podría haber un concierto que les gusta o un evento deportivo la próxima semana o el próximo mes, que probablemente se llenarán, por lo que necesitarían comprar las entradas de antemano o reservar una cierta cantidad de dinero. O quizá necesiten reservar una mesa acogedora en el que solía ser su restaurante favorito. Si quisieran ir a hacer piragüismo, camping o esquí, probablemente se necesitará algo de planificación y algunos preparativos; lo mismo que apuntarse juntos a un

gimnasio, club de tenis o instalación deportiva exigirá planificar el presupuesto. Todas ellas son maravillosas oportunidades de divertirse juntos.

El concepto de la lista de actividades supone mantenerla al día. Añada periódicamente actividades y entremezcle cosas que resultan imposibles de hacer o que simplemente no son divertidas cuando las hacen. Algunas actividades requieren planificación, por ello empiecen con bastante adelanto respecto a la fecha de la actividad de que se trate, dejando mucho tiempo por medio para cambiar de planes si las primeras ideas no funcionan. Y, por supuesto, compartan los preparativos y el trabajo previo.

## Práctica

1. Elaboren su lista de actividades. Generen en común numerosas ideas o hagan una lista cada uno y unifiquenla después. Mantengan la lista al día.
2. ¡Manténganse activos! Escojan algo de la lista y háganlo juntos en los próximos días. Permanezcan plenamente conscientes y disfruten en común. Hagan algo que les divierta al menos una vez por semana, y consideren hacer que su relación progrese cada vez con más frecuencia. Marquen en su calendario momentos para hacer cosas en común, ya sean cosas específicas que saben que harán juntos o espacios de tiempo reservados que utilizarán de forma espontánea.
3. Planifiquen a continuación una actividad ligeramente más importante (no necesariamente cara, pero que exija algo de programación previa). Hagan la planificación y los preparativos hoy o mañana.

### *Compartan intelecto, intereses e ideas*

Todas las personas tienen una vida rica en su imaginación. Todos tenemos intereses e ideas sobre el mundo que nos rodea y sobre las cosas que conocemos bien. Este mundo interior facilita mucho definir quiénes somos como individuos. Algunas personas están más interesadas en el arte, las bandas de música populares, la filosofía, sus trabajos o las relaciones, mientras que a otras les interesa más el calentamiento global, el envejecimiento de sus padres, la última tecnología o los zapatos de moda. Desafortunadamente, cuando guardamos estos pensamientos para nosotros mismos durante mucho tiempo, nuestra pareja puede perder contacto con lo que realmente somos y con lo que pensamos y lo que nos interesa: aquello que nos motiva. Curiosamente, el hecho de que inicialmente estábamos atraídos recíprocamente y nos

gustábamos (y que todavía nos gustemos) significa que probablemente cada uno compartía algunas de estas ideas e intereses o, al menos, encontraba al otro deseable y entrañable a causa de estos intereses, conocimientos y capacidades individuales. Pero es difícil estar atraído por alguien que ya no conoce tan bien, y puede sentirse vulnerable abriéndose ahora si se retiró hace ya tiempo o anuló el seguir compartiendo estos pensamientos en el pasado.

Por tanto, ahora ha llegado el momento de abrirse de nuevo, permitir a su pareja que entre en el mundo que está dentro de su cabeza y también de hacer incursiones en el mundo de su pareja. Hay muchas posibilidades de que lo encuentren sorprendentemente familiar y de que disfruten ambos recorridos.

Lo más importante aquí es equilibrar sus intereses recíprocos y su curiosidad, reconociendo la vulnerabilidad mutua. Así pues, empiecen lentamente. Reserven solo unos minutos y hablen por turnos sobre alguna idea que tuvo usted o su pareja o algún interés que tenga alguno de ustedes. El otro solo tiene que escuchar. Háganlo corto para que no haya malentendidos ni se convierta en una carga. Al principio, es mejor acabar prematuramente, para que quede el deseo de más comunicación que seguir conversando y, tal vez, sobrecargar las expectativas de más, en lugar de limitarse a obtener una nueva comprensión de lo que está ocurriendo dentro de cada persona. Tal vez leyese algo en el periódico que le conmovió (le entusiasmó, entristeció, creó esperanza o desesperación) o ha estado haciendo manteniendo alguna afición o pasatiempo que el otro ignora totalmente. Quizá su pareja oyó una nueva o vieja canción, cantada por uno de sus cantantes preferidos y realmente le gustó. La idea consiste en intercambiar este tipo de cosas, solo para conocer un poco más los mundos privados de cada uno. No se necesita ninguna gran respuesta; basta con un simple “ajá”, o “no lo sabía”, o “es interesante”. A usted puede gustarle el hip-hop, la música clásica o *country*, mientras que a su pareja puede gustarle el rock, la salsa o el jazz. No tienen por qué tener los mismos intereses para estar interesados.

A medida que salgan de su caparazón, pueden, por supuesto, hablar de estas cosas. Pero antes de entablar largas conversaciones, asegúrense de que se sienten abiertos, curiosos y en actitud de apoyo respecto al punto de vista del otro, aunque tenga un interés o punto de vista diferente.

## Práctica

1. Consienta en estar más abierto a su pareja sobre lo que piensa, lo que le pasa por la

- cabeza y en estar interesado en lo que su pareja piensa al respecto.
2. Practique el comunicar a su pareja sus pensamientos y la vida que ocurre en su cabeza, pero solo una o dos ideas cada vez.
  3. Anime a su pareja a compartir esta clase de cosas con usted y límitese a escuchar y mostrar interés.

---

### ***Compartan experiencias y valores espirituales***

Todos tienen un lado espiritual. A veces esa espiritualidad tiene que ver con valores religiosos y, en otras ocasiones, se refiere a valores y preferencias sociales, morales o personales, no relacionadas con creencias o prácticas religiosas. Con independencia de la forma que adopte nuestra espiritualidad, para la mayoría de nosotros son esenciales nuestros valores, nuestras creencias y nuestra ética para definir quiénes somos. Compartir estos valores nucleares es fundamental para compartirse a sí mismo y es esencial para que su pareja y otras personas conozcan quién es realmente usted.

En este campo, activar la relación supone pasar tiempo juntos compartiendo su parte espiritual con su pareja. Puede hacerlo respecto a un tema corriente (alguna noticia puede incitar una conversación), la educación de los hijos (tal vez tiene que afrontar el ayudar a su hijo a desarrollar valores en los que están de acuerdo y que consideran importantes), o respecto a una práctica espiritual determinada (como rezar, meditar o hacer algo por alguien menos afortunado). Podrían leer juntos escritos espirituales o religiosos y dialogar sobre lo que significan para ustedes, hablar sobre algún modelo de conducta y explicar por qué le inspira, o por qué lo respeta y aprecia o, por el contrario, no está de acuerdo o no le gusta alguna actividad o conducta de un amigo, un colega de trabajo o una persona pública. Lo importante, hay que insistir de nuevo en esto, es activar su relación simplemente compartiendo sus pensamientos y valores a partir de su parte espiritual y escuchando los que su pareja comparte con usted.

---

### **Práctica**

1. Haga un esfuerzo para compartir con su pareja sus valores, su parte espiritual.
2. Emprendan juntos una práctica espiritual (leyéndose mutuamente escritos espirituales o religiosos y hablando sobre ellos) y/o participando en cualquier otra actividad espiritual (acudir a algún acontecimiento o actividad religiosa).
3. Escuche con respeto lo que su pareja le cuenta sobre su espiritualidad o valores. Por el

momento es importante no contradecir o desafiar dichos pensamientos; céntrese únicamente en saber lo que piensa siente y en cuáles son sus valores. Ya surgirán oportunidades más adelante para más explicaciones, desacuerdos o intercambios.

---

### ***Iniciar, recibir y disfrutar una variedad de actividades sexuales con más frecuencia***

Una relación saludable implica una vida sexual saludable. Sin embargo, a medida que se deteriora la cualidad de la relación ante el conflicto y otros factores, es habitual que con el tiempo se marchite la atracción y la actividad sexual. Puede ser muy poco intenso o inexistente el deseo sexual para uno o para los dos miembros de la pareja. Quizá uno o ambos de ustedes se cansó ya de las relaciones sexuales o disminuyó el interés en estas con el paso del tiempo, debido a factores no relacionales (cansancio producido por trabajar duro en educar a los hijos, la profesión, gestionar la vida familiar, no dormir suficiente, tener varios empleos). Tal vez contribuyeron al conflicto las diferencias del deseo sexual entre ustedes. Con independencia de la causa, una vida sexual inerte o significativamente debilitada puede limitar otras dimensiones de su vida en común, y revigorizar su vida sexual puede contribuir a mejoras significativas en otras áreas de su relación. Si su vida sexual pudiera reactivarse, las siguientes claves podrían ser de utilidad.

#### *Sexo y respeto de uno mismo*

Reactivar su vida sexual puede ser una cuestión delicada. Por ejemplo, uno de ustedes puede haber estado presionando para tener más relaciones sexuales con frecuencia, mientras que el otro ha estado menos interesado y se ha resistido a estas iniciativas, así que la idea de aumentar la actividad sexual podría vivirse como una “concesión” para uno de los dos. O tal vez uno de ustedes no se siente aún muy cercano, confiado y suficientemente amoroso o amado para relajarse por completo e involucrarse en intensos intercambios sexuales. Puesto que el sexo es un campo en el que es importante implicarse intensamente, solo debería hacer cosas que sienta adecuadas para usted y para su pareja. Si se siente inhibido, debería tenerlo en cuenta. Averigüe si su inhibición es importante para usted y forma parte de su sentimiento de respeto por sí mismo o si es simplemente una cuestión de haberse deshabituado a mantener relaciones sexuales, se ha convertido en un hábito o forma parte de una incomodidad del pasado. Si no está implicado el respeto por sí mismo, podría valer la pena esforzarse un poco, centrarse en disfrutarlas e intentar dejar de lado su inhibición. Lo que es claro es que no debería hacer nada que traicione el respeto por sí mismo.

Existe además la complicada cuestión de la fidelidad y de la infidelidad sexual. Si la

infidelidad ha constituido un tema importante para cualquiera de los dos en su relación, podría considerar el acudir juntos a un terapeuta, para obtener apoyo en reconstruir la confianza y la renovación del compromiso. Si está intacta la confianza o han logrado restaurar un alto grado de seguridad, la reactivación sexual puede ser un paso importante hacia la sanación de las heridas que quedan y avanzar. Sin embargo, si la aún es tenue la confianza y la reparación es incompleta, puede ser importante aumentarlas antes de trabajar en la reactivación sexual.

### *La disfunción sexual*

Muchas parejas tienen problemas con la disfunción sexual. Algunas mujeres tienen dolores vaginales durante la penetración (vaginismo) y tienen dificultades en lograr un orgasmo (disfunción orgásmica), y algunos hombres tienen dificultades de tener o mantener una erección (disfunción eréctil) o pueden eyacular inmediatamente después de la penetración con demasiada rapidez para que el coito sea satisfactorio para uno o ambos miembros de la pareja (eyaculación precoz). Tratar de estos temas excede el objetivo de este libro. Pero afortunadamente existen tratamientos efectivos para todo esto. Si sufre cualquiera de estos problemas, debería acudir a su médico o a un experto en disfunciones sexuales, como un psicólogo certificado como terapeuta sexual, un terapeuta o un terapeuta de parejas, para tener una evaluación completa y conocer las opciones de tratamiento.

### *Sí, existe algo más en el sexo que únicamente el coito*

Para nuestros objetivos, es importante definir la actividad sexual como cualquier cosa que aumente la atracción o la excitación sexual en el momento. Por ello, la actividad sexual incluye el coito y cualquier tocamiento genital (oral, manual, etc.), pero también podría incluir besar, tenerse sensualmente las manos y caricias corporales con intención sexual, acunarse de una forma sexual o incluso hablar de actividades sexuales. Así, la reactivación sexual significa hacer más actividades de este tipo, pero no necesariamente todas ellas.

Es importante empezar a advertir su atracción emocional y permitirse ser atraído romántica, física o sexualmente por su pareja. No inhiba esta atracción. Simplemente dese cuenta de ella. Disfrute del hecho de tener estos sentimientos. Recuerde que no tiene por qué llevar a cabo cada pensamiento, impulso o deseo que experimente. Puede simplemente disfrutar sintiendo esa atracción y esos sentimientos. También puede darles curso lentamente. Considere el tomarse de las manos apasionadamente, prestando realmente atención a la sensación de tenerse ambos de las manos. Probablemente sea muy satisfactorio y puede ser suficiente de momento. O podría pasar de tenerse de las manos intensa y apasionadamente a acariciar el cuello, los brazos, las piernas o los pies

de su pareja. Disfrute de los sentimientos, permita las sensaciones y no inhiba su pasión o su deseo. Podrían detenerse en este punto o podrían continuar besándose los labios u otras partes del rostro, el cuello, el cuerpo o desplazarse hasta tocar las zonas genitales.

Pueden, por supuesto, continuar hacia el contacto oral-genital, el coito o cualquier variedad de actividad sexual. Hagan lo que hagan, vayan lentamente, si hay pasión e intensidad, y mantengan la atención centrada en la actividad, en disfrutar de las sensaciones y en percatarse de cómo su pareja está disfrutando. Es importante centrar su atención en disfrutar de recibir la atención sexual que su pareja centra en usted. Aprecie cuánta atracción siente su pareja hacia usted, qué agradable es sentirse deseado, amado, acariciado, besado, acogido, acunado. No tengan miedo de hablar de lo que más y de lo que menos les gusta, y sean siempre respetuosos con lo que le gusta y lo que le disgusta a cada uno.

### *El buen sexo exige una buena instrucción y mucha práctica*

Algunas parejas son realmente buenas en el sexo. Son compatibles de forma natural, están relativamente desinhibidas, son creativas y capaces de estar plenamente conscientes de su propia experiencia y, simultáneamente, plenamente conscientes de su pareja. Pero el sexo es también una habilidad como cualquier otra. Algunas personas no son buenas por naturaleza en el sexo, no son tan creativas ni habilidosas en satisfacer a su pareja, o son muy inhibidas. Por supuesto que en muchos segmentos de nuestra cultura es difícil hablar de sexo, así que los malos hábitos son fáciles de adquirir y difíciles de romper. Como con cualquier otra habilidad, tienen que practicar para tener una buena retroalimentación para mejorar en el sexo, pero si el conocimiento es limitado y la comunicación sobre el sexo es pobre, es difícil volverse un experto. Afortunadamente, existen buenas guías y buenos manuales diseñados para ayudar a las parejas a disfrutar más de los aspectos sexuales de su relación. Busque en la sección de relaciones o autoayuda de su librería habitual para obtener más información. Y empiecen a hablar de sexo hoy mismo.

## **Práctica**

1. Piense más en tener sexo con su pareja.
2. Hable con ella de sus deseos sexuales.
3. Reserven tiempo para actividades sexuales. Pueden planificar lo que van a hacer o lo que no, o ser espontáneos. Pero permítanse emprender cualquier actividad sexual que escojan de un modo plenamente consciente e intenso, disfrutando plenamente, sin

distraerse con preocupaciones o valoraciones: permanezcan en la actividad, en la sensación, en el momento.

4. Inicien más actividades sexuales de cualquier tipo. Pueden planearlo de antemano (reservar un tiempo o crear una actitud de deseo) o hacerlo espontáneamente. Dese cuenta de su atracción, su deseo, las sensaciones y regístrelas plenamente. Percátese de su pareja y de sus reacciones, de cómo responde a sus iniciativas.
  5. Disfruten recibiendo iniciativas sexuales y participen en las actividades que inicie su pareja. ¡Diviértanse! Pueden o no querer más, pero disfruten de lo que tienen. Mantengan centrada su atención en su interacción sexual. Dejen de lado pensamientos y preocupaciones sobre cualquier otra cosa.
-

## **Disfrutar de reservarse tiempo y de compartir sus experiencias**

De acuerdo, después de esta última sección candente, ha llegado el momento de volver al campo más mundano, pero no menos importante, de lo que hacen por separado y cómo utilizan estas actividades independientes para acercarse más el uno al otro, en lugar de distanciarse.

Es bueno para usted volverse activo en su vida en una variedad de actividades. Activar su propia conducta mejora su propia disposición y su nivel de energía (Addis y Martell 2004; Jacobson y otros 1996). Y, paradójicamente, activarse con independencia de su pareja también puede fortalecer su relación en tres aspectos cuando mínimo:

1. Tener a una pareja más energizada significa que es más agradable estar con ella y que tiene más energía para darle a usted.
2. Los miembros de la pareja que tienen intereses y actividades por separado pueden aportar sus experiencias a la relación y compartir mutuamente, enriqueciendo la comprensión y el aprecio del otro.
3. Si su pareja tiene otros amigos, otras actividades y otras cosas que hacer, probablemente estará menos restringido para sus propias actividades e intereses; lo más probable es que se sienta apoyado en sus intereses cambiantes.

Existen aspectos claves que debe tener en cuenta, no obstante, para llevar a cabo este trabajo. El primero es mantenerse equilibrado. Es decir, aunque sea importante volverse y mantenerse activo y estar interesado en una variedad de actividades, es importante igualmente prestar al menos la misma atención a las actividades compartidas. Así pues, emprendan muchas actividades independientes y muchas actividades conjuntas. No descuide unas a favor de otras. El equilibrio significa hacer suficientes de cada tipo de estas actividades para estar satisfecho, sin desatenderse a sí mismo ni desatender a su pareja ni agotarse en este proceso.

Lo segundo que debe hacer es apoyarse recíprocamente en esas actividades independientes. No se sientan amenazados ni dejados de lado, sino percátense de que es saludable tener una amplia variedad de intereses y actividades (Campbell y Fruzzetti 2006). Apoyarse mutuamente significa que están contribuyendo ampliamente al bienestar del otro y, si están haciendo juntos muchas cosas, será más fácil apoyar las actividades independientes de su pareja.

Por último, necesita hablar de lo que hacen mutuamente por separado. Comunicarlo fomenta la confianza y minimiza las posibilidades de que cualquiera de los dos se sienta dejado de lado. Además, hablarlo proporciona oportunidades de que apoyen recíprocamente las actividades del otro. Y, tal vez lo más importante, hablar de lo que hacen, de lo que les gusta y no les gusta, compartir su entusiasmo y describir lo que

observan y experimentan les permite realmente que el hacer cosas por separado les acerque emocionalmente. Aprenden más sobre lo que le gusta a su pareja y lo que le motiva, y pueden ser estimulados por el progreso, intereses e implicación en cosas en las que puede no interesarse por sí mismo o tal vez no tenga tiempo de hacer.

### **Práctica**

1. Hagan una lista cada uno de actividades a llevar a cabo por separado que podrían desear hacer y que serían disfrutables, solos o con amigos, y compartan las respectivas listas entre sí.
2. Hablen de equilibrarlas y, poco a poco, introduzcan una o dos actividades de este tipo en su agenda semanal. Lévenlas a cabo plenamente ¡y disfruten!
3. Asegúrense de dialogar sobre sus respectivas experiencias a continuación. Durante esas conversaciones, que pueden ser cortas, no dejen de revelar los factores que hicieron agradable la experiencia y por qué fue importante para ustedes. Cerciórense de que apoyan las actividades del otro.

## Hacer cosas por el otro sin ataduras

En las relaciones, necesitamos recordar el aportar expresiones claras de afecto y hacer gestos amables y cariñosos, sin llevar las cuentas. Este es un área importante del funcionamiento de la relación, que frecuentemente mengua con el tiempo y, sin duda, se suele descuidar en las relaciones muy conflictivas. Sin embargo, saben lo agradable que es tener un mensaje telefónico en el que su pareja simplemente le comunica “estaba ahora mismo pensando en ti y quería que lo supieses”, o estar leyendo y que su pareja le pregunte si quiere una bebida fría o caliente y se la traiga.

Este tipo de pequeños gestos considerados y afectivos fomenta la buena voluntad y suelen inspirar acciones recíprocas y atentas del mismo tipo. La idea, no obstante, consiste en hacer pequeños gestos de amabilidad *solo porque quiere hacerlos* y no por recibir nada a cambio. De este modo, no habrá ataduras y definitivamente no llevarán las cuentas. Si no siente hacer algo amable, está bien. Pero, piense en ser considerado.

Todo esto pueden hacerlo formalmente elaborando una lista de cosas y haciendo algo de la lista cada día o, de manera informal, esforzándose simplemente y recordando hacer algo amable y cariñoso de forma espontánea. La recompensa incluye saber que están trabajando en ser un buen compañero o compañera y pueden estar seguros de que su pareja sentirá los efectos de sus esfuerzos, tanto si parece que se da cuenta como si no.

¿Qué puede hacer? Considere cualquier gesto que exprese afecto, que muestre aprecio hacia su pareja, o cualquier cosa que sea amable y contribuya a mejorar su día. Sonría. De un masaje en la espalda o en los pies. Haga una tostada para su pareja mientras se está haciendo algo para usted mismo. Deje una nota en la mesa de la cocina que diga: “espero verte esta noche”; o haga una tarea doméstica que suele hacer el otro o que nadie hace. No es necesario comprar nada ni hacer algo fuera de lo ordinario. Se trata simplemente de pequeñas expresiones de consideración y cariño.

Por supuesto, si observa que su pareja está haciendo gestos de consideración hacia usted, sea consciente de ello. Quizá pueda darle las gracias, pero es más importante dedicar un momento para disfrutar del afecto. Hacerlo y disfrutar de los esfuerzos de su pareja para estar cercana a usted creará un bucle y será importante para ella. Del mismo modo, hacer el esfuerzo de expresar amor, cariño y consideración por su pareja le producirá un importante efecto.

### Práctica

1. Piense en al menos una docena de pequeños gestos considerados o de cariño que

- podría hacer por su pareja y que no ha hecho últimamente. Quizá pueda escribirlos.
2. Comprométase a hacer al menos uno de estas cosas cada día y practíquela en su mente primero. Imagine hacerlas incluso si no es feliz en esos momentos con su relación.
  3. Haga una cosa cada día y hágala de corazón, desde un espacio interno de cariño y no porque se supone que tiene que hacerla. Aprecie su propia habilidad en hacerlo.
-

6

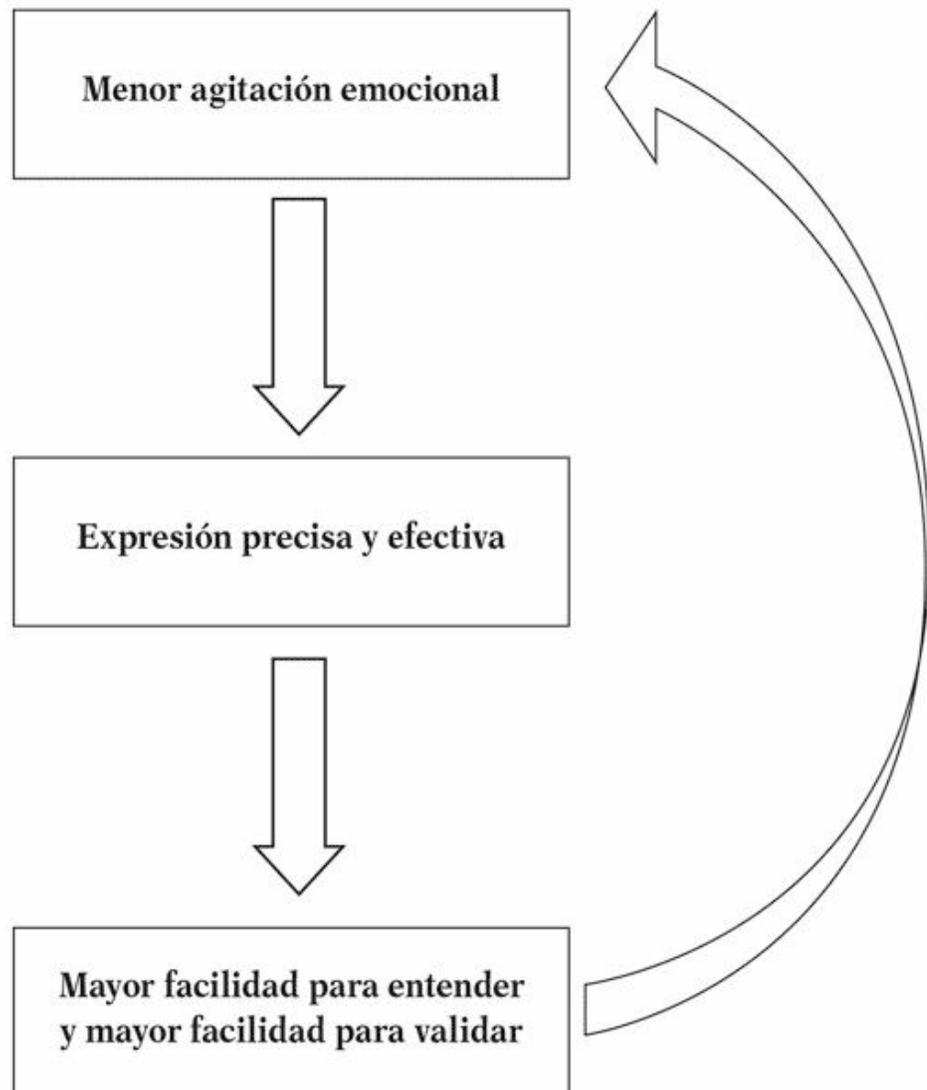
## La expresión precisa

Los capítulos anteriores se centraron primero en reducir la reactividad y la negatividad en sus interacciones y, a continuación, en limpiar la maraña de problemas creada por muchos conflictos destructivos: cómo reducir su intensidad, volverse consciente de las auténticas necesidades y metas, con plena consciencia de su pareja, y cómo reencontrarse y reactivarse. Ahora llega el momento de hablarse entre sí, al principio despacio y de forma consciente.

## Los dos pasos de la pareja

La comunicación efectiva incluye dos pasos: una persona se expresa con precisión y la otra escucha, entiende y valida. Esta danza de paso a dos continúa con uno de los dos miembros tomando una parte activa (expresando o revelando) y el otro siguiendo (escucha y valida). Por supuesto, en varias ocasiones los miembros de la pareja cambian de rol respecto a quien toma la parte activa y quien sigue. Los dos pasos proporcionan las piezas esenciales de cualquier comunicación verbal efectiva.

Los principales puntos son: en primer lugar, cuando la expresión es precisa, la otra persona puede entender más fácilmente y, por tanto, es más factible validar dicha comprensión; en segundo lugar, cuando es validada, la respuesta que obtiene de su pareja le permite controlar su agitación emocional, lo que, a su vez, facilita que pueda expresarse con precisión. Y este ciclo continúa como muestra el siguiente esquema (3).



### **Esquema 3**

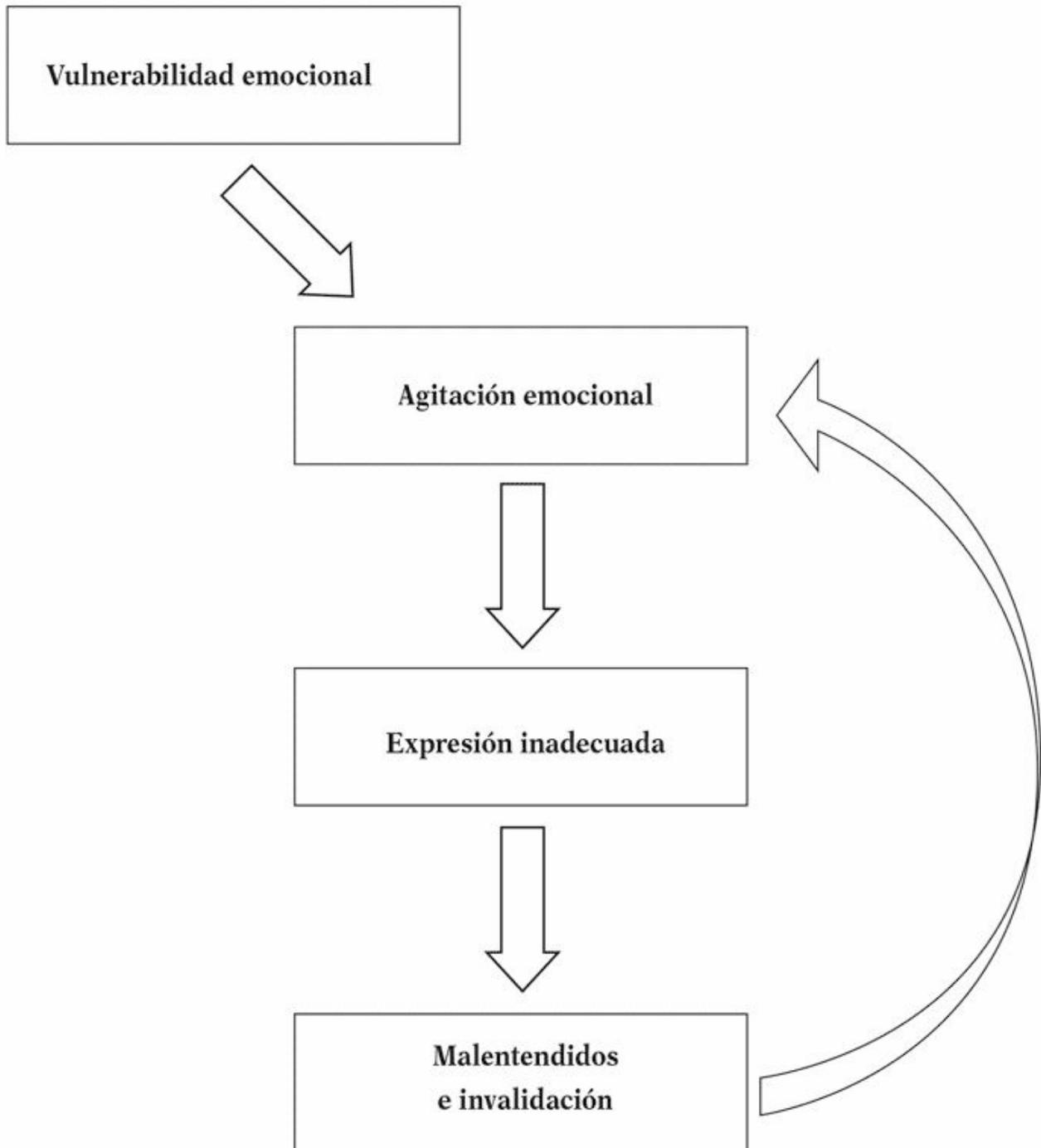
Este capítulo se centrará en el primer paso de la expresión precisa en dos pasos de la pareja y los capítulos 7 y 8 se centrarán en el segundo paso, la validación. Estos dos pasos serán ampliados en los capítulos posteriores con formas más elaboradas diseñadas para satisfacerle a usted y a su pareja de diferentes modos.

## **Lo que usted trae a la interacción: Antes de abrir la boca**

Ambos miembros de la pareja saben lo que el otro siente o desea, o saben en qué clase de humor o disposición se encuentran, incluso antes de que nadie diga una sola palabra. Pero a veces ocurre que creemos que sabemos, pero resulta que estamos equivocados. El hecho es que la comunicación no es solo verbal, con palabras, sino que incluye muchos otros factores. Por ejemplo, entre otros factores, su expresión facial comunica considerablemente; esto incluye la tensión de sus músculos faciales, apretar los labios, la apertura de sus párpados, la posición, ángulos y alzada de sus cejas, la dirección e intensidad de su mirada y el aleteo de sus fosas nasales. El lenguaje corporal incluye la tensión muscular (tensos frente a relajados), la posición del cuerpo (inclinado hacia adelante o retraído hacia atrás), posición de brazos y piernas (cruzados, cerrados o abiertos), movimiento (inquieto o tranquilo), respiración (relajada o agitada, suspiros) y otros comportamientos que comunican la cualidad de las emociones subyacentes y la intensidad de la agitación emocional.

Cualquiera de estos pequeños gestos puede revelar nuestras emociones e incluso manifestar, cuando se exteriorizan, actitudes críticas, juicios u hostilidad sutiles. Más problemático aún, no obstante, es lo fácil que es malinterpretar expresiones faciales incluso sutiles, posturas o movimientos corporales. Por ejemplo, si Bob se siente preocupado respecto a si sacar a luz o no un tema conflictivo, pero intenta ocultar su preocupación (tal vez incluso intente sacarlo a luz de un modo diferente para ser más efectivo), Sue podría fácilmente detectar el hecho de que él está “ocultando” algo e inmediatamente molestarse y criticar a Bob por no ser sincero. En realidad, Bob no se está expresando con precisión, incluso antes de abrir la boca para hablar. Sin embargo, sin duda Sue está invalidando la preocupación de Bob y sus buenas intenciones. Como muestra el esquema 4, esta invalidación de Sue respecto a Bob solo aumenta la agitación emocional de él y disminuye las posibilidades de que exprese con precisión cuáles son sus emociones primarias y sus auténticos necesidades y objetivos. La incomunicación y el conflicto se verán a continuación facilitados.

Por ello, la vía hacia una expresión precisa y efectiva empieza con la plena consciencia. El volverse plenamente consciente de la propia emoción (emoción *primaria*, por supuesto), abandona los juicios y las presunciones negativas, permanece en el momento y se percata plenamente de su pareja. Permanezca atento a sus metas a largo plazo: esta es la persona a la que quiere y que le quiere. Por difícil que sea la tarea, el resultado será mejor si se mantiene hábil.



**Esquema 4**

Si es muy intensa su agitación, haga un alto e intente rebajarla antes de iniciar la conversación. Si su cabeza está desbordada de juicios (“es demasiado lógica”, “es demasiado emocional”, “está equivocada” o “es increíble lo estúpida, insensible, ridícula... que es”) o si sus pensamientos son como una cascada de “debería” (“debería saber hacerlo mejor”, “no debería pensar eso” o “no debería hacer lo otro”), ha llegado el

momento de trabajar en ser habilidoso). Reorientese hacia sus auténticas metas, describa sus sentimientos y deseos, y espere a estar más centrado antes de empezar a hablar. Es mucho más efectivo rebajar su agitación emocional, vivir su auténtica emoción primaria y dejar que su cara y su cuerpo la reflejen, que intentar ocultar su intensa agitación negativa. Esto es así, tanto si su agitación emocional está dirigida hacia su pareja de un modo hostil o crítico, como si se trata de un simple reflejo de su auténtica ansiedad o tristeza, pero demasiado intensas. Le encantará dedicar unos minutos extra para autorregularse y lograr centrarse antes de continuar adelante.

### ***Haga una pausa en el cuarto de baño***

Puede llevar unos minutos la práctica de calmarse, reflexionar sobre las propias metas, darse cuenta de la agitación emocional y de que uno se está expresando de forma no verbal. Con frecuencia las parejas o los hijos interrumpen esos pequeños momentos, convirtiendo la práctica en un auténtico desafío y esto retrasa su capacidad para adquirir esta habilidad. Sin embargo, todo el mundo necesita de vez en cuando ir al cuarto de baño por unos minutos; así pues, el cuarto de baño se convierte en un lugar perfecto para practicar, tanto si necesita utilizar el retrete como si no. La mayoría de los amigos y de los miembros de la familia apoyan su necesidad de ir al cuarto de baño un par de minutos y lo normal es que no pregunten por qué. Por tanto, una pausa en el cuarto de baño normalmente permite unos minutos sin interrupción alguna para practicar la habilidad (trabajar en la plena consciencia y en ser plenamente consciente de la relación regulando las emociones) y para estar preparado para involucrar constructivamente a su pareja. Además, los cuartos de baño tienen espejos y, por ello, son el lugar perfecto para observar su expresión facial y la tensión en el rostro y el cuerpo, teniendo así una retroalimentación directa a partir de su propio reflejo.

También puede servirse proactivamente de sus pausas en el cuarto de baño como oportunidades para hacer un chequeo interno y darse cuenta de su agitación, de sus emociones, de lo que está haciendo, de si está o no siendo eficaz y de si necesita hacer algo diferente en ese momento para recuperar el equilibrio: empiece simplemente respirando con plena consciencia, vuelva al presente y deje partir los juicios.

## **Práctica**

1. Practique el darse cuenta de lo que trae en sus interacciones. Advierta si su expresión facial y su postura corporal reflejan sus emociones primarias reales.
2. Intente servirse de algunas habilidades condicionantes practicadas en el capítulo 4.

Utilice sus recordatorios de relación o visite su lugar de relación para ayudarse a rebajar su agitación antes de iniciar una conversación, incluso aunque sea sobre temas razonablemente no problemáticos. Dese cuenta de cómo su pareja responde de forma diferente cuando usted se halla más centrado y menos negativamente excitado; menos alerta al conflicto.

3. Practique el permitir que su expresión facial y su postura corporal se relajen y reflejen sus auténticos sentimientos y deseos. Utilice un gran espejo para ver la diferencia entre lo que comunica de forma no verbal cuando tiene una agitación baja o moderada y cuando está muy molesto. No se juzgue; límitese a darse cuenta.
  4. Practique el interrumpir la agitación negativa, haciendo una breve pausa (quizá en el cuarto de baño) y utilizando sus habilidades para vivir, identificar y reflejar sus genuinas emociones primarias antes de iniciar una conversación ordinaria.
  5. Repita el paso anterior, pero preparándose para conversar sobre temas delicados o sensibles.
  6. Practique la plena consciencia unos cuantos días, cada vez que utilice el cuarto de baño. ¿De qué se da cuenta? Considere el comprometerse a hacer esto regularmente.
-

## **Sepa lo que quiere y siente, o dese cuenta de que no lo sabe**

Una vez rebajada su agitación, es más fácil plantearse preguntas como “¿qué es lo que realmente quiero?” y “¿cómo me siento realmente?”, así como confiar en las respuestas que surjan. Estas son preguntas claves que debe hacerse, aunque las respuestas no sean siempre claras.

Para ser realmente efectivos, tenemos que saber lo que de verdad pensamos, sentimos o queremos. Puede ser muy útil hacer varias respiraciones profundas, mirar alrededor, darse cuenta de que no existe ningún peligro ni daño inminente (¡afortunadamente!), de que quiere a su pareja y de que esta le quiere. Normalmente es importante recordar el núcleo de lo que quiere: una buena relación amorosa y de apoyo recíproco. Aunque esté aterrado, triste, frustrado, incómodo, infeliz..., estas cosas siguen siendo verdad (al menos si ha leído este libro hasta aquí). En este caso, a partir de este contexto (reconocer que está físicamente seguro y recordar la perspectiva general del deseo de mejorar la relación), puede plantearse estas preguntas. Cuando es plenamente consciente de su verdadero yo, de lo que está en su corazón, probablemente sabrá al menos algunas de las respuestas. E incluso si no sabe exactamente lo que está queriendo o sintiendo, al menos sabrá que no está seguro, o que está tal vez confuso o necesita más tiempo para averiguarlo. En ese momento puede pensar en comunicar aquello de lo que se ha dado cuenta: cómo se siente, qué quiere o de que todavía no está seguro.

La siguiente sección le ayudará a separar el grano de la paja, identificando con precisión cuáles son en general sus emociones y deseos y evitando los errores más comunes, las cosas que nos llevan a una mala identificación y/o a comunicar sin precisión nuestros verdaderos sentimientos y deseos.

### ***¿Qué es una expresión “inadecuada”?***

Existen dos formas generales de expresarse que podemos considerar “inadecuadas”. Ambas se producen cuando la agitación emocional y/o hay un exceso de juicios (Fruzzetti, Shenk y Hoffman 2005). El primer tipo de expresión inadecuada es aquella que realmente es inadecuada. Por ejemplo, puede resultar de una serie de emociones negativas en cascada en la que fracasa en comunicar sus sentimientos genuinos, comunicando en su lugar *reacciones* a dichos sentimientos o juicios. O también puede que sea indirecto o no consiga reflejar con exactitud la importancia del tema, supervalorándolo o infravalorándolo. El segundo tipo incluye cualquier cosa que pueda decir que podría ser *técnicamente* adecuada, pero que interfiere con sus auténticas metas y le impide decir otras al menos igualmente adecuadas pero menos hirientes; por ello se consideran inadecuadas, ya que obstaculizan el logro de sus genuinos objetivos, en lugar

de facilitarlo.

### ***Expresar la emoción secundaria en lugar de la emoción primaria***

Existen ocasiones en las que una intensa agitación emocional o tener una actitud crítica transforma una emoción primaria en una emoción secundaria. Cuando expresamos una emoción secundaria, no es genuinamente adecuado, aunque sea lo que realmente estamos sintiendo en ese momento. Por ejemplo, si Tiffany echa de menos a Mark porque se ha quedado a trabajar fuera de horario, puede enfadarse rápidamente. El enfado oscurece su anhelo y, si se limita a expresar su enfado (verbal y no verbalmente), Mark podría no darse cuenta nunca de que Tiffany simplemente lo adora y quiere estar con él. Podría fácilmente ponerse a la defensiva en respuesta a su enfado. Por el contrario, si Tiffany abandona sus juicios, inmediatamente se dará cuenta de que echa de menos a Mark y de que quiere estar con él. Si le ataca, muy probablemente no conseguirá la cercanía que anhela. En su lugar, conseguirá suscitar conflicto y distancia. La expresión precisa para Tiffany requiere que abandone los juicios y se percate de sus emociones primarias y las describa. Entonces, cuando diga “Mark, ¡qué contenta estoy de que hallas llegado!, ¡realmente te echaba de menos cada vez que llegabas tarde del trabajo!”, habrá logrado ser auténtica. Mark se sentirá querido y estará feliz de estar en casa, e incluso puede que desee llegar más pronto en el futuro. Además, si Tiffany realmente quiere que Mark haga el esfuerzo de quedarse con menos frecuencia trabajando hasta tarde, puede suscitar la cuestión de un modo que él pueda escucharla, esto es, de un modo adecuado. Ella lo pide, porque le echa de menos y quiere más cercanía, no porque está enfadada o porque él esté haciendo algo “mal”. Las posibilidades de negociación han aumentado en gran medida (véase el capítulo 10 a este respecto).

Existen muchas situaciones en las que rápidamente reaccionamos a nuestra emoción o deseo inicial, y acabamos estancados en emociones secundarias, olvidando nuestras genuinas emociones y deseos primarios. Todo tipo de pensamientos desencadenan emociones, pero solemos pensar que las emociones son la respuesta a la situación, en lugar de que sea en realidad la respuesta a nuestras interpretaciones o pensamientos sobre la situación. Por ejemplo, Ruth estaba frecuentemente preocupada por los niños y el trabajo. A menudo estaba estresada por tener demasiadas responsabilidades. Richard estaba menos preocupado con estas cosas y simplemente añoraba algo más de cercanía con Ruth. Antes solían pasar juntos más tiempo; Ruth solía tener más energía y parecía mostrar más entusiasmo por Richard. Estaba todavía muy comprometida con él y también quería estar más cercana, pero simplemente no lo manifestaba tanto.

El anhelo de Richard, su deseo de pasar más tiempo juntos, de más afecto, etc., fue

realmente su emoción primaria. Pero a veces pensaba que Ruth estaba perdiendo interés en él, cansándose o que ya no le quería tanto. Con estos pensamientos, por supuesto, surgió el miedo. Aunque su miedo no estaba realmente justificado por la realidad de la situación, seguía siendo doloroso y estaba asociado con mucha agitación emocional dolorosa. Richard empezó entonces a criticar o a juzgar en su mente a Ruth por cualquier nimiedad, lo que le conducía al enfado. Por ejemplo, si ella pasaba algún rato con los niños al atardecer, pensaba que estaba evitando pasar un rato con él y se ponía puntilloso con las actividades de ella, diciéndose a sí mismo que estaba mimando a uno de los niños y que debería darse cuenta, o que debería tener más paciencia con ellos y juicios por el estilo. Por supuesto que estos juicios le llevaban a aumentar su enfado y su distancia. Entonces Richard atacaba verbalmente a Ruth. Con cara de enfado le decía: “tienes que pasar más tiempo con los niños y tener más paciencia” o, en otra ocasión, “pasas demasiado tiempo con ellos; les estás mimando demasiado”. Por supuesto, Ruth se ponía inmediatamente a la defensiva, reconociendo que era condenada si pasaba más tiempo con los niños, y condenada si no lo hacía. Entonces discutían sobre la educación de los hijos y, al cabo del tiempo, sobre cualquier cosa. De hecho, los dos eran realmente padres competentes y amorosos y sus peleas no podían jamás conducir a ninguna resolución.

Esta situación es muy común. Richard nunca comunicaba lo que realmente quería: más cercanía con Ruth. De hecho y paradójicamente, cada vez obtenía menos cercanía. Haciendo ejercicios como los propuestos en este libro, Richard aprendió a ver su enfado como una bandera roja: señal de estar alcanzando un punto y que su reacción de enfado (emoción secundaria) estaba oscureciendo cosas que eran mucho más importantes y genuinas. Sus emociones primarias eran el anhelo de más cercanía con Ruth y frustración de la existente distancia recíproca. Aprendió practicando regularmente a no actuar en medio de su enfado, sino verlo como una señal. Cuando se percataba de estar enfadándose, hacía una profunda inspiración y se preguntaba: ¿”De qué no me estoy dando cuenta? ¿Hay algo que quiero que no estoy consiguiendo (anhelo, decepción)? ¿Está sucediendo algo o está a punto de suceder que realmente no quiero (miedo, frustración o disgusto)? ¿Estoy alimentando mi miedo con juicios (correcto/equivocado, debería/no debería)?”. Rápidamente descubrió que realmente quería más cercanía con Ruth, pero que a menudo se juzgaba a sí mismo. Se descubrió diciéndose a sí mismo: “No soy suficientemente independiente” o “no debería estar celoso de que Ruth pase tiempo con los niños”. Se dio cuenta de que si se limitaba a aceptar que sentía lo que sentía y quería lo que quería (aceptaba la realidad de sus sentimientos y deseos), podía actuar de muchas formas más constructivas. Así, si se percataba de algo de anhelo por estar con Ruth cuando ella estaba jugando con los niños, podía también ir a jugar con

ellos. O que podía sonreír, darla un abrazo o decirle algo como: “Cariño, ¿podemos sentarnos y estar juntos cuando los niños se vayan a la cama?”. Cuando Ruth hacía frente a esta comunicación precisa, normalmente se mostraba muy receptiva. En realidad, le era fácil porque a menudo estaba añorando también pasar más tiempo con Richard.

### ***Hacer juicios en lugar de describir lo que quiere o lo que siente***

Como ilustra el ejemplo de Richard y Ruth, el problema de tener reacciones emocionales secundarias está íntegramente conectado con los problemas de emitir juicios. Lo que parece suceder es que estos problemas alimentan el otro. Es decir, en cualquier situación, si hace usted juicios sobre su pareja, normalmente alimentará disgusto y enfado. Igualmente, si se siente enfadado, los pensamientos que su cerebro produce bajo este tipo de agitación emocional serán a menudo críticos. Vea por sí mismo. Piense en algo que un amigo o un familiar hayan hecho que no sea gran cosa. A continuación haga juicios sobre lo que esa persona hizo (fue una estupidez o debiera haber sabido más, o se equivocó...). ¿De qué se da cuenta? Probablemente empezó a enfadarse, especialmente si se identificó con sus juicios. Lo contrario también es verdad. La próxima vez que se encuentre enfadado, advierta el tipo de pensamientos que está teniendo. ¿Están ligados a juicios? Si es así, intente utilizar la técnica expuesta en el capítulo 2 de *describir* la situación y sus sensaciones y respuestas emocionales primarias. ¿Qué sucedió con su enfado?

E igualmente importante, piense sobre cómo se siente cuando alguien le juzga. ¿Cómo reacciona? Hacer juicios sobre alguien a quien quiere es muy doloroso para esa persona y corrosivo para la relación.

No se trata aquí de que no haga nunca juicios ni jamás se enfade. Se trata de hasta qué punto el hacer juicios interfiere con sus reacciones genuinas, en obtener lo que realmente desea y en la relación que tiene con su pareja.

Afortunadamente el antídoto de hacer juicios, del sufrimiento individual y de la relación consiste en ser descriptivo. La buena noticia es que esta misma habilidad de ser descriptivo es también la forma de expresarse con precisión. Revise el capítulo 2 si quiere practicar más el desarrollo de esta habilidad.

## **Práctica**

1. Intente darse cuenta de cuándo está empezando a enfadarse. ¿Está el enfado realmente justificado en esa situación? ¿Es realmente la única emoción que siente?

- ¿Qué otra emoción podría estar pasando por alto (tristeza, decepción, ansiedad)?
2. Si está enfadado, advierta si ha estado haciendo juicios en su mente o si hizo algún comentario crítico. En caso afirmativo, intente dejar los juicios y dese cuenta de qué otras emociones podría estar sintiendo. Perciba la situación y describa sus reacciones (por supuesto que es legítimo estar molesto o que no le guste algo; el propósito es dejar partir la toxicidad de los juicios).
  3. Si el enfado está realmente justificado, intente describirlo sin utilizar la palabra “enfadado”. Por ejemplo, diga algo como “realmente no me gusta esto” o “en realidad me molesta que X esté haciendo esto”.
  4. Practique el percatarse del enfado, utilícelo como una señal de que está teniendo una intensa reacción e intente identificar su alternativa, tal vez una emoción más primaria. Reconozca la legitimidad de *esa* emoción y centre su atención en ella.
- 

### ***Utilizar la comunicación indirecta***

Comunicar indirectamente es también una forma común de fracasar en expresar con precisión lo que quiere o siente. Existen dos formas diferentes en las que comunicamos indirectamente. Una es decir a la persona inadecuada lo que queremos o sentimos. La otra es describir un fenómeno relacionado en lugar de aquello que realmente nos preocupa, y dar por sentado que el otro sabe lo que queremos decir o lo que deseamos.

Todo el mundo sabe que la comunicación directa es más precisa y clara. Sin embargo, muchas cosas la obstaculizan. Por ejemplo, tal vez nos sintamos aprensivos por tener un enfrentamiento si decimos a alguien directamente algo. Así, para parejas que se pelean mucho, parece tener algunos beneficios el comunicar de forma indirecta. Por supuesto que ser indirecto puede disminuir los riesgos de un conflicto inmediato, pero también disminuye las oportunidades de que la persona que ama le entienda y le responda de la forma que usted quiere. Por tanto, decir por ejemplo a su cuñada que realmente quiere pasar más tiempo con su pareja (el hermano de ella), suponiendo que se lo diga, probablemente no será comunicado de forma efectiva y podría empeorar las cosas.

Además, comunicar una gran cantidad de pensamientos y sentimientos rara vez comunica los más importantes. Por ejemplo, Richard quiere pasar más tiempo y más cercanía con Ruth. Tal vez un sábado por la tarde ella le pide que cuide a los niños para poder hacer algo con su hermana. Si él está pensando: “¡Qué fastidio!, tenía la expectativa de hacer algo juntos hoy, porque no hemos tenido mucho tiempo últimamente para nosotros”, pero en vez de esto se limita a decir: “Mejor te quedarías en casa”, su comunicación es indirecta y lóbrega. Ruth podría interpretar la negativa a su

petición de muchas formas, en general muy negativas. Richard podría, por el contrario, comunicar directamente e incluso negociar. Por ejemplo, podría decir: “Claro que sí, cariño. Pero también tenía la expectativa de pasar juntos un rato. Así que si vas esta tarde con tu hermana, ¿cuándo podríamos tener un tiempo para nosotros?”. En esos momentos, Ruth, al comprender los verdaderos objetivos y deseos de Richard, probablemente intente complacerle.

### ***Desvalorizar sus propios deseos***

A veces hacemos juicios sobre nosotros mismos, lo cual produce que nos sintamos vulnerables, humillados o avergonzados de lo que sentimos o de lo que queremos. Es este un tipo diferente de sufrimiento innecesario, porque somos por supuesto solo lo que somos y queremos lo que queremos y sentimos lo que sentimos. No existen deseos ni sentimientos equivocados. A veces puede ser inconveniente o problemático, porque no podemos tener lo que queremos o porque lo que sentimos auténticamente es miedo, pero al menos es real. Juzgarnos a nosotros mismos diciendo que no deberíamos querer lo que queremos o sentir lo que sentimos (nuestras emociones primarias) es simplemente negar la realidad. Es como decir en un día muy lluvioso en el que tenemos que hacer algo afuera que no debería estar lloviendo o que está mal que las nubes lluevan. Por supuesto, la realidad es descriptiva. Preferimos que haya sol, estamos decepcionados de no poder llevar a cabo nuestros planes o, quizá, estamos incluso desmoralizados porque llovió la última vez que hicimos planes parecidos.

Cuando queremos algo de nuestra pareja, pero nos juzgamos negativamente por quererlo, realmente desvalorizamos nuestros propios deseos y, de hecho, nos desvalorizamos a nosotros mismos. Tal vez quiera que a su pareja le guste algo (alguna actividad) o alguien (un amigo) tanto como a usted, pero piensa que está siendo tonto o ridículo por querer eso. O quizá simplemente pasó un maravilloso y largo fin de semana juntos y echa de menos a su pareja cuando está trabajando el lunes. Pero entonces piensa: “Qué estupidez, puesto que acabamos de pasar setenta y dos horas seguidas juntos. No debería echarla de menos. Es posible que sea demasiado dependiente”. Entonces se siente incómodo o culpabilizado y deja de expresar su amor y su anhelo con precisión.

Es importante reconocer que sus deseos están justificados. En este punto no existe ninguna cantidad correcta de tiempo que deberían pasar juntos, ninguna cantidad de amor que debería ser suficiente o demasiado, ninguna cantidad de atención correcta y saludable a obtener de su pareja. Todas estas cosas varían de persona a persona y a lo largo del tiempo y deben ser negociadas con honestidad y aceptación de lo que cada uno realmente necesita y prefiere. Pero esta honestidad exige una disponibilidad a sentirse

decepcionado. Como suele decirse: “no se puede conseguir siempre lo que se quiere”.

### ***Supervalorar sus propios deseos***

Existe otro fenómeno que interfiere con la expresión precisa: sobreestimar o supervalorar la importancia de algo que quiere o siente, a menudo porque teme que la otra persona no va a tomar sus deseos ni sentimientos en serio si los expresara sencillamente con exactitud. Este es otro ejemplo del coste a largo plazo significativamente mayor que el beneficio a corto plazo. Es decir, si algo es importante, es importante para que la otra persona sea capaz de decir que es importante. Si *todo* es realmente importante, si comunica usted todo con la misma intensidad, la otra persona no puede apreciar cuáles son relativamente más o menos importantes. Y su pareja no puede responder a todo como si fuera una cuestión de vida y muerte. Así pues, a largo plazo, simplemente responderá cada vez menos a todo, ocasionando el que usted se sienta más frustrado y decepcionado. Por tanto, es realmente más efectivo elegir hasta qué punto es importante algo y expresarse con precisión. Para ello necesita estar dispuesto a ocasionales decepciones, al no obtener siempre la respuesta que desea. En otras ocasiones, cuando es realmente importante, su pareja tendrá la energía de responder muy favorablemente y podrá afirmar que esta situación es diferente de la mayoría de las demás. En esos momentos, usted obtendrá lo que quiere y se sentirá satisfecho.

## **Práctica**

1. Practique puntuar cada cosa antes de pedir a su pareja que la haga. Tal vez utilizando una escala de 0 a 100, en la que 0 es algo nada importante y 100 es lo más importante que surgió el año pasado.
2. Dese cuenta de cómo expresa lo que quiere y sus deseos. ¿Puede su pareja suponer por su expresión que lo que usted quiere es de baja o de alta importancia?
3. Practique ajustar la intensidad de su expresión con la importancia de sus metas.

### ***Tirar piedras contra su propio tejado***

En definitiva, hay ocasiones en las que decimos cosas que son claramente lo contrario de lo que queremos decir o de lo que deseamos, exclusivamente por resentimiento. Tal vez esté verdaderamente cansado y pensando en acostarse más temprano. Así, cuando su pareja le dice en tono cariñoso “cariño, pareces cansado, quizá tendrías que acostarte temprano”, le responde: “No, no estoy cansado, estoy bien”. Su pareja está intentando

ser amable, quizá después de una discusión previa, y le está sugiriendo algo para ayudarlo que podría estar bien y es claro que le gusta que lo haga. Sin embargo, usted responde: “No gracias, estoy bien”.

El problema con este tipo de escenas no es que sean problemáticas en sí mismas. El problema consiste en que su pareja pierde la oportunidad de acercarse o de hacer algo que a usted le gusta en el fondo. Y, además, sin quererlo le está usted diciendo a su pareja que no puede realmente saber lo que le pasa. Parece que le gustaría recibir ayuda y, de hecho, la desea, pero comunica que no. Esta acumulación de mensajes confusos podría conducir a una pareja bien intencionada a reinterpretar en la próxima ocasión lo que está viendo: tal vez usted no necesita en realidad ayuda o no está cansado, a pesar de que lo parece. En consecuencia, en el futuro podría no molestarse en ofrecerle un apoyo emocional o una ayuda significativa en este tipo de situaciones.

### ***Ajuste su estrategia a sus objetivos***

A veces sabemos lo que queremos o sentimos, pero lo comunicamos de tal modo que nuestra pareja no puede responder eficazmente. Por ejemplo, Carla tuvo una jornada laboral ajetreada y frustrante. Llegó a su casa y dijo: “Odio realmente mi trabajo”. José, habiendo oído esto muchas veces y preocupado por ella, respondió cariñosamente que tenían suficiente dinero para vivir de los ingresos de él por una temporada, de modo que Carla “debería dejar su empleo y buscar otro menos estresante”. Ella, sin embargo, lo que realmente quería de José es que, como había tenido un mal día de trabajo, él estuviera dispuesto a escuchar los detalles, validase lo que sentía y le proporcionase apoyo y alivio. Al intentar resolver el problema, José no ofreció lo que ella deseaba. Pero, ¿cómo habría podido él saberlo, basándose en la afirmación de Carla de que odiaba su trabajo? Ella, ya molesta al sentirse no comprendida por su pareja y en un estado máximo de agitación emocional empezó inmediatamente a hacer juicios sobre ambos. Esto derivó en un desbordamiento de intensas emociones negativas secundarias. A continuación, empezó a culpar a José: “No confías en mis capacidades. Siempre me estás desvalorizando. Es el mejor empleo que nunca haya tenido. Solo por haber tenido un mal día no es una excusa para tirar todo por la borda. ¿Por qué no me puedes simplemente apoyar? ¿Es que mi éxito supone algún tipo de amenaza para ti o algo por el estilo?”. José, por supuesto, devolvió los ataques y la velada se fue al garete.

La interacción entre Carla y José probablemente hubiera resultado mucho mejor si ella hubiera reconocido que tenía un objetivo *emocional*. Entonces, hubiera podido comunicar de un modo que le hubiera dispuesto a él a responder lo que ella deseaba en el fondo. Normalmente, si tenemos objetivos emocionales, es lógico utilizar una estrategia que los comunique. Otros objetivos pueden ser *prácticos* o *relacionales*.

## Objetivos emocionales

Cuando queremos sentirnos mejor, que nuestra pareja nos comprenda, recibir apoyo, validación o consuelo, tenemos objetivos emocionales primarios. Una gran parte de la comunicación en las relaciones de pareja pretende de hecho lograr apoyo emocional. Sin embargo, es muy común, especialmente en las relaciones con dificultades, no expresar claramente estos objetivos. En las relaciones que tienen muchos conflictos, ambos miembros de la pareja suelen sentirse vulnerables cuando lo que quieren en realidad es alivio y apoyo. La perspectiva de no conseguir el apoyo deseado lo único que hace es aumentar esos sentimientos de vulnerabilidad, lo cual dificulta mucho pedirlo con claridad. Por desgracia, no expresar claramente su objetivo significa claramente que es muy improbable que obtenga lo que quiere.

Existen dos principales estrategias que puede utilizar para conseguir sus objetivos. Una es clarificar directamente lo que no quiere de la interacción. Carla podría haber dicho: “Quiero hablarte del día que he tenido y todo lo que quiero de ti es que me escuches y me apoyes”. La otra estrategia consiste en describir la situación, centrándose en los propios sentimientos. Carla podría también haber dicho: “Cuando Judy le atribuyó a Alice el mérito de mi trabajo, me sentí realmente desmoralizada y herida”. Aunque alguien pueda sentirse raro y vulnerable por comunicar a su pareja lo que desea en ese momento, la realidad es que tiene simplemente sentido. Cuando vamos a un restaurante, no decimos al camarero: “tengo hambre”. Tenemos que expresar lo que queremos comer y no podemos esperar que nos lo traigan por pura suerte.

### *Objetivos prácticos*

A veces queremos que algo cambie, o queremos ayuda para resolver un problema. En estos casos, no es suficiente con decir “sé que no estás feliz”. Tal vez, tras unos meses o algunos años de trabajo frustrante en los que Carla lo había intentado todo para mejorar la situación de su empleo, podría llegar a la conclusión de que en realidad deseaba dejarlo y encontrar otro. En ese punto, no habría sido suficiente con que José validara sus sentimientos diciendo *solo*: “Es normal que estés tan frustrada, ya que tienes que enfrentarte a lo mismo cada día”. Al querer Carla encontrar un nuevo empleo, pero estar preocupada por el dinero y su carrera, podría querer más ayuda para solucionar estos temas. ¿Qué sueldo necesitaría aportar a la casa para que su decisión no tuviera efectos negativos en la familia? ¿Hay ajustes que ambos pueden hacer en su presupuesto que le facilitarían dejar su trabajo?

Si queremos ayuda para resolver problemas, lo más claro y eficaz para recibirla es pedirla. Carla podría decir: “Como sabes, he hecho todo lo que he podido para mejorar las cosas en mi trabajo durante más de un año. Ya no quiero esforzarme en seguir

haciéndolo ni tolerar más esta situación. Quiero encontrar un nuevo trabajo, pero me preocupa el dinero y cómo puede afectarnos. ¿Podemos hablar de ello? Me gustaría de verdad que me ayudases a dilucidar qué hacer y cómo hacerlo”. Esto orienta claramente a José sobre lo que siente Carla (puede responder también a esto), así como sobre lo que ella quiere en primer lugar de él: ayuda para resolver el problema. El capítulo 10 trata de cómo proceder para resolver problemas mayores, negociar constructivamente soluciones, etc.

### *Objetivos relacionales*

Tener objetivos relacionales o un deseo de mejorar la relación es un poco más complicado. A menudo tenemos una sensación persistente de distancia de nuestra pareja, al querer algo más de ella, pero sin ser capaces de identificarla exactamente. Lo más frecuente es que lo que estamos deseando en realidad es de alguna manera más cercanía. Tal vez queramos que el otro entienda algo, quizá que deje de hacer algo o que ponga más de su parte en la relación. Pero no es ese “algo” lo importante, sino que más bien el objetivo es tener más sensación de comprensión, apoyo o cercanía. Tanto los objetivos relacionales como los prácticos logran más cercanía a largo plazo, pero los primeros suelen requerir un enfoque ligeramente diferente; un enfoque que combine algunas de las estrategias ya expuestas.

En primer lugar, es importante darse cuenta de si la ausencia de cercanía forma parte de la situación general. Si es así, parte de la estrategia debería ser comunicar el objetivo de estar más cercanos, llevarse mejor, compartir más, gustarse mutuamente más, etc. Probablemente no es de utilidad comunicar *por qué* piensa que no está tan cercano o no se lleva tan bien como le gustaría, a menos que esté dispuesto a centrarse en cambiarse a sí mismo. Si en realidad piensa o da por sentado que su pareja es responsable de por qué las cosas no están saliendo como a usted le gustaría e intenta explicarlo, parece simplemente que la está culpando por ello, aunque no tenga esa intención ni se sienta en actitud crítica.

Por ello, la estrategia debería por el contrario incluir tres partes. Una descripción de sus sentimientos: “Cariño, realmente he echado de menos pasar juntos algunos momentos cariñosos y en silencio, y me entristece que hace tiempo no los hemos tenido. No me estoy quejando y en absoluto te estoy criticando; simplemente te echo de menos”. Debería incluir una clarificación de su objetivo: “De verdad me gustaría estar más cercano, volver a apoyarnos mutuamente más y hacer cosas juntos, disfrutando el uno del otro”. Por último, debería incluir una clara manifestación pidiendo esforzarse para encontrar en común soluciones: “Realmente me gustaría que intentásemos ambos algunas cosas nuevas para estar emocionalmente más cerca. ¿Podemos trabajar sobre esto unos

minutos ahora y tal vez continuar después a lo largo de la semana?”. A partir de aquí, puede usted disponerse a colaborar en una solución o, al menos, mantener una conversación que aumente la comprensión y ofrezca la oportunidad de validación. Es claro que cuando tiene usted un objetivo relacional, es esencial utilizar una estrategia relacional real.

### **Práctica**

1. Intente por unos días o unas semanas darse cuenta de qué quiere realmente de su pareja antes de decirle nada. Averigüe si tiene un objetivo emocional, práctico o relacional.
2. Escoja una estrategia para expresarse que deje claro a su pareja qué está queriendo saber de ella. Advierta si funciona y si su aumento de claridad hace más probable que su pareja responda a sus peticiones.
3. Practique el seguir los pasos expuestos anteriormente, ajustando su estrategia al tipo de objetivo que tenga.

## **Expresión eficaz: los detalles técnicos**

Este capítulo ha completado la mayoría de las piezas del rompecabezas de cómo identificar con precisión lo que quiere, lo que desea, etc. y cómo manejar la situación para comunicar estas cosas con claridad y efectividad. Ahora solo tiene que juntarlas todas y recordar algunas cuestiones básicas.

### ***Ajustar las palabras con el tono de voz, el lenguaje corporal y la expresión facial***

Comunicamos mucho con nuestro tono de voz, nuestra expresión facial y nuestro cuerpo. Cuanto más relajado esté, más capaz será de soltar los juicios y la culpabilización, y cuanto más pueda descubrir sus auténticas emociones primarias más podrá abandonar el enfado y más fácil será ajustar sin esfuerzo lo que dice y cómo lo dice. Y cuanto más digan lo mismo sus palabras, el tono, la cara y el cuerpo, más precisa y clara será su comunicación. Cuanto más precisa y clara sea su comunicación, con más facilidad podrá escucharle su pareja, entenderle y ser receptiva a lo que usted realmente siente, piensa y quiere.

### ***Escoja un momento adecuado***

Todo el mundo sabe que las cuestiones importantes exigen atención. Cuando usted ha puesto todo su esfuerzo en identificar lo que realmente desea y siente, saber cuáles son sus objetivos, ser plenamente consciente y no culpar, tener una perspectiva más amorosa y equilibrada, realmente quiere y merece la atención de su pareja. Por tanto, es importante no desperdiciar todo ese esfuerzo al escoger para desvelarse y expresarse un momento en el que su pareja no está prestando atención o no puede prestarla, o cuando tiene usted dificultad en mantener su propia atención. ¿Cuáles son pues los factores a tener en cuenta? Cualquier cosa que pueda probablemente afectar su capacidad para permanecer plenamente consciente de la capacidad de su pareja a estar y permanecer plenamente consciente de usted.

### ***Tenga pocas posibilidades de distraerse o ninguna en absoluto***

Las conversaciones importantes no pueden funcionar bien si los niños u otros adultos están presentes, alguien quiere su atención, la televisión está encendida o uno o ambos miembros de la pareja están parcialmente involucrados en otra tarea (leer el periódico, el ordenador, conducir con tráfico, en medio de un día atareado de trabajo, cocinando la cena, pagando facturas o haciendo tareas domésticas). Igualmente si una persona está a punto de ir a algún sitio, o alguien va a interrumpirle en breve, sentirá mucha presión y el aumento de la agitación emocional predispone para que las cosas vayan mal.

### ***Cuide su bienestar físico***

Factores como estar hambriento, cansado o enfermo tienen un gran impacto en nuestras emociones, especialmente en nuestra receptividad y en nuestra capacidad de mantener la atención. Por tanto, tiene sentido adquirir el hábito de reservar conversaciones importantes (cualquiera que implique sus sentimientos o su relación) para momentos tranquilos en los que no tienen hambre ni están cansados, ni ninguno de ustedes tiene prisa para ir a algún lado o hacer otra cosa. Apague la televisión. Encuentren un lugar cómodo, siéntense, hagan una respiración profunda y sonríanse mutuamente antes de empezar a conversar.

### ***Iniciar la conversación de una forma constructiva***

Por último, es primordial recordar que este tipo de comunicación no es fácil. Puede que su pareja tenga un desbordamiento de emociones, especialmente miedo y ansiedad, cuando usted le comunica que quiere hablar de algo, en especial si tiene que ver con su relación. Tal vez no haya tenido mucho éxito al entablar este tipo de conversaciones en el pasado. Por tanto, su deseo de hablar requiere no solo sus propias habilidades (todas las estrategias expuestas en este capítulo), sino que también su pareja tiene que tener mucho valor y habilidades. Puede facilitar esto a su pareja y, con ello, aumentar las posibilidades de que la conversación avance por buen camino y de obtener lo que desea (comprensión, cercanía, menos conflictos y fricciones, más paz, cambios en su interacción, etc.), si usted marca el tono o inicia la conversación en la dirección en la que quiere ir.

Una forma de hacerlo es comunicar a su pareja que le gusta. Parece simple, pero es frecuentemente tan difícil de hacer como eficaz. Recuerde que cuando usted es infeliz, tiene mucho dolor o quiere que su pareja haga algo de forma diferente, todo esto incomodará a su pareja. Sus emociones podrían centrarse solo en cuidarle, pero fácilmente podrían volverse muy negativas, reaccionando con pensamientos de preocupación o presuposiciones del tipo “de nuevo le ha entrado la locura”, “en realidad no me quiere tanto como antes” o “ya empezamos de nuevo, otra pelea, otra velada desperdiciada”. Si puede comunicar a su pareja previamente que, con independencia de lo que usted vaya a decirle, la quiere y la adora, sigue comprometido con ella y que, aunque el asunto es importante, no es de vida o muerte, su pareja puede relajarse más fácilmente. Cuando disminuye la agitación emocional o al menos no aumenta, su pareja tiene más capacidad para prestarle atención, estar menos a la defensiva y estar más receptiva.

Por ejemplo, Heather y John se habían peleado mucho y eran realmente infelices en su relación. Por ello, se comprometieron a intentar aprender y utilizar las habilidades de este libro. Pero el cambio es difícil y lleva tiempo, por lo que ambos sentían un gran dolor y se enganchaban todavía a conflictos anteriores. Heather hizo un excelente trabajo

preparándose para hablar con John sobre su soledad, cómo le echaba realmente de menos y cómo quería pasar más tiempo con él. Identificaba sus sentimientos (tristeza, soledad y miedo) y lo que realmente quería (más momentos tranquilos en común, más conversación sobre cosas “reales” y no solo sobre la logística de la casa y los niños, más cercanía e intimidad). Dejó de culpar a John (estrategia que había utilizado hasta entonces) y sabía que quería encontrar un equilibrio al valorar sus propias emociones y sus propios deseos y los de John. Escogió un buen momento para pedir a John poder conversar y había ensayado muy bien su estrategia. Pero cuando llegó el momento de pedírselo, estaba abrumada por el miedo (“humm, no va a salir bien..., solo voy a conseguir empeorar la situación..., pero tengo que intentarlo”, fantaseaba en su cabeza). En lugar de tomar unos segundos para percatarse de su muy razonable aprensión en esta situación, hizo una especie de mueca y “disparó” sin pensar: “John, ¿podemos hablar?”. A pesar de todos sus esfuerzos, este simplemente oyó que ella estaba frustrada con él e inició otra conversación en la que Heather le culpó por una serie de transgresiones. Inmediatamente él se puso a la defensiva y, no queriendo tener ese tipo de interacciones, dijo: “No, realmente no quiero hablar ahora”; fue escaleras arriba a su dormitorio y cerró la puerta. Heather, que ya había empezado a agitarse emocionalmente, se sintió más espoleada por su respuesta, se enfureció, le siguió subiendo las escaleras y le gritó que era un “insensible, nada cariñoso” y le acusó de “no hacer nada para salvar el matrimonio”. Pueden imaginar cómo siguió toda esta situación.

Sin embargo, con un poco más de práctica, un par de semanas después, ella lo intentó de nuevo. Previendo que iba a ponerse nerviosa en el momento de invitar a John a hablar, practicó el tocar su anillo de boda y pensó en lo mucho que ella le quería. Había dedicado unos minutos a darse cuenta de lo que de verdad estaba sintiendo (echaba de menos a John) y queriendo (más cercanía), y consiguió soltar su actitud inculpatoria, los juicios y el enojo. Así, cuando sintió esa picazón de la aprensión a punto de abrir la boca, fue capaz de sonreír y no se disparó su emoción negativa. Su tono era suave y estaba sonriendo cuando dijo a John: “Cariño, me gusta tanto pasar un rato juntos. ¿Podríamos hablar unos minutos sobre hacer algo más al respecto? Él captó su sonrisa y no pudo malinterpretar su tono de voz. Se sintió querido en lugar de anticipar ansiosamente que iba a ser atacado. Fue capaz de escuchar, utilizar sus propias habilidades y de responder con toda naturalidad y destreza.

## Práctica

1. A lo largo de muchas conversaciones, observe en qué grado concuerdan el tono de

voz, la intensidad, la postura corporal y la expresión facial con sus palabras y la importancia de sus objetivos.

2. Piense sobre la situación antes de iniciar la conversación: “¿Es un buen momento para mí y para mi pareja? ¿Es probable que se produzcan pocas distracciones? ¿Estamos físicamente preparados (sin estar hambrientos, cansados, con los cables cruzados)?”. Continúe solo si el momento es propicio.
  3. Cuando inicie una conversación, practique el empezar de un modo constructivo, asegurándose de que comunica a su pareja que la quiere antes de abordar el tema principal sobre el que quiere hablar.
-

7

## Validar las respuestas: qué validar y por qué

“Validación” es una palabra que se utiliza mucho y ha sido usada por terapeutas e investigadores de pareja de varias formas. Esto es así probablemente, porque existen muchas formas de decir, pensar, sentir o querer. Aquí la validación es uno de los dos componentes básicos de la comunicación eficaz, junto con la expresión precisa descrita del capítulo 6. Validar respuestas tiene un efecto muy diferente de los efectos de la invalidación; en las relaciones íntimas es obvio que prosperamos con la validación de nuestra pareja, mientras que a duras penas toleramos ser invalidados. Las relaciones difíciles están llenas de invalidación y casi no hay validaciones, mientras que las relaciones felices y exitosas incluyen grandes dosis de validación y muy poca invalidación (Fruzzetti y otros 2006). Además, altos niveles de invalidación y bajos de validación por uno de los miembros de la pareja se asocian con altos niveles de angustia y depresión en el otro miembro (Iverson y Fruzzetti 2006). Se cree que ser continuamente invalidado contribuye significativamente a desarrollar trastornos psicológicos (Fruzzetti, Shenk y Hoffman 2005; Lineahn 1993a). Este capítulo explorará la validación en todo su esplendor: lo que es validar y qué validar. El capítulo 8 explora diferentes formas de validar y cuándo es más efectivo cada una de ellas. El capítulo 9 le mostrará cómo manejarse para validar cosas aun cuando sienta el impulso de invalidar.

## De vuelta al binomio de dos pasos

El capítulo 6 abordó el primero de los dos pasos de las buenas relaciones de pareja: cómo poder expresarse ambos con precisión y claridad. El segundo paso implica responder a dicha expresión y validar. Obviamente existen muchas otras opciones, como ignorarse o invalidarse mutuamente, pero no funcionan muy bien. Validar lo que su pareja hace, dice y quiere es la clave de una comunicación eficaz y es esencial para mantener una relación sana.

### *¿Qué es la validación?*

Aunque el término *validación* se ha utilizado de muchas formas distintas, aquí significa algo muy específico. Para los fines de este libro, la validación entre miembros de la pareja consiste en *comunicar la comprensión y aceptación* (Fruzzetti e Iverson 2004, Linehan 1997). Cuando respondemos con validación, estamos comunicando que *entendemos* la experiencia de una persona (emociones, deseos, dolor, pensamientos) o sus acciones y las *aceptamos* (al menos en ese momento, en esa situación). Por tanto, la validación tiene algo en común con la empatía (comprender la experiencia del otro), pero también requiere una comunicación clara de dicha comprensión. Además, una respuesta validadora puede reflejar una comprensión emocional o más cognitiva de la experiencia de su pareja, o ambas. A veces, puede consistir sencillamente en prestar atención y establecer un buen contacto visual, asintiendo o diciendo “ajá”, “correcto” u “ok”. En otras ocasiones, validar requiere un reconocimiento más directo de la experiencia, como “sé que estás totalmente decepcionado o decepcionada” o “pareces realmente triste”.

Tal vez, incluso sea más importante el hecho de que, cuando comunicamos que comprendemos y aceptamos, también estamos implicando que las experiencias o acciones de la persona tienen sentido, son legítimas, o que incluso pueden ser lo normal para la mayoría de la gente. Por supuesto, también podemos legitimar directamente validando de un modo específico: “Ciertamente sientes/piensas/quieres X en esta situación. Cualquiera sentiría, pensaría, querría lo mismo”. También es posible comunicar que la experiencia de alguien es válida, aunque no la entendamos totalmente. En estas situaciones, debemos plantear preguntas con delicadeza, clarificar lo que entendemos y lo que no, mostrando que estamos de verdad intentando comprender totalmente y que asumimos que su experiencia es comprensible y legítima: “¡Uy!, tienes cara de cansancio como si hubieras tenido un mal día. ¿Qué pasó?”

Así pues, validar comunica una comprensión de la experiencia de su pareja (emociones, deseos, objetivos, opiniones) y una aceptación de la legitimidad de la misma. Esto incluye aceptar los “hechos” sobre sus experiencias, lo cual implica aceptar que sus

descripciones son precisas. Y ya tenemos la danza comunicativa de dos pasos, que generalmente permite a una pareja moverse por la pista de baile de su relación sin demasiado desgaste ni pisarse los pies.

### ***Lo que no es la validación***

La validación se confunde frecuentemente con estar de acuerdo. Aunque es claro que podemos validar estando de acuerdo, no es imprescindible. Por ejemplo, si Henry quiere salir con sus amigos el sábado por la noche y Wendy preferiría salir únicamente con él, claramente no están de acuerdo. Sin embargo, es importante validar al otro. Henry puede decir: “Sé que en realidad quieres que salgamos y tengamos una velada tranquila los dos solos, ya que no lo hacemos tanto como desearías”. Habiendo validado lo que ella está sintiendo, puede añadir: “Bueno, vamos juntos. Quizá la semana que viene podemos salir con Ted y Alice”. O puede no estar de acuerdo: “Pero me gustaría realmente ver a Ted y a Alice. Hace mucho tiempo que no los vemos”. Aunque esta última respuesta aún puede ser conflictiva y necesita una negociación posterior (sería como lanzar una moneda al aire), es una salida para un comienzo más constructivo que si Henry no hubiera validado la legitimidad de lo que Wendy quería hacer; o de hecho podría invalidarla: “Deberías contentarte con el tiempo que pasamos juntos. Apenas hace dos semanas que salimos los dos solos”.

Además, tiene que hacer algo más que limitarse a repetir como un lorito lo que el otro dice. Cuando hace esto, realmente no está comprendiendo la experiencia del otro. Comprender es la piedra de toque.

Por último y, aunque parezca extraño, validar no es legitimar algo que no es legítimo. Por ejemplo, si alguien mantiene una creencia fácticamente errónea, validar es comunicar que entiende que él o ella tengan esa creencia, pero no sería validar estar de acuerdo o legitimar la creencia errónea en sí misma. Y, por supuesto, es más efectivo proporcionar los hechos sin juzgar ni criticar: “Sé que creías que la fiesta de los niños era el viernes después del colegio, pero en realidad es hoy”.

### ***¿Por qué es importante la validación?***

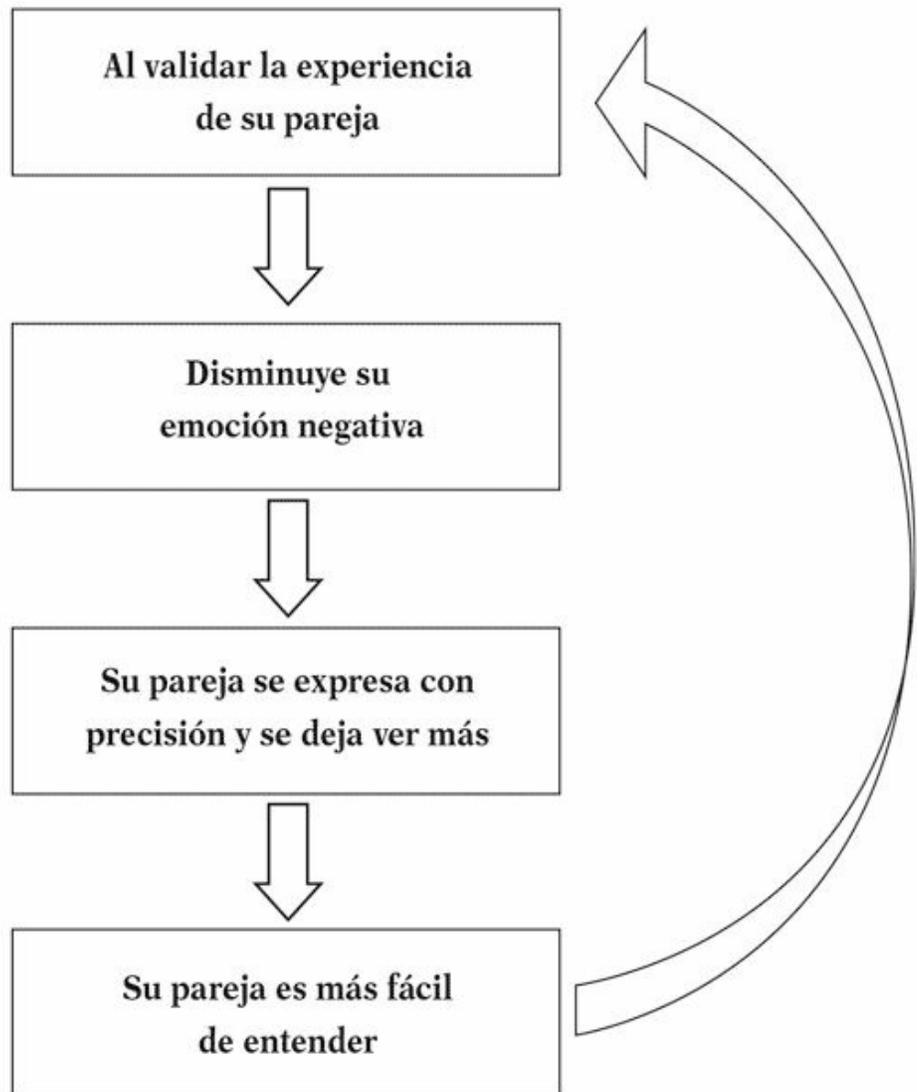
Responder validando a la expresión de emociones, deseos, opiniones y acciones hábiles tiene muchas e importantes consecuencias. La validación es un componente nuclear de la comunicación efectiva, alivia emociones crispadas, retarda la reactividad negativa, incluidos el enfado y los juicios, facilita la negociación, cimienta la confianza y la cercanía y, a menudo, refuerza el respeto por uno mismo.

*La validación refuerza la comunicación*

Responder con validación a las revelaciones (expresión precisa) de su pareja completa el ciclo de comunicación: una persona expresa algo con precisión, la otra escucha, comprende y comunica que ha comprendido. O una persona expresa algo, la otra escucha, no comprende y comunica su no comprensión, lo cual conduce a una clarificación. Sin validación, la persona que se está expresando podría estar para eso hablando a la pared.

Además, a causa de las propiedades calmantes de la validación, ser validado reduce la agitación emocional negativa, lo cual hace mucho más fácil expresar experiencias privadas con precisión (esquema 5). Por tanto, la validación es un elemento esencial de la comunicación. La validación comunica que usted está prestando atención, interesado en las vivencias de su pareja (deseos, emociones, pensamientos), comprendiendo su experiencia (o al menos intentando de verdad comprenderla), y que usted entiende o asume que lo que vive es legítimo. La validación también comunica que usted *no* está: interesado primariamente en discutir, en tener razón para demostrar que su pareja no la tiene, responder a la defensiva ni a la ofensiva ni intentando herir. Esto ayuda al otro a expresarse con precisión, lo que, a su vez, facilita el que usted siga entendiendo y haga la futura validación mucho más fácil.

Cuando usted comunica que comprende y acepta los sentimientos, deseos, etc. de su pareja, la mayoría de las veces la comprensión de usted será correcta y esta se sentirá entendida; así podrán seguir comunicando. Pero a veces lo que usted entiende no será totalmente correcto. Comunicando también el deseo de comprender y una disponibilidad a aceptar la legitimidad de la experiencia de su pareja, esta puede simplemente volver a explicar cualquier parte mal entendida, de modo que usted pueda completar el segundo paso con éxito, incluso con alegría (al validar), en lugar de seguir hablando, a pesar del anterior malentendido, bailando contra la pared o al borde de un precipicio.



**Esquema 5**

### *La validación calma las emociones*

Hay algo muy básico en ser comprendido y aceptado. Cuando alguien a quien amamos especialmente nos comunica que entiende y acepta lo que pensamos, cómo nos sentimos y lo que queremos, nos sentimos aliviados, reconfortados y tranquilizados. Por el contrario, cuando alguien a quien amamos no nos entiende o no nos acepta, nos sentimos frustrados y decepcionados. Es muy doloroso, cuando esta incomprensión y falta de aceptación se convierte en invalidación y nuestra pareja nos dice que estamos equivocados y que no siente ni quiere lo mismo que nosotros (Iverson y Fruzzetti 2006).

No está claro por qué la validación es un comportamiento interpersonal tan potente. Quizá porque, tras la aparición del lenguaje en los primeros humanos, la validación presagiaba seguridad física: “Entiendo que tienes hambre; te daré comida” o “te veo

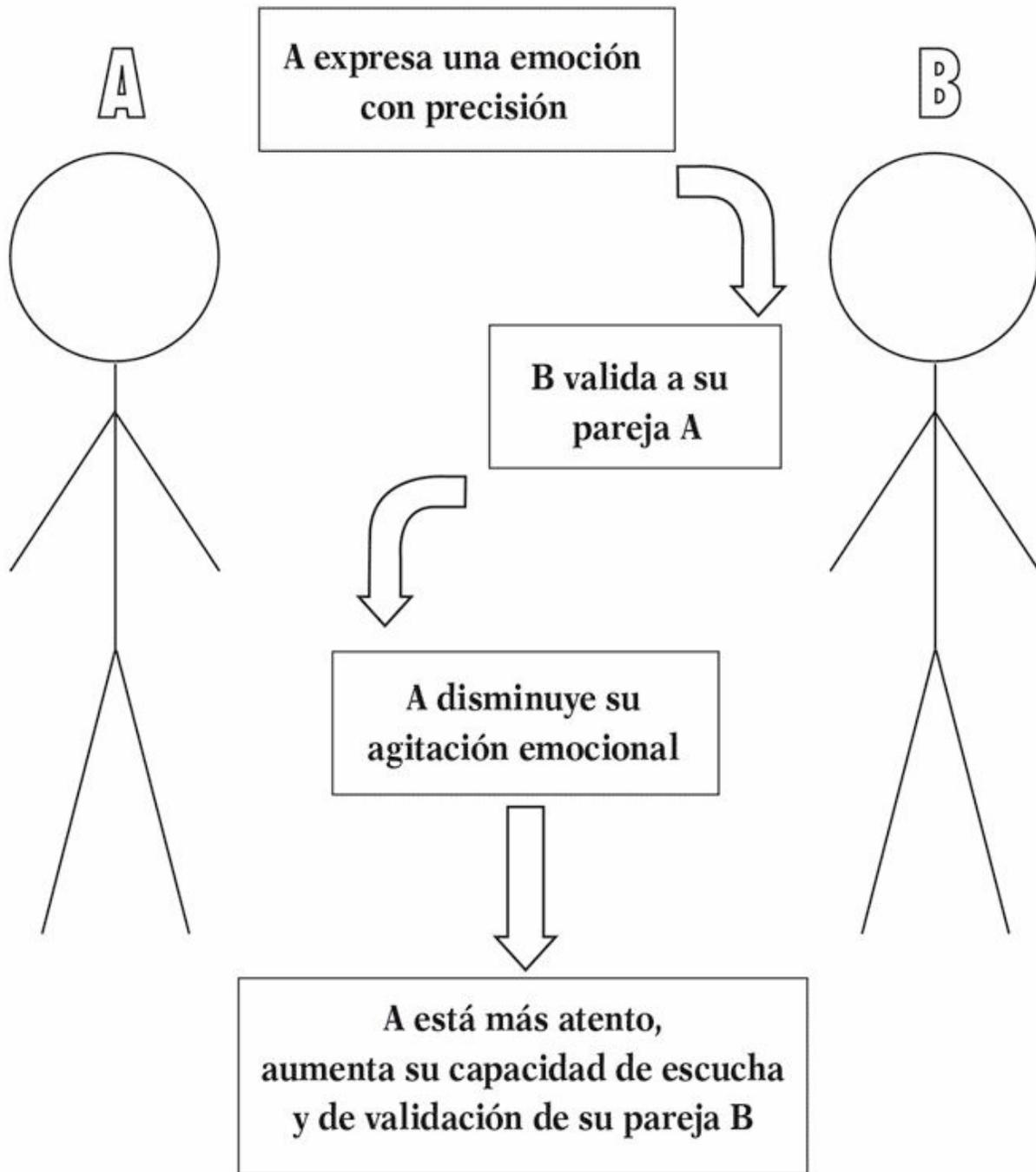
asustado, vayamos a un lugar más seguro”. Hoy día, la validación presagia seguridad “emocional” y continúa teniendo propiedades significativas de sosiego. Imagine una sencilla situación en la que siente frío. Alguien que está a gusto le dice que *no tendría* que tener frío, porque en la habitación está suficientemente caliente. ¿Qué ocurre con sus emociones? Inmediatamente usted las activará. Lo mismo ocurre si se siente cansado, triste, feliz, preocupado o quiere o no quiere algo. Cuando su pareja invalida lo que está viviendo, usted se incomoda, poniéndose a la defensiva, atacando o juzgándose. Pero cuando su pareja entiende sus vivencias y le acepta en el momento, usted se siente aliviado y relajado.

### *La validación retrasa (o invierte) la reactividad negativa*

Gracias a las propiedades de alivio de la validación, es particularmente importante utilizarla cuando una conversación trata de un tema sensible o cuando ya ha empezado a aumentar su agitación emocional. Si su pareja se está empezando a incomodar, validar sus sentimientos, deseos, objetivos u opiniones, retrasará su reactividad, puede al mismo tiempo detener su escalada de agitación e incluso puede transformarla en algo positivo. Por supuesto, cuando su pareja deja de aumentar su agitación negativa, le es más fácil validar sus propios sentimientos, deseos, objetivos y opiniones. Por tanto, la validación por parte de uno de los miembros de la pareja conduce a que el otro la devuelva, estableciéndose una especie de ciclo de validación, tal como muestra en el esquema 6.

### *La validación crea confianza y cercanía*

Los miembros de las parejas que han tenido muchos desacuerdos y se han invalidado frecuentemente suelen desarrollar una alerta virtual instantánea, una especie de sensibilidad inmediata a la simple posibilidad de que el otro pudiera invalidarlos. Esto comunica claramente la desconfianza de que sus manifestaciones y expresiones sean valoradas y comprendidas, de que sus experiencias y deseos se vayan a aceptar. La buena noticia consiste en que, cuando se sienten entendidos, valorados y aceptados, se evapora la desconfianza y se crea la confianza en el otro. Además, cuando los miembros de las parejas se ven entendidos, valorados y aceptados, se sienten más cercanos recíprocamente. Alivia a su pareja el saber que usted se da cuenta de lo que está viviendo y de que la acepta. Esto baja las barreras que se ponen frente a la cercanía y crea esos momentos de comprensión, bienestar y solidaridad que constituyen la esencia de la intimidad.



**Esquema 6**

*La validación le sitúa como una pareja segura y respetuosa*

Cuando usted valida, está claramente respondiendo a lo que su pareja le acaba de expresar. Sin embargo, también está iniciando la nueva ronda de comunicación. Cuando usted valida, está invitando a su pareja a expresar más, cuando dice: “Si te expresas, si revelas algo que te hace vulnerable, escucharé. Intentaré con todas mis fuerzas entender

y apreciar lo que significa para ti y te haré saber lo que entiendo y que te acepto. Es seguro poder decirme estas cosas. Tu corazón está a salvo en mis manos”. Cuando su respuesta es claramente validadora, su pareja puede sentirse vulnerable y al mismo tiempo reconocer que no es vulnerable al menos ante usted. Sabrá que usted responderá generalmente de una forma respetuosa y segura, lo que puede ayudarla a hablarle de un modo preciso y efectivo.

### *Validar a su pareja refuerza el respeto de sí mismo*

Hasta el momento, este capítulo se ha centrado en los beneficios directos de la validación para la persona que es validada (que se siente aliviada y aumenta su capacidad para expresarse con precisión), y en algunos beneficios indirectos para la persona que valida, la reciprocidad de la validación significa que la persona que valida a partir de ese momento probablemente será más validada en el futuro. Pero existe otro importante beneficio de validar a su pareja: al hacerlo, aumenta el respeto de sí mismo.

En medio de una discusión, o incluso cuando su pareja está expresando algo que a usted no le gusta o que no entiende, aumenta su propia agitación emocional. Como ya se ha indicado, esto facilita el volverse crítico y seguidamente el emitir expresiones invalidantes. Después, cuando se calma su agitación, se da cuenta de que lo que dijo fue realmente hiriente y lo lamenta. Probablemente se sentirá mal consigo mismo por ese comportamiento: decepción, culpabilidad y vergüenza. Pero imagine que, en vez de salirse de sus casillas e invalidar a la persona a la que ama, usted se calmase e intentase ser plenamente consciente de su pareja y de sus auténticos objetivos. Entonces la validaría.

En primer lugar, este escenario alternativo probablemente hará que su pareja responda de forma muy diferente y toda la interacción iría posiblemente mejor. Pero, incluso si esto no beneficiase el resultado de la conversación, imagine cuánto respeto por sí mismo tendría a continuación. Invalidar a su pareja es realmente sucumbir a descontrolarse. En cambio, validar a su pareja, a la persona que quiere, muestra sus habilidades, su compromiso y disponibilidad para hacer lo más difícil que exigen las circunstancias para ser una pareja amorosa, lo cual produce un considerable respeto de sí mismo.

## **Encontrar un objetivo válido. ¿Qué es válido y cómo lo es?**

Es de esperar que ya esté claro lo importante que es responder a su pareja con una actitud de validación. ¿Pero qué es lo válido? Si no tenemos que estar de acuerdo necesariamente con algo que dice nuestra pareja, ¿qué es lo que validamos y cómo lo hacemos? Esta parte de este capítulo explora las diferentes formas en que pueden ser válidas nuestras experiencias y conductas. Antes de que podamos validar cualquier cosa, tenemos que encontrar un objetivo que sea válido y ser capaces de comunicar en qué forma es válido.

### ***Cómo puede ser algo válido***

Resulta que existen muchas formas en las que puede ser válida la experiencia o la conducta de alguien (Fruzzetti e Iverson 2004; Fruzzetti, Shenk y Hoffman, 2005; Linehan 1997). Las principales formas se describen en las siguientes secciones.

#### ***Existe, es real***

Aunque parezca trivial que validar puede ser algo tan simple como reconocer que la experiencia de una persona verdaderamente es real, de hecho esta es una forma muy poderosa de validar. Además es una forma particularmente importante de validar cuando usted no está de acuerdo con lo que su pareja está diciendo.

Por ejemplo, David y Anita discutían sobre una gran cantidad de asuntos. Si David decía que estaba frustrado o triste, Anita le contestaba que no debería estarlo, porque ella no había hecho nada mal para producir esos sentimientos negativos. Entonces él le respondía que se equivocaba al criticar sus sentimientos y este ciclo se alargaba. En realidad, cuando David decía que estaba triste o frustrado, lo estaba de verdad. O al menos estaba incómodo. Esto era la pura verdad y el hecho de que hubiera malentendido a Anita o reaccionado en exceso era algo irrelevante. Ella se sentía atacada y culpada, tanto si esta era la intención de él como si no y creía que ella había actuado correctamente, tanto si él estaba de acuerdo como si no. La comunicación de David podría beneficiarse de hacer una descripción más completa y precisa, como: “Estoy realmente triste de que sigamos estando en desacuerdo y peleándonos. Sé que es un problema que tenemos *los dos* y no solo tú. No te estoy culpando de nada. De verdad que lo que quiero es que mejoremos este aspecto de la relación”. Igualmente, la respuesta descriptiva de Anita podría apagar las llamas de la escalada de su actitud defensiva y, al mismo tiempo, facilitar a David seguir sin culparla. Ella podría decir: “De acuerdo, compruebo que nuestras peleas te incomodan y te entristecen. A mí también me ponen triste. También quiero resolver este asunto de un modo mejor. Está claro que debe haber cosas que los dos podemos mejorar”. Dese cuenta de que ambos simplemente

describirían lo que directamente escuchan del otro o de lo que sienten.

Ser capaz de describir simplemente la realidad (plena consciencia de la relación) es un cimiento básico de la validación. El pinchazo de una rueda es inconveniente tanto si ocurre por accidente (dar con un clavo en la calzada que cayó de un camión de la basura), por negligencia (alguien olvidó de limpiar la calle después de unas obras), o a propósito (alguien puso un clavo bajo la llanta de modo que la rueda se pinchó al dar marcha atrás para salir de un estacionamiento). Por supuesto, la causa del pinchazo (cómo llegó el clavo a la rueda) afecta a otras emociones que puedan surgirle y a las precauciones que tome en el futuro para evitar tener que cambiar la rueda. Sin embargo, sigue siendo un inconveniente y tiene sentido que a cualquiera le disguste tener que vivir esto.

Es normal oír decir a ciertas personas, especialmente a terapeutas o consultores, afirmaciones del estilo “los sentimientos son siempre válidos”. Lo que habitualmente significa que si una persona se siente de un cierto modo, se siente así por alguna razón. El sentimiento puede deberse a datos incorrectos, pero el hecho es que la persona siente lo que siente, quiere lo que quiere y piensa lo que piensa. Es simplemente lo que sucede.

#### *Es razonable o legítimo bajo determinadas circunstancias*

A veces, podemos entender cómo alguien se siente de cierta manera, incluso si su reacción particular es inusual o no válida de algún modo. Por ejemplo, algunas parejas han tenido experiencias negativas en relaciones anteriores que hacen que reaccionen extremadamente o no reaccionen a sus parejas del momento. En estas situaciones, los sentimientos de su pareja deben ser válidos (tener un sentido, ser legítimos), porque a causa de sus experiencias del pasado, algunas muy duras, aunque podrían no ser legítimas en absoluto en respuesta a la situación actual.

Liz estuvo en relación con Aaron, un hombre muy agresivo y violento durante varios años. Durante ese tiempo, aprendió a estar muy atenta a sus cambios de humor. Sabía cuándo estaba en peligro de ser verbalmente atacada o agredida físicamente. Con el tiempo, pudo salir de esa relación de maltrato y aproximadamente un año después, encontró a Sean, que nunca había maltratado a nadie y era realmente un hombre dulce y bien educado. Cuando este se incomodaba, sin embargo, incluso sobre cosas que no tenían nada que ver con ella, Liz inmediatamente sentía miedo y tenía ganas de dejar la relación. Sean quedaba confundido y preguntaba a Liz por qué estaba incómoda con él; le señalaba que no le había hecho nada malo. Pero esto solo volvía más temerosa a Liz, así que él simplemente se retiraba, aceptaba su reacción, aunque no la entendía, e intentaba reafirmarle sus sentimientos de cariño cuando ella estaba dispuesta a hablar de nuevo. Con el tiempo, Liz se dio cuenta de que estaba sobre alerta a causa de sus malas

experiencias de maltrato por parte de Aaron y de que, cuando Sean le había recordado que no estaba molesto con ella, se le había disparado el miedo aprendido en su anterior relación. Aaron le solía decir a Liz que estaba loca y que él no era malo ni maltratador. Por supuesto, entender esto ayudó a Sean a no tomar el miedo de Liz de manera personal, lo que le facilitó poder validarla: “Sé que te sientes un poco ansiosa si hablamos. No me importa hablar ahora o más tarde, según prefieras”.

*Es normal: cualquiera pensaría, sentiría, querría hacer eso*

A veces las cosas que pensamos, sentimos, queremos o hacemos tienen mucho sentido: cualquiera pensaría, sentiría, querría o haría lo mismo. Por ejemplo, si su pareja llega tarde y usted no sabe dónde está, se preocupa por ella. Cualquiera se preocuparía. Si ama a su pareja y no la ha visto durante unos días (quizá está trabajando fuera de la ciudad), la echa de menos. A cualquiera le pasaría lo mismo. Si es infeliz en su trabajo, podría querer conseguir otro empleo. ¿A quién no le gustaría? Si solicita un empleo que es simplemente perfecto, pero no lo consigue, usted estaría decepcionado. Cualquiera lo estaría.

Muchas personas tienden a preocuparse porque sus sentimientos, deseos o acciones no son normales. Pero la mayoría lo son. Es muy poderoso para usted simplemente validar lo normal que son los sentimientos de su pareja cuando sus reacciones son realmente normativas, están conectadas a una causa.

### ***Qué validar***

Nos hemos centrado mucho en validar las emociones por una buena razón. Entender las emociones recíprocas –y calmarlas cuando son negativas– constituye una parte esencial de cualquier relación íntima. Sin embargo, existen muchas otras experiencias y conductas que son válidas y que podemos validar. Esta sección abarcará no solo las emociones, sino también muchas otras experiencias y conductas que son importantes para todos; para todas ellas son respuestas esenciales en una relación de intimidad el darse cuenta (la plena consciencia), la aceptación (no juzgar ni rechazar como no válida la vivencia de su pareja) y la validación (comunicar su comprensión sobre la legitimidad de dicha vivencia).

### ***Emociones***

Cuando entiende las emociones de su pareja, puede responder de muchas formas. Esto es así, tanto si esas emociones son tenues o intensas, agradables o dolorosas. Validar las emociones dolorosas las alivia y validar las emociones agradables refuerza el placer de su pareja. En ambos casos, usted se está interesando en ellas y compartiendo un poco esas vivencias. Esto refuerza su comprensión y aceptación de la vivencia de su pareja,

acercándoles más y fragua el vínculo recíproco, de modo que su pareja es más capaz y está más dispuesta a entenderle y aceptarle. Las emociones constituyen una parte importante de lo que usted es. Validar las emociones les permite compartir sus vidas mutuamente.

### *Necesidades y deseos*

Todos vivimos la vida con cosas que preferiríamos hacer o que nos gustaría que sucedieran. Algunas son muy importantes, otras son más secundarias. Independientemente de su importancia, el conocer los deseos de su pareja en la vida (grandes o pequeños) le ayuda a conocerla con efectos muy importantes. ¿Qué haría ella si el dinero no fuera una cuestión de peso? ¿Qué haría él si tuviera más tiempo libre? ¿Cuáles son las metas reales de su pareja: qué quiere en la vida? ¿Qué le gustaría hacer el próximo fin de semana? Si valida los objetivos y metas de su pareja, probablemente comprobará que esta le comunica cada vez más. Si no la valida ni la invalida, puede encontrarse excluido de estos elementos importantes de la vida de su pareja.

Conocer sus necesidades le permite responder validándolas: puede facilitar a su pareja conseguir lo que desea (un tipo especial de validación), o consolarla cuando se da cuenta de que no consiguió lo que deseaba. Validar sus deseos también ayuda a su pareja a decidir si seguir poniendo energía o no en intentar obtener algo o dejarlo de lado y empezar a dar pasos en otra dirección.

### *Creencias y opiniones*

Todo el mundo tiene opiniones y algunas de estas se mantienen como firmes creencias. En cierto grado, nuestras creencias forman parte de lo que somos al igual que nuestras emociones y nuestros deseos. Cuando alguien nos entiende y acepta nuestros pensamientos y creencias, podemos relajarnos en el mundo. De alguna forma, esta es la razón por la que nos hacemos socios de clubs y miembros de organizaciones y por la que disfrutamos estando con personas a las que les gusta hacer lo mismo que a nosotros. Sin embargo, las opiniones y las creencias pueden ser controvertidas y, a menudo, las más controvertidas son aquellas en las que nos sentimos más a la defensiva. Es por ello por lo que es importante validar lo que piensa su pareja y sus opiniones, incluso si son diferentes a las suyas. Al validar, está comunicando que el otro tiene derecho a sus propias opiniones, que son legítimas. Entonces, aun cuando esté en desacuerdo, lo está desde una posición de respeto, permitiendo que su pareja no tenga necesidad de ponerse a la defensiva.

### *Acciones*

Es importante validar lo que su pareja hace en realidad. Esto puede incluir el darse

cuenta de sus esfuerzos laborales, sus tareas domésticas o las acciones y actividades con los hijos. También incluye hacer cosas agradables para su pareja sin esperar nada a cambio (véase el capítulo 5). Además, es importante que se percate, aprecie y reconozca cualquier actividad o acción que sea importante para ella. Preguntas como “veo que estás por el equipo de los *Red Sox*, ¿quién ganó al final?” o “¿hablabas con tu madre al teléfono?, ¿qué tal le va?”, manifiestan que se interesa por su pareja, su aprecio por el interés que ella tiene en algo y su aceptación (está usted contento de lo que hace, sin intentar cambiarlo). En otras situaciones, cuando le da las gracias como respuesta a una conducta, está reconociendo sus acciones y, al mismo tiempo, revelando cómo las aprecia. A todo el mundo le gusta ser apreciado por los seres queridos.

### *El sufrimiento*

El mundo está lleno de todo tipo de sufrimientos y a todos nosotros nos alcanzan de vez en cuando. Tener a alguien cercano durante esos periodos actúa como un bálsamo. Validar el sufrimiento comunica cariño, comprensión aceptación y disponibilidad a compartir un poco del mismo. Nada es más consolador que tener una pareja que acepte su dolor, entienda su vivencia y la comparta con usted.

## **Práctica**

1. Piense en lo que su pareja estaba sintiendo la última vez que tuvieron una conversación ¿Tenía sentido? ¿En qué forma eran legítimos sus sentimientos?
2. Recuerde la última vez que estuvo molesto con su pareja. Intente dejar de lado los juicios y vea si encuentra una forma de entender lo que estaba necesitando o sintiendo. Es obvio que su pareja no está loca, así que sintiera lo que sintiera era legítimo de una forma u otra ¿Cómo?
3. Practique el darse cuenta de lo que su pareja quiere, piensa, siente y hace (incluyendo el estar feliz o estar sufriendo mucho). Intente asumir que su experiencia o conducta es de alguna manera legítima (en realidad lo es). ¿Puede darse cuenta de cómo su vivencia es legítima? No necesita decir nada, sino simplemente practicar el darse cuenta.
4. Intente entender algo sobre la expresión de su pareja o sobre su conducta en situaciones anteriores (hace semanas o meses) que tuvo dificultades en entender en aquel momento. ¿Puede ahora encontrar formas en las que esas vivencias o conductas eran de algún modo válidas o tenían sentido?
5. Cuando está usted molesto con su pareja, dese cuenta de cómo su propia intensa

emoción o sus juicios interfieren para ver la validez de las vivencias o conductas de ella. Intente poner en práctica algunas de las habilidades de este libro para reducir su agitación emocional y deje de lado los juicios. ¿Es más fácil entender los sentimientos, deseos, pensamientos o acciones de su pareja?

---

**8**

## Validar las respuestas: cómo validar a su pareja

Una vez expuestas las razones por las que es importante responder a su pareja validándola y sabe *qué* validar (objetivos), ha llegado el momento de detallar cómo hacerlo. Este capítulo explicará una variedad de formas de validar cualquier sentimiento, necesidad, acción, etc. de su pareja, tanto verbalmente como con sus acciones (Fruzzetti e Iverson 2004; Linehan, 1997).

Empezaremos identificando diferentes formas de validar verbalmente. Además existen muchas formas de validar sin palabras. Esto resulta muy positivo cuando no puede pensar en qué decir, por supuesto, pero también es importante en otras ocasiones.

## **Validación verbal**

El capítulo 7 identificaba algunas formas básicas en las que las experiencias o conductas de cualquiera pueden ser válidas. Esta parte de este capítulo expondrá qué decir o hacer para comunicar verbalmente o en una conversación que entiende y acepta lo que su pareja está viviendo o haciendo. Aunque se expone por separado, a veces una respuesta validadora incluirá a la vez elementos de varias de estas formas de validar.

### ***Muestre que está prestando atención en una escucha activa***

Cuando usted es plenamente consciente de su pareja, se abre a lo que esta está viviendo, sin una actitud defensiva y con más capacidad para limitarse a darse cuenta. Cuando está comunicando que está prestando atención, escuchando activa y abiertamente, está validando de una forma muy importante. Esto equivale a una validación verbal, puesto que sucede durante el diálogo, aunque en esta forma de validación no es necesario que usted diga nada. Este tipo de validación demuestra que su pareja es importante para usted y de que está abierto a comprender. Aquí hay dos partes: volverse plenamente consciente de su pareja, prestando de verdad atención, no ser crítico ni estar a la defensiva y permanecer abierto a lo que expresa; después, comunicar amablemente que está interesado, atento y escuchando activamente con una mente abierta, aceptando lo que su pareja está diciendo o haciendo.

El modo más simple de mostrar esta escucha activa y no crítica consiste en dejar de lado todas las actividades (dejar de leer, apagar la televisión o el aparato de música); relajar el cuerpo y los músculos faciales; mirar a su pareja, contacto visual incluido, lo cual expresa que está dispuesto a escuchar con total atención; responder de forma natural con detalles que muestran que está siguiendo lo que se dice (asintiendo con la cabeza, dando claves ordinarias de conversación que manifiestan seguir el hilo entendiendo, como “ajá”, “es verdad”).

A veces esta primer tipo de validación es suficiente: usted demuestra su interés y apertura, y su pareja se siente oída y comprendida; es todo lo que se necesita. Aunque sean necesarias más palabras para responder, este primer nivel es virtualmente un componente esencial de la validación.

## **Práctica**

1. Practique este tipo de validación con cualquier persona. Observe su postura, la tensión muscular y si se siente abierto a lo que su pareja tiene que decir y si está usted

mostrando claramente esta apertura. Establezca un buen contacto visual y asegúrese de que el interlocutor puede decir que usted está interesado y de que tiene su atención total, sin distracciones y sin juicios.

2. Practique con su pareja. Tras un rato, compruebe si esta siente que está usted auténticamente interesado y prestando atención. Haga ajustes en cómo expresa su atención en respuesta a lo que esté diciendo su pareja. Continúe practicando.

---

### ***Reconozca la vivencia de su pareja***

A veces es importante simplemente reconocer lo que el otro está haciendo, diciendo, sintiendo, pensando o necesitando. Como se dijo en el capítulo 7, esto es particularmente importante cuando usted no está totalmente de acuerdo. Por ejemplo, si David se siente solo y está pensando que es porque él y Anita no se están llevando bien, podría simplemente decir: “Ya sabes, Anita, me estoy sintiendo solo”. En estas circunstancias, puede ser fácil para ella añadir sencillamente: “Oh, sí, pareces triste”, con lo que está comunicándole que entiende y acepta sus sentimientos. Pero tal vez David sienta que la razón por la que no se han estado llevando bien es culpa de ella y le reprocha diciéndole: “Realmente me siento solo, porque siempre me estás criticando y ya estoy harto”. Anita podría estar tentada a responder: “Alto, se necesitan dos para bailar un tango”, pero esto invalidaría la parte que sí es válida de la expresión de David y probablemente conduciría a una escalada del conflicto y a más emoción negativa y más distancia. Anita podría simplemente decir: “Oh, sí, pareces triste”, exactamente como en el primer ejemplo. Al reconocer la incontrovertible legitimidad de la parte válida de lo que David dice, ella le comunica al menos una aceptación parcial de sus sentimientos y además le expresa su apertura a escuchar y comprender. Eso no quiere decir que tenga que estar de acuerdo en que sea su culpa; esa discusión no sería en absoluto fructífera. Por el contrario, ella le expresa que ve su tristeza y su soledad y que está dispuesta a aceptarlas y a acompañarlo en ese momento. Existen muchas posibilidades de que esto calme la reacción de David y de que incluso sea capaz de abandonar su juicio y de volverse más descriptivo, tal vez respondiendo a Anita: “Bueno, también tú pareces triste, imagino que el no llevarnos bien es también incómodo para tí”.

Es una herramienta muy poderosa el reconocer la realidad de lo que su pareja está viviendo. No solo está usted entendiendo y aceptando, comunicando su comprensión y aceptación, sino que además *no* está dando la típica respuesta problemática de las parejas altamente conflictivas: *no* está invalidando ni criticando y, por tanto, *no* está agravando el conflicto. De hecho, lo está reduciendo.

A veces puede simplemente reconocer lo que su pareja está diciendo, pero en ocasiones su pareja expresa cosas de forma no verbal ni conductual. Puede reconocer que está expresándose sin palabras ni una conducta precisa. Si tiene una expresión triste, puede decir: “Pareces triste”. Si está intentando encontrar una tienda para comprar un regalo para su hijo o para otro miembro de la familia, puede decir: “Realmente quieres encontrarlo para él, ¿no es cierto?”.

La verdad es que, como todas las forma de validación, esto es fácil de hacer cuando usted está contento y no está agitado emocionalmente de una forma negativa, pero muy difícil de hacer cuando está enfadado, tiene una actitud crítica o tiene mucho miedo o dolor. Por esto es importante practicar mucho esta habilidad, incluyendo el ensayo repetitivo en su mente, de forma que las palabras simples le vengan automáticamente cuando las necesita.

### Práctica

1. Practique este tipo de validación con cualquiera, empezando en situaciones en las que no se sienta alterado. Advierta la forma natural en que lo hace y escriba tres o cuatro frases típicas que podría decir y la forma en que las dice.
2. Practique esta habilidad de validación con su pareja cada vez que parezca apropiado y tenga claro que puede hacerlo. Advierta cómo responde su pareja.
3. Recuerde situaciones de conflictos recientes con su pareja. Compruebe si alguno de los tipos de declaraciones de validación que se presentaron en el paso 1 podría haber sido efectivo para impedir que el conflicto empeorase. Practique diciéndolas para sí una y otra vez.
4. Identifique lo que podría hacer para calmar su emoción lo suficiente como para poder ofrecer de hecho este tipo de manifestaciones de validación en situaciones difíciles. Considere las habilidades de los capítulos anteriores y elabore con ellas un plan para lograr ser más validador de su pareja en situaciones difíciles.
5. ¡Complete su plan! Pruebe incluso en situaciones difíciles intentar validar lo que su pareja está sintiendo o necesitando, diciendo algo como “sé que sientes \_\_\_\_\_” o “puedo decir que quieres \_\_\_\_\_”; por supuesto, utilice sus propias palabras y su mejor estilo suave, genuino y plenamente amoroso.

### ***Plantee preguntas para clarificar su comprensión***

A veces pensamos que entendemos las vivencias de nuestra pareja, pero no estamos seguros o la forma en que entendemos algo parece ser un poco diferente de lo que dice nuestra pareja. Cuando se producen estas situaciones, plantear preguntas puede ser una parte muy útil de la validación, en lugar de intentar demostrar que está equivocada.

En las situaciones más simples, advertir que no entiende algo de lo que su pareja está expresando. De un modo amable, describa lo que entiende y lo que no, y pida alguna aclaración. Recuerde que cuando una pareja tiene un largo patrón de conflictos las preguntas pueden fácilmente interferir como desafíos; por ello, sea muy cuidadoso en no cuestionar la legitimidad de lo que el otro está diciendo o experimentando. Por el contrario, comuníquese que está interesado y aceptando, pero solo que no entiende todo y que realmente lo quiere entender.

Miranda parecía verdaderamente molesta después de colgar el teléfono, así que Alex le preguntó qué había pasado. Ella le contó que estaba incómoda porque sus padres habían decidido no venir de visita el próximo mes, tal como estaba planeado. Él quedó confundido porque sabía que Miranda había querido posponer la visita de sus padres y dejarla para fechas posteriores, por todas las actividades y compromisos que ya tenían para ese fin de semana. Así que le dijo amablemente (permaneciendo cerca, relajado y mirándola directamente): “Miranda, pareces realmente molesta y decepcionada. Pero estoy confundido porque pensé que querías que tus padres vinieran otro fin de semana. Hay algo que no entiendo. ¿Por qué estás decepcionada?”. Con este reconocimiento y esta pregunta clarificadora, ella pudo responder: “Bueno, tienes razón, quería posponer la visita. Pero ellos se quedaron muy dolidos cuando les pedí que cambiaran la fecha y no entendieron que el problema era solo *ese* fin de semana y que realmente deseaba que vinieran. Y ahora me dicen que tienen que esperar hasta el día de Acción de Gracias para venir. ¡No era esto lo que yo quería!”. Entonces, Alex comprendió y pudo validar totalmente los sentimientos de Miranda, darle apoyo y ánimos y después ayudarla incluso a pensar la forma en que sus padres pudieran cambiar de opinión.

En otras situaciones, puede surgir la confusión, porque una persona está sintiendo varias cosas a la vez y, por tanto, la expresión de esos sentimientos ha de ser desentrañada. Otra posibilidad es que falte algo que no ha sido expresado y que uno de los miembros de la pareja perciba lo que el otro está sintiendo. Por ejemplo, cuando Eric llegó a casa, cerró la puerta y dio grandes zancadas por toda la casa. Hannah le dijo: “Eric, pareces enfadado. ¿Te ocurre algo?”. Él le contó entonces que había sido cancelado el proyecto en el que había estado trabajando durante varias semanas, lo único que le había entusiasmado en su trabajo realmente. Y añadió: “No me lo puedo creer.

¿Por qué me dejaron trabajar tanto en él si finalmente lo iban a desechar? De verdad me pone furioso”. Ella pudo ver que él estaba realmente furioso y también sabía por otras conversaciones anteriores que le entusiasmaba de verdad el proyecto y esperaba tener un papel relevante en el mismo. Conociendo esos sentimientos de Eric, se preguntó si lo que le pasaba de verdad es que estaba decepcionado y no enfadado. Le consoló físicamente masajeándole los hombros, sentándose junto a él y validándolo de varias formas, incluyendo el preguntarle sobre su frustración: “Oh, cielo, es terrible. Por supuesto que estás molesto, ¿quién no lo estaría? Dado lo mucho que esperabas que ese proyecto saliera adelante, puedo imaginar lo decepcionado que estás. ¿No es cierto que estás decepcionado?”. Él se sintió algo aliviado por estas palabras, a pesar de seguir molesto sobre este asunto. El contacto físico de Hannah, su tono suave de voz, su tranquilidad y apertura para validarlo y apoyarlo le hizo sentir un poco mejor. Cuando se calmó su agitación, se dio cuenta de que estaba de hecho muy decepcionado. En medio de su frustración no se había dado cuenta de lo decepcionado que estaba y su sentimiento aumentó cuando adoptó una actitud crítica con su jefe. A pesar de que era duro sentirse decepcionado y de que el sentimiento era genuino, identificar la emoción y hablar de ella le ayudó un poco.

Hannah fue capaz de identificar la decepción de Eric antes que él. Esto es habitual en las parejas, porque se conocen muy bien y porque nuestra propia respuesta emocional frente a algo que le sucede a nuestra pareja es menor que la suya. Con menos juicios y menos agitación emocional, podemos ver con más claridad. Dese cuenta de que, aunque ella estaba segura de que sabía lo que sentía Eric (y resultó ser así), no le dijo lo que estaba sintiendo. Eso hubiera sido invalidante porque, en primer lugar su decepción estaba “escondida” detrás de su gran agitación emocional y sus juicios, así que casi todavía no la estaba sintiendo; en segundo lugar, si ella se hubiera equivocado, Eric se hubiera sentido terriblemente incomprendido y distante. Fue realmente importante para Hannah apoyarlo en esos momentos y no crear distancia.

## Práctica

1. Practique el plantear preguntas clarificadoras en cualquier momento en que no esté seguro de haber entendido lo que su pareja está diciendo, necesitando o sintiendo. Asegúrese de hacerlo en un modo no amenazador, que comunique claramente que usted quiere entender. Advierta su tensión, posición corporal expresión facial y tono de voz. No olvide reservarse un momento para estar plenamente consciente de su pareja antes de decir algo.

2. Hablen entre sí la mejor forma de preguntarse mutuamente para obtener claridad. Intente hacer lo que su pareja le dice que le deja más tranquila, no dispare su actitud defensiva y le ayude más a saber cómo clarificar los puntos dudosos.

---

### ***Entender los problemas o “errores” de su pareja en un contexto más amplio***

Cuando uno de ustedes ha metido la pata, ha cometido un gran error o despropósito, o ha hecho algo dañino o disfuncional, probablemente las emociones de todos se aceleran. Por tanto, la validación en estas circunstancias puede ser tan difícil como esencial.

En primer lugar, recuerde validar los sentimientos, necesidades, etc. de su pareja, incluso si todo ello ha conducido de alguna manera a comportamientos problemáticos. Por ejemplo, tiene sentido sentirse infeliz en muchas situaciones, pero incluso la extrema infelicidad no significa que conductas dañinas (hacia sí mismo o hacia los demás) sean una forma legítima de afrontarlas. Así pues, puede ser que alguno de los dos haya hecho algo impulsivo, peligroso o irresponsable y que causara un daño (condujo después de beber alcohol, rompió algo, se tomó todas las dosis de un medicamento, no acudió a trabajar sin avisar de estar enfermo). La idea que debe quedar clara es que la conducta problemática o disfuncional no tiene por qué ser validada; solo reconocer que sucedió; así lo que condujo a dicha conducta puede comprenderse claramente, lo mismo que sus consecuencias.

Se trata de conservar en mente el marco global, aun cuando su pareja hace algo muy problemático. No somos solo nuestro mayor error ni nuestra peor conducta; en nuestro repertorio tenemos otros comportamientos que son más positivos y que tienen buenos resultados; somos seres humanos. Por tanto, el primer paso es recordar este contexto más amplio. Es la persona que amas. Tiene muchas cualidades disfuncionales que son apreciables y adorables. El siguiente paso consiste en comprender también que tenemos comportamientos disfuncionales por determinadas razones. Esto no significa justificar lo disfuncional y dañino, sino que no ser críticos puede llevarnos a aceptar la realidad de la situación y hacer algún movimiento.

Incluso en este tipo de situaciones, puede ser elemental validar lo que es validable de la vivencia de nuestra pareja. Lo normal es que esto consista en validar sentimientos y deseos. Tal vez su pareja haya sido desdichada en el trabajo y renuncia a él impulsivamente hoy mismo, lo que sumerge a la familia en un riesgo económico. Puede usted entender lo infeliz que una persona debe sentirse para despedirse del trabajo de repente. Esto no significa que tenga que estar de acuerdo con esta acción ni que le guste. Y, por supuesto, es fundamental expresar con precisión (sin juzgar) su reacción a esta

situación.

Así, cuando su pareja hace algo problemático o incluso disfuncional, es esencial validar lo que tiene de válido, pero igualmente es importante no validar lo que tiene de invalidable. Por ejemplo, si su pareja ha tenido un día laboral muy difícil, o está muy cansada y abrumada, puede tener muchos sentimientos mezclados y estar sufriendo emocionalmente mucho. Estas experiencias tienen sentido; validarlas probablemente ayudará. Puede que tenga el impulso de darse a la bebida o consumir drogas para olvidarse o escapar de las emociones negativas. También puede tener sentido (ser válido) tener estos impulsos, pero beber o consumir drogas no son formas “válidas” de afrontar las emociones negativas.

Wendy anhelaba pasar más tiempo con Henry y a menudo le pedía que estuviese más atento a ella. Pero él la invalidaba: “No deberías querer pasar tanto tiempo juntos. Estás demasiado colgada y necesitada”. A ella le inundaban las emociones negativas. Sentía vergüenza, aumentada por su propia invalidación: “Tal vez Henry tenga razón, estoy demasiado necesitada”; debo ser un horrible esposa para él y se merece algo mejor”. Esto le llevaba a la desesperación e incluso a tener pensamientos suicidas. Sería importante para Henry (y para cualquiera que interactuase con Wendy) validar sus sentimientos (que ella está de hecho asustada, decepcionada, abrumada, desesperada y avergonzada) y reconocer que esos sentimientos tienen sentido. Él rara vez pasaba tanto tiempo con Wendy como ella hubiese deseado, así que era comprensible que ella se sintiese abatida. Igualmente, cuando alguien (en este caso, Henry, su pareja) es tan crítico e invalidador, es bastante normal sentirse mal con uno mismo y con vergüenza. Además, es fundamental reconocer y validar el hecho de que ella había tenido pensamientos e impulsos de suicidio (“sé que has tenido pensamientos suicidas”). Pero sería esencial no validar el suicidio en sí, ni el beber, drogarse, agredir ni ser violento, como opciones legítimas. Por tanto, en presencia de ciertas situaciones o problemas pueden ser válidos todos los sentimientos; sin embargo, algunas “soluciones” pueden no ser realmente válidas; de hecho, pueden empeorar la vida, la situación o la relación a largo plazo.

Por último, validar no es legitimar los juicios de alguien, ni de sí ni de los demás, ni ninguna conducta que degrada a alguien o le trata de incompetente o sin valía. Esto puede ser complicado. Por ejemplo, a veces uno de los miembros de la pareja expresará muchas críticas o incluso autodesprecio (“soy una calamidad”). Si el otro está enfadado y con actitud crítica, es fácil que esté de acuerdo con su pareja, pero lo único que conseguirá es invalidarla aún más. Sería más preciso y validador responder describiendo sus propios pensamientos acrícos sobre la situación en particular (“bueno, me gustaría

que no hubieras hecho eso, porque hace que la situación sea más difícil de resolver”).

Otra posibilidad es que una persona sea a veces demasiado crítica con otra (como un jefe o un vecino). Puede ser tentador subirse al carro de la crítica y seguir acumulando juicios. Sin embargo, es mucho más validador a largo plazo encontrar una vivencia precisa (emoción, deseo) para validar (“es normal que estés molesta con ella” o “por supuesto, realmente no tienes que ir a trabajar mañana con ella otra vez”) que estar de acuerdo con la persona que hace juicios. En última instancia, utilizar el sentido común y mantener sus valores en mente le ayudarán a saber qué, cuándo y cómo validar.

## Práctica

1. Piense en algo problemático o disfuncional que haya hecho, recientemente o hace tiempo. ¿Qué le condujo a ello? ¿Eran válidos sus sentimientos? ¿Hasta qué punto eran válidos? ¿Qué sentía a continuación? ¿Qué le hubiera sido útil que le hubiera dicho una pareja amorosa, sin sugerir que el comportamiento problemático estaba bien?
2. Hable con su pareja sobre cómo manejar estas situaciones para uno de ustedes. ¿Qué sería constructivo? ¿Cómo puede validar las partes válidas sin apoyar las partes problemáticas o disfuncionales?
3. Elija una situación del pasado lejano, una que no esté fresca y no agite sus emociones. Intente hablar de todo ese episodio, validando lo válido y conservando la visión global de su pareja en mente.
4. Cuando su pareja es autocrítica, intente validar la emoción subyacente e ignore el juicio. Intente lo mismo cuando su pareja critica a alguien. Recuerde que se sentirá mejor, más coherente con sus valores, si se mantiene descriptivo; centre su atención en lo que hizo la persona, cómo reaccionó usted, qué es lo que le gusta de ello y lo que no, lo que quiere y lo que no quiere.

---

### *Entender las razones biográficas anteriores de la experiencia presente*

Es importante centrarse en cómo las reacciones de su pareja (tanto si son problemáticas como si no) tienen sentido, dada su experiencia anterior. Hubo un ejemplo en el capítulo 7, en el que Liz reaccionaba con miedo hacia su pareja Sean, a pesar de que él no estaba haciendo nada amenazador y jamás había hecho nada amenazante. Ella reaccionaba de este modo a causa de las vivencias que había tenido con una anterior pareja maltratadora. Su miedo tenía sentido a causa de sus vivencias anteriores.

Muchas de nuestras reacciones son aprendidas. Por ejemplo, si las personas que nos rodean son coherentes, decentes y honestas, generalmente aprendemos a confiar en la gente. Por el contrario, si las personas que nos rodean son frecuentemente deshonestas, incoherentes o de las que quieren aprovecharse de nosotros, aprendemos a ser más cautos. El problema radica en que suele ser extremadamente difícil determinar cuándo una persona aprendió a responder de una determinada manera. Normalmente, validar significa asumir lo mejor y otorgar a nuestra pareja el beneficio de la duda. Si ella está reaccionando de un modo incoherente, asumir que si entendió suficientemente sus experiencias del pasado, sus reacciones podrían tener sentido. Si su comportamiento es enigmático, probablemente existan razones comprensibles para ello que simplemente usted desconoce.

Cuando una relación va bien, puede ser de utilidad aprender cómo fue la vida de su pareja anteriormente, tanto en su familia de origen como en sus previas relaciones románticas. No se trata de ser un *voyeur* (un mirón), sino de entender un poco más de su pareja. Entenderla probablemente le ayudará a otorgarle el beneficio de la duda cuando usted está confuso respecto a su reacción.

Sin embargo, saber que existen explicaciones válidas para las acciones y reacciones de una persona no quiere decir que haya que ignorar las circunstancias actuales. Siempre debe plantear preguntas aclaratorias para descubrir cualquier factor actual que pueda haber influenciado la respuesta de su pareja.

## Práctica

1. Hable con su pareja. Cada uno puede escoger algo de su vida en la familia de origen o de sus previas relaciones románticas que piense que haya tenido una gran influencia en sus reacciones hacia su pareja. Dialoguen sobre ello. Cuando hablen, asegúrense de validar en términos de experiencias previas: “Tiene sentido que te preocupes cuando yo reacciono de esa forma ahora que sé cómo reaccionaba ella o él”.
2. Después de validar, puede también clarificar sus propias reacciones mediante una revelación y una expresión precisas: “Pero espero que te des cuenta de que a medida que hablamos ya no me siento así en absoluto”.

### ***Encuentre el “por supuesto” de la experiencia de su pareja***

En muchísimas situaciones nuestras reacciones tienen sentido. Son totalmente típicas.

Casi todo el mundo reaccionaría de la misma manera. Cuando sea así, validar que los sentimientos, deseos o acciones de nuestra pareja son normales es lo único que se requiere. En situaciones de pérdida, o cuando no conseguimos lo que queremos, todos nos sentimos decepcionados. Cuando no pasamos mucho tiempo con nuestra pareja, la echamos de menos. Cuando suceden reveses que están fuera de nuestro control, nos sentimos frustrados. Cuando conseguimos lo que queremos, nos sentimos felices o satisfechos.

Encontrar el “por supuesto” significa que usted puede ver obviamente que su pareja siente de ese modo o quiere eso. A casi todo el mundo le pasaría igual. ¡Tiene sentido! El truco consiste en guardar las distancias y observar la situación desde una perspectiva de lo que es normal. Si la situación no le involucra es más fácil de hacer. Si su suegra tiene una enfermedad mortal, por supuesto que su pareja está triste y preocupada por ella. Si su pareja obtiene un ascenso muy deseado, por supuesto que está excitada y feliz. Sin embargo, ¿qué ocurre cuando discute y dice algo negativo? Bueno, en abstracto es fácil por supuesto ver cómo su pareja queda herida. Pero en el calor del momento, puede que usted esté lleno de juicios y la acuse: “Si no me hubiera criticado, yo no habría dicho eso”.

Imagine qué sucedería, por el contrario, si validara el sentirse herido. Si simplemente dijera: “Por supuesto que te sientes herido/a. Lo que dije fue realmente ruin”. Curiosamente, esto suele acabar con la escalada conflictiva. Aún queda una reparación por hacer, pero por el momento puede detener la interacción destructiva antes de que dicha reparación sea posible. En el capítulo 9 se expondrán situaciones peliagudas en las que se necesita más este tipo de validación. No obstante, puede por ahora practicar esta clase de validación en situaciones con menos carga emocional.

## Práctica

1. Note que su pareja responde de hecho a muchas cosas de la forma en que respondería la mayoría de la gente. Tome conciencia de esto haciendo un rápido análisis varias veces al día: “Ella siente \_\_\_\_\_ ¿Es lo que una persona corriente sentiría en esta situación?” o “él quiere \_\_\_\_\_ ¿Querría la mayoría de la gente eso ahora mismo?”. Límitese a darse cuenta.
2. En situaciones en las que no está implicado, practique la validación de este modo. Simplemente diga: “Por supuesto, sientes/quieres/hiciste. A cualquiera le pasaría igual”. O utilice sus propias palabras que transmitan completamente lo normal y razonable que

fue su acción o reacción.

3. Intente a continuación incluso cuando la reacción de su pareja tiene que ver con usted. Empiece eligiendo alguna situación que sucediera hace unos días o semanas atrás, algo que todavía usted no tiene procesado. Practique lo que piensa decir antes de decirlo, así no tiene que improvisar en el momento (si sus emociones se alteran, podría ser difícil encontrar las palabras adecuadas), y valide la vivencia o la conducta de su pareja.
4. A continuación, intente validar de esta forma en situaciones habituales a medida que se vayan produciendo. Tome distancia y advierta si las reacciones de su pareja son las que tendría casi todo el mundo. En caso afirmativo, dígalo. Dese cuenta de cómo esta validación afecta el curso de sus interacciones.

---

### ***Permítase ser tan vulnerable como su pareja: “yo también”***

Imagine que cuando estaban empezando las primeras citas, al final de la primera, su pareja le dijera: “lo pasé estupendamente; espero que podamos salir juntos el próximo fin de semana”. ¿Qué hubiera pasado si usted hubiera respondido?: “No veo que lo pasaras bien” o “me confundes, ¿qué es lo que disfrutaste?” o “ya lo sé; todo el mundo lo pasa bien conmigo en una cita así”. Hubiera supuesto el fin de la relación. Las formas de validación que hemos expuesto hasta aquí no se ajustan a esta situación. En este ejemplo esto ocurre porque la persona se ha mostrado vulnerable, quedándose en la estacada. Lo que se necesita es que usted muestre una vulnerabilidad similar o recíproca. En esta situación, si usted quisiera ser validado (y desease otra cita), diría algo como: “Yo también lo pasé bien” o “a mí también me gustaría salir juntos de nuevo”, o simplemente diría “yo también”.

Cuando todo va bien, es fácil validar con “yo también”. Pero a veces uno de los miembros de la pareja será muy emocionalmente vulnerable frente al otro, a pesar de que las cosas no hayan ido bien y hayan surgido emociones negativas. Por ejemplo, Jasmine y Jared habían estado alternativamente peleándose entre sí o evitándose, sin ser realmente capaces de desatascar esta dinámica por un tiempo. Estaban ambos en estado de sobre alerta y reaccionaban a la defensiva ante cualquier señal que percibieran de crítica o invalidación. Sin embargo, Jared practicó sus habilidades de plena consciencia y se dio cuenta de que echaba de menos a Jasmine y verdaderamente quería intentar estar más cercano, intentar olvidar el pasado. Una noche, después de cenar, le dijo: “He estado pensando en cuánto tiempo hace que no estamos realmente cerca y he estado triste todo ese tiempo. Te echo tanto de menos. Me gustaría hacerlo mejor; deseo que ambos lo

hagamos mejor. Quiero estar más cerca de ti; te quiero mucho”.

En una situación como esta, en la que uno de los miembros está abierto y vulnerable, validar no consiste simplemente en reconocer esa vulnerabilidad (“puedo ver que estás triste”), y ni siquiera decir lo normal que es (“cualquiera estaría triste en esta situación”). En vez de ello, para validar es necesario volverse también vulnerable. Jasmine había empezado sintiendo mucho miedo y tensando los hombros y la espalda. Cuando escuchó a Jared, intentó relajar los músculos, estar simplemente atenta a él y permanecer en el instante, observando e ignorando las oleadas de pensamientos y juicios que venían en cascada a su mente. Mientras le escuchaba de una forma activa y sin juicios, notó que le invadía la tristeza y sintió su afecto por Jared, que había estado bloqueado por la niebla de desconfianza y enfado que había impregnado su relación en los últimos tiempos. Entonces, respondió: “Yo también te echo mucho de menos”. Jared se relajó más y fueron capaces de acogerse mutuamente y empezar un proceso de reconexión, abandonando los reproches y los juicios y sustituyéndolos por plena consciencia de su propio compromiso y amor recíproco.

En esencia, esta vulnerabilidad recíproca puede resumirse en dos palabras: “Yo también”. Es decir: “Estoy tan dedicado a ti como tú lo estás a mí, tan entregado como tú a mí, quiero que las cosas nos vayan bien tanto como tú y estoy tan disgustado por nuestros problemas como tú”. Simplemente decir “yo también” es lo único que se necesita decir en estas situaciones. De hecho, cuando somos plena y amorosamente conscientes de los puntos vulnerables de nuestra pareja, normalmente sentimos una gran cantidad de emociones (amor, compasión, conexión), así que puede ser difícil decir más. Afortunadamente, es lo único requerido en estos casos, al menos para empezar un camino constructivo.

## Práctica

1. Practique el advertir cuándo su pareja se está mostrando vulnerable con usted. Puede ser con palabras, pero podría también ser con otras formas de comunicación como tomarle la mano, tocarle con cariño, estableciendo un cálido contacto visual. Sea consciente de su vulnerabilidad e intente relajarse y advertir si en realidad usted también quiere las mismas cosas: una buena relación, menos discusiones, más cercanía...
2. Ensaye mentalmente estar dispuesto a mostrarse vulnerable también. Imagine simplemente ser capaz de decir “yo también” en alguna de estas situaciones. ¿Lo siente

auténtico? ¿Qué necesita hacer, qué habilidades ha de practicar, para poder realmente ser vulnerable en esos momentos con su pareja? Practique cualquier cosa que sea necesaria.

3. A continuación, baje la guardia y reproduzca el tono de voz, acciones y vulnerabilidad de su pareja y manifieste con palabras o actos “yo también”.
-

## **Responder con sus acciones de un modo validador**

Por último, hay veces en las que puede responder validando sin utilizar palabras. Muchas situaciones no requieren mucha conversación, sino que exigen acciones. Por ejemplo, si ve que su pareja está echando una cabezadita en el sofá y parece que tiene frío (incluso tiene unos pocos temblores), no la despertaría diciendo: “Oh, cielo, veo que estás resfriada”, lo mismo que tampoco diría: “¡Estamos solo a 18 grados aquí! Cualquiera tendría frío”. Por supuesto, esto sería de lo más inútil, y casi tonto. En vez de ello, póngale una manta encima o apague el aire acondicionado o acurrúquese junto a ella y comparta su calor corporal. Estas respuestas manifiestan su comprensión y su aceptación de lo que su pareja está viviendo de una forma mucho más importante que hablar de lo normal que es tener frío.

Lo mismo que con otro tipo de respuestas de validación, es más fácil actuar para validar cuando las emociones negativas no son intensas. Pero en las parejas altamente conflictivas, sus miembros pueden caer en el hábito de una especie de desacuerdo visceral, que debe ser superado. Por ejemplo, su pareja llega a casa, parece exhausta y le comunica lo dura que fue la jornada. Quizá le tocara hacer la cena. Lo obvio es considerar aprovechar los restos y hacer una cena rápida y sencilla o encargarla. Pero si ha habido mucho conflicto, puede empezar a complicarlo pensando: “No es justo que se salte su turno de hacer la cena. No me apoyaría si fuera al revés”. Estos son juicios que interfieren con responder de una forma decente y validadora.

Para responder con acciones que validen, tiene que hacer tres cosas: aténgase a los hechos (dese cuenta de lo que su pareja necesita en ese momento, de qué es lo que funcionaría); permanezca plenamente consciente, sin juicios, y no caiga en el sumidero de juicios y exigencias; encuentre una forma de responder que no comprometa el respeto por sí mismo, pero que satisfaga la necesidad del momento de su pareja.

### ***Solo los hechos***

Identificar hechos es fácil cuando usted es objetivo, difícil cuando usted está agitado emocionalmente. ¿Qué son los hechos? Límitese a describir. Si ella dice que está cansada, créala. Si él dice que está hambriento, créale. Si ella dice que quiere salir a cenar, créala. Si él dice que odia su trabajo, créale. Pero dese cuenta de que los hechos no dictan cómo debe usted responder.

### ***Identificar lo que se necesita***

Si su pareja está cansada, ¿hay formas de aliviar su fatiga? ¿Puede usted responder de algún modo que sirva de ayuda, con independencia de que le pida a usted que haga algo? Si él está hambriento, puede darle de comer o decirle dónde está la comida. Ambas

opciones muestran, si usted es sincera, su cariño y aceptación. Si ella quiere salir a cenar, ¿está bien? ¿Pueden permitírselo económicamente? ¿Tienen tiempo y energía para salir? En caso afirmativo, vayan a cenar. Pero, en caso contrario, usted no está necesariamente invalidando su deseo. Puede decirle: “sé que quieres ir a cenar fuera, pero estoy preocupado por nuestra situación económica”; desde aquí puede negociar.

### ***Responder eficazmente, manteniendo el respeto por sí mismo***

Lo más importante es saber si puede usted responder a lo que su pareja está expresando, ya sea una petición verbal o la simple expresión de un sentimiento o de un deseo; si hacer esto no le daña a usted, hágalo. Pero si se siente auténticamente incómodo con una respuesta concreta, encuentre otra forma activa de responder o concéntrese en la validación verbal.

Por ejemplo, Sara estaba realmente cansada después de un largo día. Ella y Matt tenían el acuerdo de que, cuando uno de los dos hacía la cena, el otro fregaba los platos. Él había cocinado, así que le tocaba a ella la tarea de los platos, pero estaba realmente cansada y le dijo: “Estoy de verdad exhausta y no tengo ánimos para fregar los platos”. En esta situación, Matt la creyó inmediatamente. Sin embargo, se preguntó si ella estaba intentando que él los fregase. Tras abandonar sus juicios (“no debería cargarme esto a mí”), se dio cuenta de que él o cualquiera, si está verdaderamente cansado, intentaría que cualquiera cumpliera la tarea doméstica por él. En ese momento decidió fregar él. Es claro que Sara apreció el gesto, ya que él no estaba particularmente cansado. Fregar voluntariamente los platos fue una validación clara del agotamiento de ella. En la mayoría de este tipo de situaciones, fregar los platos sería algo muy validador.

Sin embargo no es algo *obligatorio*. Esto es, si Matt observara que esta situación se repitiera mucho y pensara honestamente que ella es injusta, porque hace muchas veces sus tareas pero ella no hace las de él, tal vez pudiera atenerse a la validación siguiente: “De acuerdo, Sara, pareces realmente cansada. ¿Qué te pasó para que te agotaras tanto?”. Entonces podría escucharla comentar su día y, quizá después de un rato, ella pudiera incluso fregar los platos. Este tipo de validación sería útil también si pudiera fregar los platos desde otra perspectiva, al haberse sentido escuchada.

Esto puede complicarse más cuando uno de los miembros de la pareja pide al otro que haga algo. Es claro que hacerlo es validador. Cada vez que sea posible y sea constructivo (sin sacrificar el respeto por uno mismo), siga adelante y haga lo solicitado. Pero siempre que se *quiera* hacer. Si no puede hacer esa tarea, obviamente no la hará. Si no quiere hacerla, es adecuado siempre que sus razones *no* sean de enjuiciamiento (que no estén plagadas de “deberías” y “no deberías”). En cualquier caso, si no hace lo que se le pide, seguiría siendo muy útil validar lo que es válido: la necesidad de su pareja de ser validada

por usted, pues se decepcionaría si usted no lo hace. El hecho de que no quiera o no pueda hacer algo no significa que su pareja no quiera que sí lo haga.

Por ejemplo, a Ginger le encantaba bailar, pero Fred habitualmente no quería ir a bailar. Él pensaba a veces que, como no era bueno bailando, ella no le pediría ir, que quizá debería dejar incluso de querer que él la acompañase. Resultó que cuando Fred validó los deseos de Ginger y su disfrute de bailar (“cariño, sé que te gustaría ir, pero soy un patoso y a mí no me divierte”), ella se sintió bien sin ir. Él podría validar aún más la decepción de ella, aunque no la hubiera expresado claramente (“supongo que es frustrante para ti, porque nunca quiero ir”). Y podría ser receptivo también sugiriendo alternativas: “Quizá podemos hacer juntos otra actividad que sea amena para los dos”.

Por último, suele ser fundamental comunicar sus razones no críticas para no hacer lo que se le pide. De otro modo, será probable que su pareja piense que no está dispuesto, no ayuda o es crítico. Utilice sus habilidades de plena consciencia y describa sus pensamientos y sentimientos con precisión; lo ideal es que lo haga con un tono tranquilo y cariñoso, no a la defensiva ni criticando, y asegúrese de que valida la decepción de su pareja.

### Práctica

1. Practique el estar receptivo a su pareja en situaciones no conflictivas. Si está frustrada, ofrezca ayuda. Si está angustiada, alivíela. Comparta las cargas y las alegrías.
2. Evalúe algunas situaciones recientes en las que podría haber estado más receptivo a su pareja de un modo activo. ¿Qué se interpuso en el camino? ¿Tomó una decisión equilibrada o una decisión reactiva? Si fue desequilibrada, averigüe qué habilidades necesita (plena consciencia, soltar los juicios, consciencia de su pareja) para estar más equilibrado la próxima vez. Practique esas habilidades.
3. Cuando elija no ser receptivo, practique la validación verbal, asegurándose de validar la decepción de su pareja.
4. Practique el estar activamente receptivo siempre que pueda.

9

## Recuperarse de la invalidación

Este capítulo ilustrará algunas formas de motivarse para validar a su pareja, incluso cuando parezca muy difícil. Es especialmente importante ser capaz de recuperarse después de que su pareja haya sido crítica con usted o le haya respondido de una forma invalidante. Sorprendentemente, parte de su motivación para validar lo que su pareja está viviendo, queriendo o haciendo, quizá provenga de querer validar sus propias vivencias y deseos. Este capítulo también expondrá cómo recuperarse del daño causado por la invalidación que su pareja le ha hecho. En definitiva, se necesitan habilidades similares para proceder, tanto si fue usted el invalidado como si fue usted el invalidador.

## **Cómo validarse a sí mismo**

La autovalidación es una habilidad y una estrategia muy útil en una gran variedad de situaciones (Fruzzetti, 1997, 2002; Fruzzetti e Iberson 2006; Linehan 1993a). No es sorprendente que pueda utilizar la forma en que valida a los demás, para validarse a sí mismo. Hasta cierto punto, esto es simplemente una extensión de la plena consciencia y del darse cuenta de sí mismo, expuestas en el capítulo 2. Puede usted simplemente prestar atención a sus experiencias y conductas, a sus emociones, sensaciones, necesidades, pensamientos y acciones. Entonces puede considerar cómo aceptar todo esto y utilizar esta autoaceptación y autovalidación para lograr el equilibrio, lo que a su vez le permitirá ser más preciso en sus expresiones y manifestaciones y, por ello, más validador de su pareja.

### ***Sea consciente de sus vivencias, descríbalas y acéptelas***

En un nivel muy fundamental, validarse a sí mismo es muy similar a validar a cualquier otra persona. Debe encontrar algo concreto que validar (emociones, deseos, sensaciones) y responder a su propia experiencia de una forma que la acepte y la legitime. Con la autovalidación es igualmente importante apartarse de los juicios. Autovalidación no significa decirse que tiene razón, en lugar de estar equivocado, o que cualquier cosa que haga está bien. La autovalidación implica una descripción: ¿cuáles son los hechos? El dejar los juicios de lado le permite estar en su piel en el mundo. Usted existe. Está aquí. Sabe lo que siente, quiere y piensa, o que no está seguro (“estar confuso” sería la expresión exacta para describir su estado mental en ese caso). Estos son los hechos.

Siempre que haya duda, vuelva a la descripción. Describa lo que siente, sus sensaciones, qué es lo que quiere. Recuerde que estos son los *hechos*: siente lo que siente, quiere lo que quiere, piensa lo que piensa, con independencia de que otros puedan sentir, querer o pensar del mismo modo. Actuar respecto a estos sentimientos, deseos o pensamientos puede, sin embargo, ser más problemático. El hecho es que, al separar los hechos de los juicios de valor, puede ejercer un mayor autocontrol y actuar de manera que le lleve a sentirse orgulloso de sí mismo y no avergonzado.

Por ejemplo, podría desear pasar más o menos tiempo con su pareja de lo que ella querría pasar con usted. Es normal en las parejas, ya que tiene que haber una diferencia en el tiempo que se quiere pasar juntos, o en cuánta intensidad o proximidad comparten, pero incluso las pequeñas diferencias pueden ser el desencadenante de mucho malestar y bastantes desacuerdos. Hablar con las amistades suele empeorar las cosas, porque en la búsqueda de apoyo, se puede avivar la llama de los juicios sobre su pareja (“él está equivocado”, “ella está siendo irracional”), contribuyendo a una mayor polarización entre

usted y la persona a la que quiere.

El hecho es que usted quiere lo que quiere y que su pareja quiere algo diferente. La diferencia podría ser grande o pequeña. En esto no hay bueno o malo. Así pues, validación significaría simplemente darse cuenta de lo que siente y de lo que quiere, describirse a sí mismo (o describirlo a otras personas) y aceptarlo o reconocerlo como el hecho que es. Note lo precisa que es su expresión ¡que de hecho es autovalidadora! Esta feliz coincidencia significa que cuando está esforzándose en ser efectivo en comunicar con su pareja, también se está apoyando y validando a sí mismo.

## Práctica

1. Practique el darse cuenta y describir su experiencia. ¿Cuáles son sus sensaciones? ¿Qué está sintiendo? ¿Qué prefiere que suceda? Estos son hechos, por tanto afirmelos como hechos, ¡no como juicios!
2. Identifique ciertos sentimientos o deseos que ha relacionado con el conflicto con su pareja. Separe los hechos (las simples descripciones de sus sentimientos y deseos) de sus interpretaciones o juicios. Practique simplemente el reconocer que siente lo que siente y quiere lo que quiere. Si le es útil, puede volver a algunas de las habilidades de los capítulos anteriores (vea la exposición de los capítulos 2 y 3 sobre tolerar la decepción o permitir su emoción) y practíquelas un poco más.

### *Muestre compasión hacia sí mismo*

Si se percató de que está sufriendo, puede ser autovalidador describirse a sí mismo en primer lugar lo que está viviendo y después ser tolerante y aceptarlo. A menudo nos juzgamos, nos culpamos y nos criticamos a nosotros mismos. Esto puede ser un constante charloteo en nuestra cabeza que crea un montón de reacciones emocionales negativas y mucho sufrimiento innecesario. Recuerde que cuando se critica a sí mismo, se sentirá perplejo, culpable o avergonzado. Quizá haya hecho algo que no funcionó bien. Tal vez lo hizo incluso a propósito con mala intención. Puede describir esto con compasión hacia sí mismo, especialmente si está dispuesto a trabajar en reparar el daño o a tener más autocontrol en el futuro.

Paradójicamente, cuanto más nos juzgamos a nosotros mismos por nuestros comportamientos, más probable es comportarse de ciertas formas que están contra nuestros objetivos y valores. La razón de ello es que la invalidación que hacemos de

nosotros mismos crea un aumento de emoción negativa (normalmente vergüenza), que interfiere en nuestro proceso de pensamiento y resolución de problemas, y que nos hace más reactivos a las señales negativas (o incluso ambiguas) de nuestra pareja. Así pues, si usted se auto flagela (“soy un marido horrible; no debería haberle dicho eso a ella”), se siente en ese momento terriblemente mal (humillado). Y cuando su pareja le dice algo, como “fuiste totalmente ruin e irrazonable” ya tiene toda esa emoción negativa y quizá simplemente no pueda aguantar más vergüenza. Así, rápidamente descarga el “estímulo” de este dolor incrementado: usted es la primera persona a la que hiere. Por supuesto, esto hace que se sienta peor después (más avergonzado), lo cual amplía de nuevo su respuesta enfadada en la próxima discusión y así continúa y continúa hasta la saciedad.

Es curioso que la comprensión de sí mismo y la autocompasión sean la clave para romper este ciclo. Mostrar más compasión hacia sí mismo aumentará su capacidad para actuar con más compasión hacia su pareja. Comprender lo que usted siente, quiere, etc., cómo llegó a ello y que no está equivocado por tener esos sentimientos o deseos calma su agitación emocional. Usted no está loco. Cuando su agitación se calma, puede actuar de un modo más efectivo y coherente con sus objetivos y valores, lo cual reducirá más su humillación o cualquier otra emoción negativa.

También puede darse cuenta de los aspectos en los que sus experiencias y acciones son válidas. Como se expuso en los capítulos 7 y 8, existen muchas formas en las que puede ser válido lo que sentimos, queremos y hacemos. Nuestras reacciones pueden ser normales, pueden ser aprendidas de experiencias anteriores, o podemos no saber por qué o cómo sentimos o actuamos de una determinada manera, pero podemos asumir que tiene sentido, si tenemos suficiente tiempo y recursos para averiguarlo. ¿De qué manera son válidos sus sentimientos? Simplemente porque otros sientan de otro modo no significa que usted deba sentir así. El hecho es que usted no siente como ellos. O tal vez cualquiera podría sentir o querer lo mismo que usted. Utilice la descripción y la compasión para averiguar qué es lo que siente y qué es lo que quiere, y acéptelo tal cual: son *sus* sentimientos válidos y *sus* deseos válidos.

## Práctica

1. Observe con qué tipo de cosas suele ser crítico. ¿Es útil esta actitud crítica? Muy bien si las críticas son sin juicios de valor y le ayudan a organizar su conducta y a actuar de modo que le deje bien. Si las críticas no son útiles, deje de lado los juicios y límitese a describir.

2. Practique tener compasión por sus sentimientos, aunque sean sentimientos incómodos. Acepte sus necesidades y emociones tal como son en el momento.
  3. Note de qué manera son válidos los sentimientos incómodos o las conductas problemáticas. No se trata de utilizar la autovalidación como excusa para no cambiar, sino de poder estar claro sobre por qué su acción tuvo sentido y por qué constituye, sin embargo, un problema. Ambas cosas son verdad.
  4. Utilice su compromiso consigo mismo y con su pareja como motivación para practicar cualquier habilidad que necesite para afrontar sus interacciones más eficazmente.
-

## **Ponerse en disposición de validar cuando no lo siente así**

Debería ser claro ahora que la autovalidación aumenta de hecho su capacidad para validar a los demás. Y validar a los demás aumenta su capacidad para validarse a sí mismo. Puede utilizar esta observación para motivarse a sí mismo a validar a su pareja, incluso cuando sea difícil, incluso cuando sienta el impulso de atacar e invalidar. Pero considere primero qué significa ser invalidador, ya que ser invalidado por su pareja (o por sí mismo) es una de las barreras más importantes para validarla.

### ***¿Qué es invalidador?***

Responder invalidando significa comunicar que lo que el otro siente, piensa, quiere o hace es equivocado, está mal, es ilegítimo o no merece nuestro respeto o nuestra atención. Esto lo manifestamos al no prestar atención, minimizar los sentimientos, criticar enjuiciando, decir al otro cómo *tendría que* sentirse o qué *debería* querer, mostrar falta de respeto en general (utilizando un tono o una respuesta paternalista, actuando poniéndose por encima, pensando o mostrando que usted es “mejor”), emitiendo juicios críticos, mostrando malicia o desprecio, o tratándolo como ser humano incompetente.

Existen cientos de formas de invalidar las experiencias perfectamente válidas de otros. Cuando invalidamos, suscitamos actitudes defensivas, decepción, enfado, duda sobre uno mismo, vergüenza, autoinvalidación y otras experiencias negativas de quien es invalidado. Cuando lo hacemos con la persona a la que queremos, corroemos nuestra relación y contribuimos a que se sienta infeliz, lo que inmediatamente nos repercute, porque también aumentamos las posibilidades de que ella nos invalide en su momento. Por tanto, invalidar a alguien a quien quiere es una forma indirecta de causar su propia infelicidad.

### ***¿Por qué invalidamos a las personas que amamos?***

Lo que queremos de otros es apertura, comprensión y aceptación. Cuando nuestras expectativas están lejos de la realidad, es especialmente doloroso. Y esto ocurre principalmente con el marido o la esposa. Se supone que es la persona que nos tratará mejor del mundo, es decir, queremos que nuestra pareja se comporte de este modo. Pero una vez que nuestra pareja muestra sus imperfecciones, nos sentimos enormemente decepcionados. Cuanto mayor es la grieta entre lo que queremos y lo que obtenemos en cada momento, mayor es la intensidad de la emoción y mayor es el dolor. Nuestra cultura no apoya el lenguaje descriptivo sobre nuestra decepción en estas situaciones, aunque sería de lo más útil. Por el contrario, nuestra cultura fomenta la crítica y el enfado. Y este conduce a los juicios y los juicios son invalidantes. Entonces empieza de nuevo el ciclo: una persona es crítica, está enfadada, hace juicios de valor e invalida,

perdiendo de vista por completo la decepción que suele ser realmente su emoción primaria. Dese cuenta de que el primer paso puede implicar la propia invalidación (no reconocer su propia auténtica emoción). Esta expresión inexacta se recibe como un ataque (puesto que de algún modo realmente lo es), lo que desencadena emociones y reacciones similares en su pareja. Así pues, la invalidación genera invalidación.

En consecuencia, solo existen dos cosas que hay que hacer: minimizar los primeros pasos de la autoinvalidación, del enfado, los juicios, etc. o detener el ciclo y responder a la invalidación con compasión, aceptación y validación en lugar de corresponder con invalidación.

### ***Romper el ciclo de la invalidación***

Todos sabemos más o menos cuando somos invalidados. Nuestra agitación emocional aumenta y sentimos ese malestar, esa mezcla de dolor, miedo y disgusto que se asocian con no saber si correr a escondernos o atacar. El impulso de correr probablemente proceda del dolor y del miedo de que nos infrinjan más dolor. El impulso de atacar probablemente proceda del enfado, que puede provenir simplemente de mucho dolor, o de un intenso disgusto mezclado de juicios, o de miedo, porque el enfado puede ser una respuesta condicionada del miedo (aprendemos a atacar en lugar de correr a “ponernos a salvo”). En las relaciones íntimas, esta respuesta puede verse incrementada porque nos pilla desprevenidos. A fin y al cabo, su pareja es la persona que ama y que le ama, lo que crea, incluso en relaciones deterioradas, una especie de esperanza de buenos resultados que se viene abajo durante la invalidación. La caída en desgracia puede ser algo particularmente molesto. Cuando el impulso de correr es mayor que el impulso de atacar, usted puede retirarse y esto puede ayudarle a reducir su reactividad. Aun así, sigue necesitando volver a conectar con su pareja en algún momento y la pregunta que se plantea es: ¿lo hará de forma constructiva o atacando? Si el impulso inicial de atacar es mayor que el impulso de huir y si quiere romper el ciclo y restablecer la paz en su relación, necesita una estrategia alternativa inmediata.

Así pues, los signos de que se halla usted inmerso en un ciclo de invalidación son la rapidez con la que crece su agitación emocional y el hecho de que usted tenga el impulso de pasar al ataque. Existen diversas estrategias de las que puede servirse, inmediatamente o con el tiempo, para romper el ciclo: validarse a sí mismo; calmarse a sí mismo; plena consciencia (consciencia sin juicios de su pareja); recordar sus auténticos objetivos y valores; empatía; aceptar la realidad tal cual es (la situación no es como desearía que fuera); generar esperanza.

*Validarse a sí mismo en primer lugar*

Veamos. Se halla usted inmerso en una discusión y desea desesperadamente que su pareja le entienda, esté de acuerdo con usted, le apoye, le quiera y le valide. Pero su pareja está tan molesta (herida, temerosa, decepcionada, enfadada...) como usted y no está mostrando ningún signo de validarle. En este caso, si no se valida a sí mismo, ¿quién lo va a hacer? Valide sus sentimientos identificando sus emociones primarias. Busque la decepción y el temor; considere el dolor, la frustración, la soledad y la vergüenza. Recuérdese que tiene sentido sentir esos sentimientos cuando está en conflicto con su pareja, cuando no le entiende, no le apoya o, lo que es peor, invalida sus emociones, sus deseos o sus acciones.

Dese cuenta de los impulsos que le surgen de atacar. Cabalgue esos impulsos como si fueran olas; puede que vuelvan, pero no tiene por qué sumergirse en ellos. Permítalos, pero no se sumerja en ellos ni pretenda que no están ahí ni intente suprimirlos. Recuerde que esos impulsos surgen de su agitación emocional y que si intenta reprimirlos, volverán con más fuerza. Así pues, permita que sigan su curso natural. A continuación, valide lo difícil que es *no* reaccionar de un modo exagerado, negativo y destructivo cuando se siente atacado por su pareja. A medida que contiene su ataque, percátese de su compostura, valide su arduo esfuerzo y siéntase bien por ello.

Se supone que, después de hacer algunas de estas cosas, notará que sus emociones se calman un poco y, con ellas, su impulso de atacar. En este punto, quizá no pueda advertir lo que realmente desea en el cuadro general: llevarse mejor con la persona que ama y que, sin duda, le ama. Esperemos que usted lo sepa, a pesar de que su pareja no le esté dando ningún signo de ello en esos momentos. Recuerde que tampoco lo está dando usted, ¡al menos de momento! Esta es una forma de validar el hecho de que la dificultad y el dolor están al servicio de algo que es importante para usted.

### *Calmarse a sí mismo*

También puede calmarse a sí mismo manifestando respeto por sí mismo y tratándose como se trata a un ser humano aceptable. Si se siente triste, imagine qué podría hacer si un amigo se sintiera triste. ¿Hace lo mismo por su propio dolor, miedo, etc.? ¿Le ayudaría tranquilizarse a sí mismo? Inténtelo. Pruebe a hacer algo físico, como estirar los músculos que se hayan tensado o encontrar una posición más cómoda para sentarse (permanecer de pie uno es lo más óptimo para relajarse). Quítese los zapatos, póngase un jersey cómodo, tápese con una manta o quítese una prenda de ropa si tiene calor. Frótese los ojos, las sienes o los pies con delicadeza. Tómese un refresco o una infusión. Imagínese más feliz en un futuro próximo cuando se haya despegado del ciclo de invalidación. Encuentre algo que pueda hacer para calmarse, algo que directamente rebaje su agitación emocional.

*Recuerde sus auténticos objetivos (a largo plazo)*

¿Por qué establecemos relaciones íntimas? Ciertamente no lo hacemos para ganar discusiones ni para hacer morder el polvo a nuestra pareja. Sin embargo, a veces adoptamos estas actitudes. Es fundamental recordarse a sí mismo continuamente lo que realmente quiere: una relación amorosa, una pareja que le quiera y le apoye y a la que usted quiera y apoye. A pesar de los muchos fallos de cualquier relación, esa es la persona que ama. Si ha leído este libro hasta este punto, es obvio que realmente desea que su relación mejore.

Si recuerda que esa es la persona que usted ama y también que quiere desesperadamente que su relación vaya mejor, pregúntese cómo va a lograr este objetivo el atacar a su pareja. Ya conoce la respuesta: obviamente no lo va a lograr. Solo la ternura tiene probabilidades de obtener ternura recíproca. Si quiere ser tratado amorosamente, descarte el ataque. Deténgalo y considere estrategias eficaces, como encontrar la forma de validar a su pareja y revertir el ciclo.

*Utilice la plena consciencia relacional para desarrollar la empatía y el potencial de validación*

Dese cuenta de lo mal que se siente; de lo difícil es que no atacar, de encontrar esa persona amorosa dentro de usted que se ha estado escondiendo. A continuación, dese cuenta de que su pareja probablemente está sintiéndose *exactamente* igual que usted. En muchas situaciones, ambos han actuado de una forma hiriente, a pesar de que puedan no ser conscientes de ello o no lo entiendan. Quizá no fuera intencional su conducta dañina, pero de todos modos tuvo como consecuencia el sufrimiento de su pareja (como dar palmaditas en las espaldas de alguien quemada por el sol).

Pregúntese: “¿Qué está mi pareja viviendo en estos momentos? ¿Hasta qué punto está realmente sufriendo esa persona, que es mi amor?”. Esto es sencillamente ser plenamente consciente de su pareja, darse cuenta de lo que está haciendo o sintiendo. Recuerde que su impulso de atacarle procede del mismo lugar que el suyo: daño, miedo, decepción y sufrimiento. Recuerde que, con intención o sin ella, usted ha contribuido al sufrimiento de su pareja y que puede, en este mismo momento, ayudar a aliviarlo rompiendo el ciclo. En lugar de atacar y de invalidar, puede interesarse de un modo no amenazador, abierto a escuchar sus experiencias, validándolas y con amor. Recuerde que usted posee las habilidades y la capacidad de reducir el sufrimiento de su pareja.

*Acepte las cosas tal como son (y no necesariamente como usted desearía que fuesen)*

Por último, cuando estamos totalmente indignados, coléricos, críticos, enfadados y atacantes, estamos en realidad actuando en el mundo de nuestra imaginación y no en el

mundo real. Es decir, estamos actuando como si el mundo debiera ser diferente a lo que es en realidad. Un ejemplo de ausencia de relación como este es cuando usted tiene sed y pone unas monedas en la máquina de refrescos, pero la máquina no le proporciona la bebida ni le devuelve el dinero. Quizá vuelva a intentarlo poniendo otras monedas. Se queda con el dinero de nuevo y no le da lo que desea (en estos momentos, dos bebidas). La *realidad* es que la máquina está estropeada. Es normal que esto le disguste y que le gustaría que funcionase. Pero si se enfada, de da patadas o puñetazos a la máquina, no está aceptando la realidad. Cuanto más intente desafiarla, más sediento estará y más probable será que cause daños colaterales (se rompa un pie o un mano, se avergüence si alguien le ve actuar de este modo, o tenga problemas cuando vuelva al trabajo o a lo que estuviera haciendo, porque está usted molesto y preocupado, además de seguir sediento).

En principio ocurre lo mismo con las relaciones. Tenemos ciertas expectativas de nuestra pareja. Cuando estamos decepcionados, podemos aceptar la realidad de la situación (las imperfecciones de la pareja o nuestras propias decepciones) o podemos enrabiarnos y atacar. A diferencia de la máquina de refrescos, no obstante, los seres humanos tenemos memoria y sentimientos, y hemos aprendido a devolver el ataque o incluso a atacar preventivamente. Por tanto, se producen aún más daños colaterales en las relaciones cuando continuamos atacando y cuando no aceptamos la realidad tal cual es.

La solución consiste en aceptar la realidad de la situación, al menos en ese momento. En *este momento*, su pareja no está haciendo lo que usted quiere. Entonces, puede validar tanto sus deseos como su decepción de no conseguir lo que quiere. Si continúa intentando hacer un supremo esfuerzo para conseguir una respuesta amable, continuará viviendo en un mundo de ensoñación, en un mundo lleno de insatisfacción y falta de realización. Aceptar la realidad de este momento, de que las cosas no son como le gustaría que fuesen, es el camino más fructífero hacia conseguir más adelante la mejora de la situación y la consecución de lo que desea.

### *Encontrar esperanza: la regla de tres de la validación*

Es obvio que es doloroso ser invalidado y que es difícil romper el ciclo de la invalidación. Sin embargo, hay esperanza. Las investigaciones han mostrado que, cuando las parejas son razonablemente felices, son capaces de tomar represalias con menor frecuencia que cuando son criticadas o invalidadas. La validación conlleva la promesa de una salida.

No solo funciona la validación, sino que funciona muy rápidamente. Puede pensar en ella como la regla de tres de la validación. Es decir, si puede encontrar la disponibilidad y el valor de validar tres veces seguidas en lugar de invalidar, la otra persona casi siempre

dejará de atacar y su propia reacción negativa hacia usted (las respuestas invalidantes) empezará a desaparecer. No obstante, a pesar de saberlo, no es fácil continuar validando en respuesta a un ataque fulminante.

Verónica y Paul se peleaban como el perro y el gato. A pesar de que obviamente se querían, estaban muy sensibles a los juicios, críticas, falta de atención y otras formas de invalidación del otro. Tras haber aprendido cómo manejar por sí mismos sus emociones y cómo validar al otro, lo practicaban continuamente. Cuando las discusiones no estaban en su punto álgido, podían calmarse, expresarse con claridad y precisión y ser capaces de validarse mutuamente. Esto les llevaba a momentos de cercanía que disfrutaban plenamente, lo mismo que al principio de su relación. Sin embargo, si uno de ellos se volvía desagradable o abiertamente muy crítico, el otro echaba por la ventana sus habilidades, saltaba al ataque e igualaba a la pareja en negatividad e invalidación. Al final de la discusión, quedaban heridos, aturcidos, confusos y humillados, pues ambos se habían comportado mal.

Tras dialogar sobre la regla de tres de la validación, Paul decidió intentarla. La puso en práctica, primero mentalmente, ensayando todo lo que le motivaba a resistir los ataques de Verónica y responder de un modo más amoroso y validador. No pasó mucho tiempo para tener la oportunidad de practicar en la realidad. Al poco tiempo se enzarzaron en una sus habituales discusiones, en la que Verónica le criticaba por estar distante y mostrarse indiferente y él la reprochaba ser demasiado sensible y crítica. Después de varias réplicas y contrarréplicas, Paul recordó su compromiso de actuar de un modo diferente. Respiró profundamente, se sentó e intentó calmarse. A continuación empezó a validarse: “Tío, esto es más difícil de lo que pensaba. Estoy realmente herido y enfadado. Pero ahora que lo pienso, también me avergüenzo de no haber estado demasiado atento con Verónica, incluso después de que ella me había dicho que había tenido un día difícil y quería mi atención y mi apoyo”. También recordó lo agradables que habían sido los dos últimos días y cómo quería que su vida fuera siempre así y con menos discusiones como la que acababan de tener. Se dio cuenta de lo herida que estaba Verónica, de lo desesperada que parecía y se percató de cuánto dolor debía tener para estar tan a la defensiva y tan agresiva, en contra de su verdadera naturaleza, que él sabía que era bondadosa y amorosa.

Decidió entonces intentar validarla: “Verónica, veo que realmente eres infeliz haciendo esto y también yo lo soy” (con ello reconocía sus propios sentimientos y vulnerabilidad y también los de ella). Ella respondió enfadada: “Bueno, me alegro de que te sientas tan mal como yo”, pero también se dio cuenta de que algo había cambiado: ¿quizá ya no estaba respondiendo con un ataque? Paul continuó: “Sé que estás realmente

decepcionada porque yo no te he prestado mucha atención, especialmente cuando me dijiste que habías tenido un día horrible en el trabajo”. Verónica sintió el cambio de Paul, pero todavía estaba emocionalmente agitada, así que respondió con acritud: “¿Por qué no me lo dijiste hace veinte minutos? Lo dices un poco tarde, ¿no?”. Paul dijo para sí: “Bueno, voy a intentarlo una vez más. Creo que puedo hacerlo”. Así que dijo a Verónica: “Me hubiera gustado hacerlo. Sé que no quieres pelear más, lo mismo que yo. Pero ahora estoy te escuchando y quisiera saber de verdad cómo pasaste el día en el trabajo”. El enfado y la actitud defensiva de Verónica empezaron a disminuir y, abrumada por la tristeza, empezó a llorar. Le pidió a Paul que la abrazara. Él lo hizo y, pasados unos minutos, sus emociones se calmaron y pudo contar a Paul cómo había pasado el día. El escuchó, la validó y ella reconoció a su vez lo querida que se sentía por lo que él acababa de hacer y lo difícil que seguramente le habría sido hacerlo, pero cuán importante había sido para ella.

## Práctica

1. Practique cada una de las seis estrategias anteriormente descritas. Piense para cada una de ellas una situación en la que usted tenía una actitud al menos un poco invalidadora. Intente encontrar una forma efectiva de utilizar cada estrategia para ayudarse a romper el ciclo de invalidación en una situación parecida a la reciente que ha elegido.
2. Haga un plan. Lo mismo que hizo Paul, identifique lo que es importante para usted, así como formas eficaces de validarse a sí mismo y calmarse; practique tener plena consciencia de su pareja, aunque esté en sus peores momentos. Practique el desarrollo de la empatía por su pareja en una situación en la que le está atacando verbalmente o le está invalidando. Trabaje en aceptar la realidad de la situación: su pareja hace a veces exactamente lo contrario de lo que a usted le gustaría, pero atacarla o invalidarla solo hará que las cosas empeoren. Practique la capacidad de volver a empezar de nuevo al menos tres veces con una respuesta de validación, aunque su pareja siga atacando.
3. Ejecute su plan. Dele una oportunidad. Evalúe cómo funciona. Si hace que las cosas marchen, muy bien. Si no, ¿qué podría hacer la próxima vez? ¿Necesita calmarse más? ¿Más autovalidación? ¿Ensayar mentalmente más? Continúe intentándolo. Y no se estanque en pensar si debería haber hecho todo esto. Recuerde aceptar la realidad.

## **Compensar después de la invalidación**

A veces invalidamos a nuestra pareja. Cuando lo hacemos, se necesita algún tipo de compensación o reparación. Es claro que a veces sentimos que nuestra pareja fue la que empezó primero a invalidarnos, lo cual puede ser cierto. Es inútil discutir sobre esto. La realidad es que si usted estuvo invalidando, hizo daño y se requiere algún tipo de compensación.

### ***Encuentre la motivación para compensar***

Para crear motivación necesita las mismas habilidades que utilizaría para romper el ciclo de invalidación: validarse a sí mismo; calmarse; plena consciencia (un darse cuenta de su pareja sin emitir juicios); recordar sus auténticos valores y objetivos; empatía; aceptar la realidad tal cual es (es decir, la situación no es la que desearía que fuese); crear esperanza. Por tanto, los primeros pasos consisten en reducir su agitación emocional, encontrar el equilibrio y ser consciente de sus objetivos, sin caer en el desaliento. Todo esto le prepara para validar. Pero puede haber tres razones complementarias para compensar, ya sea inmediatamente o con posterioridad: es la acción correcta; le ayudará a poner en marcha su siguiente interacción en una dirección diferente y más constructiva; mejorará el respeto por sí mismo.

### ***Cómo y cuándo compensar***

Las anteriores secciones de este capítulo se han centrado en romper el círculo de invalidación cuando está en su punto álgido. Es imprescindible hacerlo. Hasta cierto punto, cuando usted valida en estas situaciones, está proporcionando una compensación por cualquier otra respuesta invalidante que usted haya proferido a su pareja. Pero el ciclo puede también romperse de otros modos, que normalmente empiezan por intentar hacer volver a sus emociones a un nivel moderado de agitación, para empezar a continuación a compensar el anterior daño producido.

Compensar puede hacerse después de una discusión o antes de la próxima. Puede ser más fácil después de una discusión que durante la misma, porque tiene tiempo de autoregular su excitación emocional, ir dando los pasos cuidadosamente y ensayar lo que va a decir y cómo lo va a decir. Escoja el momento y la situación más propicios, lo mismo que haría para obtener una expresión más eficaz (capítulo 6).

La compensación puede adoptar muchas formas, pero será más efectiva si incluye los siguientes elementos: autenticidad (encuentre la parte de usted que *está dispuesta* realmente a compensar, es decir, que no lo hace simplemente porque se supone que es lo que tiene que hacer); plena consciencia del impacto de su conducta invalidadora hacia su pareja (dese cuenta de cómo debe haberse sentido, cuáles son las probables

repercusiones y qué sufrimiento ha producido); disponibilidad para permitir a su pareja que se sienta mal (no espere que su compensación deshaga automáticamente el daño causado, sino más bien facilite que algo se mueva); expresión y descripción precisas de lo que usted hizo y de que entendió el impacto que ha debido producir en su pareja.

También, para compensar realmente la situación tiene que comprometerse a hacer lo que sea necesario para tener un mejor control de sí mismo la próxima vez, lo cual supone hacer un plan para mejorar sus habilidades de autocontrol y practicarlo. Esto reducirá sustancialmente las posibilidades de que invalide otra vez a su pareja del mismo modo. Y, por último, debe estar dispuesto y listo para validar a su pareja con independencia de cómo responda a su compensación. Es decir, aunque esté enfadada, culpabilizadora o no responda, es importante recordar sus objetivos y que su pareja sigue herida por lo que usted hizo de forma crítica o invalidadora.

Por ejemplo, Cameron y Charlie se peleaban sobre el grado de cercanía que cada cual quería en su relación. Un día, entablaron otra gran discusión y los dos estuvieron desagradables entre sí. A pesar de practicar las habilidades expuestas anteriormente y de intentar dejar de invalidar, así como esperar romper el ciclo validando, Charlie se vio a sí misma en una escalada cada vez mayor, diciendo cosas horribles a Cameron. Estaba fuera de control y no podía parar. Por supuesto, a continuación se sintió terriblemente mal: triste, temerosa, abochornada y avergonzada. Decidió entonces ofrecer una compensación porque era lo correcto que debía hacer, (Cameron no merecía ser tratado de del modo en que le había tratado), intentar mejorar la relación (esto podría ayudarles a ambos a calmarse y a ser más hábiles la próxima vez) y reforzar el respeto por sí misma (había transgredido sus propios valores, siendo mala y desagradable).

Charlie esperó hasta que Cameron pareció haberse calmado y algo relajado después de la cena. Entonces le dijo: “Cariño, me gustaría hablar sobre la pelea que tuvimos el lunes por la noche. Me siento fatal al respecto. No quiero quejarme de ti ni intentar buscar una solución. Solo quiero decirte lo mal que me siento sobre todo que te dije. ¿Te parece bien que lo hablemos ahora?”. Cameron aceptó y Charlie continuó diciendo: “Imagino que cuando te digo cosas realmente desagradables te hieren mucho. A mí me dolerían y dolerían a cualquiera. Imagino que probablemente te asustará en esos momentos seguir hablando y que por ello me evitas un tiempo. Es comprensible, a pesar de que yo quiera estar más cerca de ti y no más lejos”. En este punto, Cameron empezó a ablandarse un poco, a sentirse mejor, pero se sentía todavía inhibido y no dijo nada. Charlie continuó diciendo: “Bueno, simplemente no quiero tratarte de este modo. Lo que voy a hacer la próxima vez es tomarme un espacio para salir fuera un poco cada vez que tengamos una pelea. Quizá solo necesite un par de minutos y después podremos seguir hablando si tú

quieres. ¿Qué te parece? ¿Qué otra cosa podría hacer para compensarte?”. De este modo, Charlie empezó el proceso de compensación y dio varios pasos. Cameron empezó a hablar del episodio y ella se mantuvo abierta, cálida y con actitud de validación. También se dio cuenta de que él continuaba, de que hacía pausas a medida que argumentaba y de que realmente la respetaba y la apreciaba por lo que acababa de hacer. Esto motivó a su vez a Cameron a estar con una actitud mayor de validación.

### **Práctica**

1. Piense en algo moderada o significativamente invalidador que haya usted hecho recientemente. Dé los pasos descritos en este capítulo para crear la motivación para validar, compensar y reducir su emoción negativa. Planifique cómo será su compensación. Ensáyela mentalmente, anticipando cómo podría responder su pareja, incluso si la respuesta es negativa, y cómo continuará con la compensación.
2. Escoja un buen momento y una buena situación para llevar a cabo su plan. Valórelo y haga los ajustes necesarios para el futuro. Continúe con lo que precise para aumentar su autocontrol y su habilidad. Permanezca enfocado en las acciones que necesita llevar a cabo para mejorar las cosas en el futuro. Y dese unos momentos para darse cuenta de su habilidad y de su compromiso, así como para estar satisfecho de sus esfuerzos y de los resultados de estos.

**10**

## Gestionar problemas y negociar soluciones

Este capítulo cambia de marchas. Ahora que usted es capaz de comunicar suficientemente bien, podría ser útil intentar resolver algunos de los problemas que surgen en su relación. La mayoría de las parejas tienen una idea bastante clara de cómo hacerlo, especialmente cuando se llevan bien. Sin embargo, puede ser útil tener un mapa para gestionar problemas y negociar soluciones que le mantenga en la buena dirección. Tras exponer el concepto de gestión de problemas, como algo diferente a resolución de problemas, este capítulo detallará una serie de pasos que puede dar para tener más claridad respecto a sus objetivos, resolver cualquiera de los aspectos de la situación o problema que pueda presentársele y gestionar cualquier aspecto que no pueda ser resuelto para que no cause ningún daño posterior en su relación.

## **Gestión de problemas versus resolución de problemas**

Cuando usted resuelve un problema, presumiblemente la situación cambia esencialmente, hasta el punto que este deja de existir, o al menos desaparece durante bastante tiempo. Si el problema consiste, por ejemplo, en que el techo gotea, arregla la gotera. Sabe que el problema está resuelto al menos por un buen periodo de tiempo y ya no tiene que prestarle atención. Si la primera reparación no funciona, podrá completar una solución más cara o más amplia (tal vez tenga que cambiar el tejado de su casa). Después de uno o dos intentos, desaparecerán las goteras.

La mayoría de los problemas de relación, no obstante, son mucho más complicados que arreglar un tejado con goteras. En esas situaciones que se pueden resolver fácilmente (“de acuerdo, yo recogeré a los niños del colegio”), uno de los miembros de la pareja o ambos hacen lo que hay que hacer y siguen adelante. Pero la mayoría de los problemas suelen ser crónicos: usted piensa haber resuelto el problema, pero este se presenta de nuevo a la semana siguiente. Los problemas de relación suelen requerir muchos, muchos intentos, antes de ser solucionados o resueltos, o bien no pueden solucionarse permanente o semipermanentemente, sino que deben atenderse con regularidad. Un mejor enfoque podría consistir en gestionar estos problemas del mismo modo que gestiona su economía: las cosas están continuamente cambiando: a veces son predecibles y a veces no. Usted ya sabe que, aunque tenga suficiente dinero ahora, puede no tenerlo el próximo mes o el año que viene, dependiendo de lo que suceda (facturas, ingresos, cambios en el trabajo, gastos inesperados...).

Además, algunas parejas disienten sobre cuál es realmente el problema. Por ejemplo, uno de sus miembros puede afirmar que el problema consiste en “decidir quién friega los platos”, mientras que el otro podría replicar que es la “equidad” en las tareas domésticas. Obviamente, estos temas están relacionados, pero cada uno de ellos exige una solución diferente. A veces, usted necesita ponerse de acuerdo sobre la definición del problema antes de resolverlo, pero en otras ocasiones basta con encontrar una solución que simplemente satisfaga ambas definiciones.

En otros casos, resulta que el problema consistió en realidad en la emoción de uno de los miembros de la pareja sobre el mismo o sobre la situación, como sentirse malentendido o que sus deseos no son valorados por el otro. En estas situaciones, la solución consiste en la expresión precisa y en la validación, y no necesariamente en hacer cambios. Por ejemplo, usted podría decir que el problema consiste en que la distribución de las tareas domésticas es injusta. Pero, después de hablar de esto un buen rato, puede resultar que simplemente usted no se sentía apreciado. Saber que su pareja es consciente de todo lo que usted hace y realmente lo aprecia puede hacer desaparecer el problema.

Por todas estas razones, puede ser más útil hablar de negociar soluciones a los problemas cuando estas son posibles y deseables, y de aceptar los problemas (validando los sentimientos recíprocos), cuando las soluciones no son plausibles. En otras palabras, podría ser más preciso llamar a este conjunto de tareas *gestionar* los problemas.

## Definición del problema

La mayor parte de los problemas de relación implican el deseo de uno de los miembros de la pareja de que el otro cambie. Por supuesto que esto es una solución, no una definición del problema. Por ejemplo, Kevin odia poner la lavadora, así que cree que el problema es que tiene que ponerla de vez en cuando. Alicia piensa que el problema consiste en que ella lleva a cabo la mayoría de las tareas domésticas. En consecuencia, suelen discutir a menudo sobre quién hace qué. ¿Cuál es el problema aquí? ¿O más bien existen dos problemas distintos, pero relacionados?

Es imposible saber las respuestas a estas preguntas hasta que Alicia y Kevin se sienten a conversar de sus sentimientos y sus deseos, y estén preparados para escuchar y validar recíprocamente sus sentimientos y sus deseos. De acuerdo, a Kevin no le gusta lavar la ropa. Alicia podría estar confusa: “¿Por qué no?”. Podría tener una actitud crítica: “¿Cuál es el problema?”. O podría adoptar una actitud de validación: “Parece que realmente te disgusta hacer esto. ¿Por qué? ¿Qué es lo que es tan difícil o desagradable?”. Resulta que Kevin es mecánico y que, por tanto, se pasa todo el día manipulando máquinas. Se ensucia mucho y utiliza un jabón muy fuerte para lavarse las manos, por lo que siempre las tiene reseca y agrietadas. Lavar la ropa agrieta y reseca aún más sus dedos, y a veces sangran y se agrietan aún más, lo cual dificulta su trabajo, además de ser doloroso. Alicia nunca lo había sabido. Por ello, lo acepta y lo valida: “Me hubiera gustado haberlo sabido. ¡Ay pobre!”.

Alicia puede responder de una o de varias maneras. En el escenario número uno, ella acepta la situación, está de acuerdo en lavar la ropa y no queda resentida, porque entiende que es muy duro para Kevin. Dese cuenta de que esto en realidad supone hacer más tareas domésticas y que su queja consistía en que ya hacía demasiadas. Sin embargo, esta decisión le parece bien, porque comprende ahora las objeciones de Kevin a lavar la ropa, y él está contento de no tener que lavarla ya.

Alternativamente, en el escenario número dos, Alicia podría querer que Kevin haga algo diferente, una especie de trato: “Yo lavaré la ropa, pero ¿qué te parece pasar la aspiradora y limpiar el cuarto de baño?”. A partir de aquí, ellos avanzan hacia una negociación. La disponibilidad de Alicia para hacerse cargo de las tareas de lavar la ropa ayuda a Kevin a estar dispuesto a responsabilizarse a cambio de otras tareas. A ambos les deja bien la nueva situación.

En el escenario tres, Alicia es muy empática con el problema de piel de Kevin. Le sugiere que acuda a un dermatólogo, compre algún medicamento para que sane sus dedos agrietados y que utilice más crema para manos. Si ella empieza la conversación con algo de consuelo y validación, él podría estar abierto a continuar lavando la ropa,

*asumiendo* que sus manos van a mejorar. Ella podría decirle: “Cielo, ¡es terrible! Tenemos que encontrar algún medicamento para ti. Llamaré a mi hermana que está muy contenta con su dermatólogo y quizá puedas tomar una cita”. Sin embargo, si Alicia salta directamente al modo resolución de problemas y sigue centrada en la ropa como principal prioridad, probablemente esto no funcionará. Imagine la respuesta de Kevin si ella dijese: “Bueno, si te cuidas más las manos, visitas tal vez a un dermatólogo y utilizas más crema de manos, lavar la ropa no debería ser tanto problema para ti”. Él probablemente no se hubiera sentido aliviado ni atendido y su motivación para ir a un dermatólogo probablemente no sería mayor que la que tiene para lavar la ropa. Kevin y Alicia con toda seguridad seguirán discutiendo sobre este asunto de nuevo la semana siguiente.

Estos escenarios señalan la importancia que tiene ver los problemas no como algo estático, como situaciones fácilmente solucionables, sino como un proceso continuamente cambiante, que requiere mucha clarificación, comunicación, autoconciencia, toma de conciencia de su pareja y flexibilidad a lo largo del tiempo. Está bien intentar definir un problema, pero no se sorprenda si no se pone de acuerdo sobre cuál es el problema. Intente hablar abiertamente sobre esto, de un modo amable y validador. Servirse de sus habilidades de comunicación posibilitará actuar con una progresiva comprensión, lo que a su vez volverá más plausibles las soluciones.

## Práctica

1. Elija lo que considere un pequeño problema que haya surgido recientemente. Siéntese con su pareja e intente definir cuál es el problema. Permanezca con la mente abierta y válidela todo lo que pueda.
2. Advierta cómo cambia con el tiempo su idea de cuál es el problema, en respuesta a su conversación sobre el mismo y con el aumento de consciencia de lo que le molesta y de lo que ha estado molestando a su pareja.

## **Análisis del problema**

Una vez que tiene una idea de la dimensión del problema, al menos desde la perspectiva de cada uno, tiene sentido intentar entenderlo mejor. Existen muchas formas de analizarlo: hablar sobre el tema en general, especular sobre por qué es un problema, analizar un aspecto específico del asunto, etc. Este método pondrá el énfasis en ser muy descriptivo y específico, advirtiendo los detalles del contexto en el que se produce el problema y las consecuencias de cualquier acción o ausencia de acción, que alguien quiere que sea diferente. A veces se llama a esto “análisis de comportamiento” o un “análisis de la cadena”, porque cada paso o eslabón conduce a que se pueda identificar el problema (véase Barlow 1981, Haynes 1978; Linehan 1993a). La modificación de cualquier eslabón contiene el potencial de impactar en el problema general.

Una forma de llevar esto a cabo consiste en escoger un ejemplo concreto del suceso problemático. Acuerde un incidente específico, un lugar y un espacio de tiempo, de modo que ambos estén hablando de lo mismo. Puede ser útil el escribir los pasos en una hoja de papel con rayas. Si dobla la hoja para hacer dos columnas, puede poner su nombre al principio de una de ellas y el de su pareja al principio de la otra. De este modo puede ver cómo se desarrolló el problema para cada uno de ustedes personalmente y, al mismo tiempo, cómo interactuaron en el proceso.

Empiece identificando qué emociones le suscitó la situación, en especial aquellas que de hecho no tenían nada que ver con el problema en cuestión. A continuación, cada miembro de la pareja anota sus sentimientos, pensamientos, reacciones, etc. en su columna, empezando arriba y continuando la secuencia sincronizándose entre sí. A mitad de la hoja, escriba lo que dijo o lo que hizo, como poner los ojos en blanco, salir, o tomar cariñosamente la mano de la pareja y acariciarla. Esto exterioriza lo que está sucediendo en el interior de cada miembro de la pareja (pensamientos, sentimientos, deseos), lo cual permite a cada uno ver cómo y normalmente por qué, cada uno reacciona al otro.

Por ejemplo, Janelle y Trey discutían frecuentemente sobre el dinero: cuánto ahorrar, cuánto gastar, qué comprar, etc. Cada vez que intentaban hablar de esto, llegaban a un callejón sin salida, incluso cuando eran cuidadosos, respetuosos y generalmente validadores. Así que decidieron analizar el problema.

Acordaron examinar detalladamente la discusión que habían tenido el sábado anterior por la mañana. He aquí cómo era el análisis de la cadena; cuando exploraron juntos la cadena de acontecimientos, Janelle y Trey quedaron muy sorprendidos al comprobar que el problema no era el dinero, sino cómo hablaban y reaccionaban recíprocamente al hablar de este asunto. Pudieron reconocer hasta qué punto el otro podía sentirse herido o podía razonablemente reaccionar como lo hacía en cada paso de la discusión. Lo que

emergió fue la sensación obvia de que ambos estaban preocupados por el dinero y de que ambos quería tener los saldos bajo control. Sin embargo, Janelle no quería que Tray le “dictara” la solución. Por el contrario, quería llegar a un acuerdo que les comprometiera a los dos. Acabaron entonces elaborando un presupuesto que les permitiría a ambos disponer discrecionalmente del mismo gasto semanal. Pensaron que de este modo el problema se había resuelto, porque detenían el flujo negativo del dinero; él sintió que era una solución justa y que Janelle se había tomado en serio el problema. Ella pensó que era una buena solución porque ya no se sentiría mirada con lupa en cada gasto. Sabía lo que podría gastar o ahorrar y que tenía todo el control en esto. Se sintió mucho más respetada por Trey.

**Janelle**

**Trey**

Cansada, estresada

Ansioso, preocupado de que ella se enfadara con él

J: "Voy a ir al con mi hermana al centro comercial en unos minutos. Estaré de vuelta antes de la cena".

Recuerda el saldo de su tarjeta de crédito, y se preocupa del dinero que queda

T: "Ya sabes que casi estamos a cero. Quizá no debieras ir hoy al centro comercial".

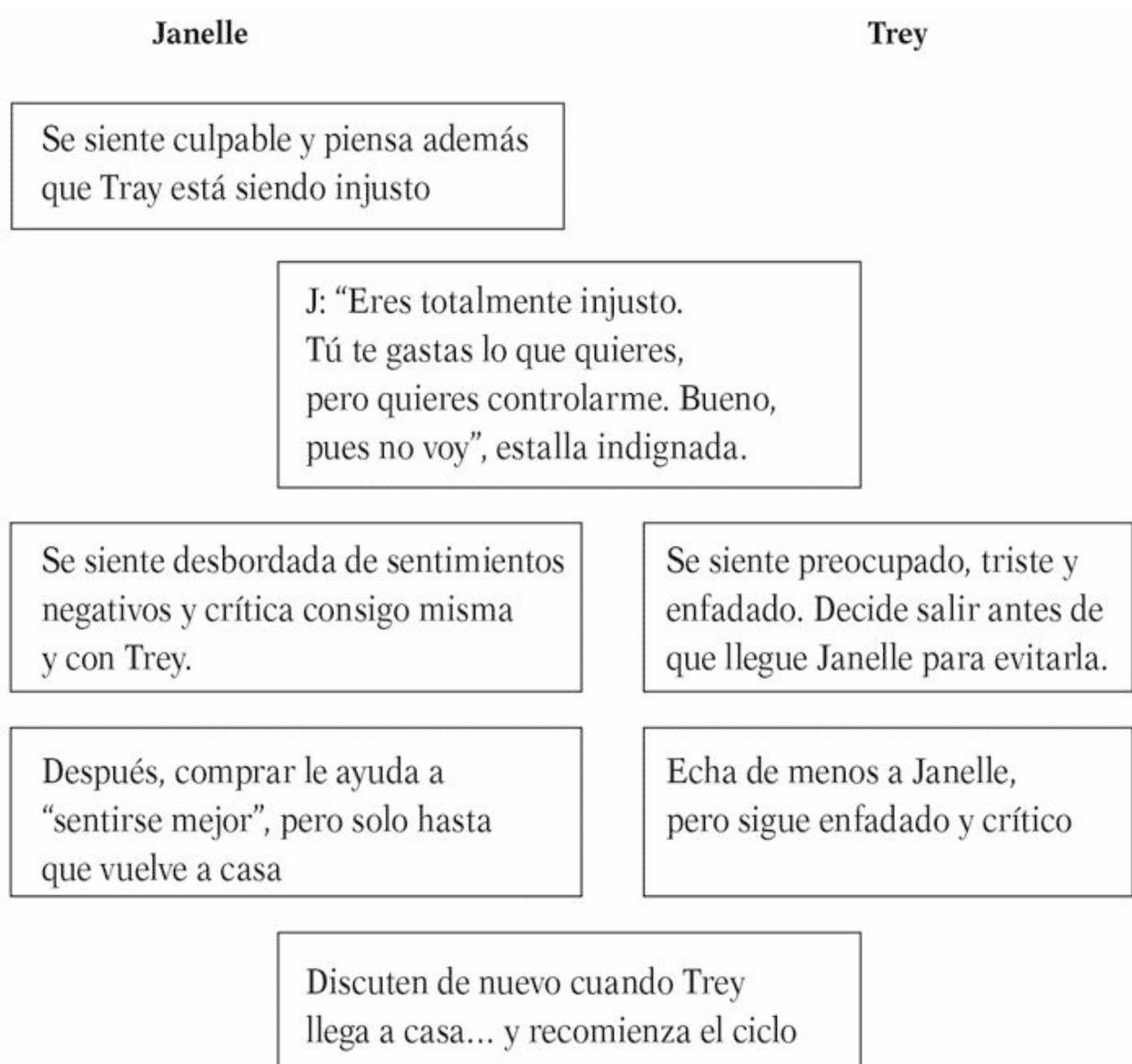
Piensa: "Tiene la caradura de decirme que no gaste mucho, cuando él se compró la semana pasada un montón de CDs". Se siente herida y enfadada.

J: "Bueno, tú sí que pensaste que teníamos suficiente dinero para comprar CDs, así que supongo que tenemos suficiente como para que yo pueda ir al centro comercial".

Se siente culpable y empieza a juzgar: "Se está poniendo demasiado pesada con esto". A continuación se siente enfadado.

T: ¡Eres tan irresponsable con el dinero!". Me dejo la piel trabajando y no podría importarte menos. Siempre estaremos endeudados por tu culpa. ¡Tú dejas que me encargue de todo!

## Esquema 7

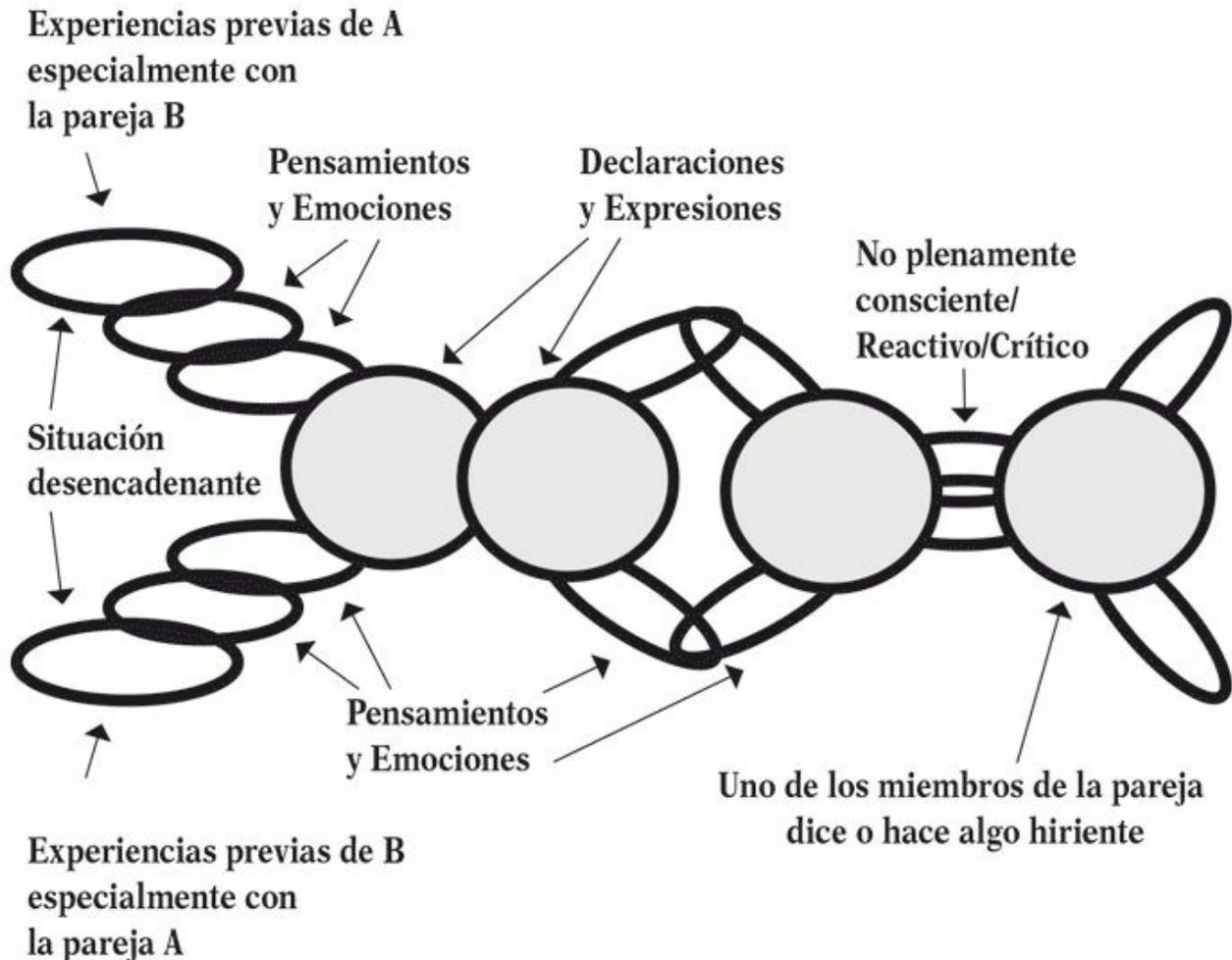


### Esquema 7 (continuación)

Otra forma de llevar a cabo el análisis paso a paso consiste en dibujar una cadena de pasos, como muestra el esquema 8. Cada persona tiene sus propios pensamientos y emociones en cada momento que son personales y nadie conoce. Estos llevan a expresiones y afirmaciones que son exteriorizadas. En el gráfico, los pasos o eslabones de la cadena internos están en blanco y los exteriorizados sombreados.

Esta forma de ilustrar el progreso del desacuerdo de un modo gráfico ayuda a cada cual a ver las cosas que podría no haber visto cuando el conflicto se agravó en cuestión de

segundos. Identificar cada paso o eslabón le ayuda a entender mejor a su pareja y a que su pareja le entienda mejor. Cada eslabón constituye una oportunidad de validación.



**Esquema 8**

### Práctica

1. Escoja algún pequeño desacuerdo que haya tenido recientemente y elabore un análisis de la cadena de este desacuerdo. ¿Qué sucedió? Haga una lista de sus pensamientos y emociones, así como lo que usted dijo e hizo, o dibújelo. Dialogue sobre la cadena y utilice cada “eslabón” como una oportunidad de ampliar la comprensión sobre su pareja. Valide las emociones, deseos y otras reacciones que aparezcan en la cadena.
2. Después de haber completado con éxito el primer paso (que puede conllevar varios intentos), vaya a otro problema más grave y siga los mismos pasos. No se preocupe ahora de resolver el problema. Simplemente sírvase de su experiencia para ampliar su

comprensión del mismo y el proceso de su desacuerdo. ¡Valide!

---

## **La aceptación como una alternativa al cambio**

Hasta aquí, este capítulo ha examinado problemas que, al menos, tenían soluciones al principio. Cuando son posibles las soluciones, la negociación y el cambio son buenos pasos a dar. Sin embargo, a veces una pareja puede “resolver” un problema una y otra vez y, no obstante, este sigue reproduciéndose. En estas situaciones, podría ser prudente considerar simplemente el aceptar que usted tiene un problema; quizá sea capaz de encontrar una salida en algún punto, pero probablemente no es ahora.

La aceptación es difícil. Si ninguno de los miembros de la pareja estuviera molesto, no sería necesario buscar una solución. Por tanto, a veces la solución puede convertirse en parte del problema. Quizá el presupuesto que Janelle y Trey acordaron fue irrealista o demasiado difícil de mantener, por lo que continuaron discutiendo sobre el dinero: Tray reprendiendo a Janelle y esta poniéndose a la defensiva. A veces los problemas cobran vida propia y tan solo la idea de que no tiene que resolverlo inmediatamente puede ser liberadora, proporcionarle un alivio y permitirle conectar y disfrutar de otras partes de su vida por un periodo de tiempo. Este tema volverá a tratarse en el capítulo 11, sin embargo por el momento puede ser útil el simple hecho de considerar, cuando se enfrenta a una situación insoluble que le deja sin energía ni buena voluntad, la posibilidad de que no sea algo tan grave y de que pueda tal vez tolerar temporalmente las cosas tal como son.

## **Cambiar: pasos para negociar una solución**

Como muestra el ejemplo de Janelle y Trey, a menudo emergen dos o más problemas diferentes a la vez: normalmente, uno al menos es el tema conflictivo (deber dinero o quién decide cuánto debe usted gastar), y el otro suele ser el proceso en sí mismo del conflicto (cómo acaba discutiendo la pareja sobre el dinero y cómo esto se vuelve tóxico). Es importante llegar a un acuerdo, y ser claro en esto, sobre qué parte del conflicto va centrar su atención para resolverlo o afrontarlo. Trey y Janelle pudieron abordar el contenido del conflicto (el dinero) solo después de encontrar un proceso para solucionarlo mucho mejor y de manera más constructiva. Esto suele ocurrir a menudo.

### ***Céntrese en un solo tema conflictivo cada vez***

Después de hacer un análisis del problema o de la cadena de acontecimientos, el siguiente paso consiste en elaborar una lista de sus temas conflictivos. Podría empezar solo por un tema, pero podría terminar abarcando muchas cosas, sobre todo después de hacer un análisis de la cadena y de tener un vislumbre lúcido del proceso conflictivo. Simplemente tenga a mano una lista y asegúrese de centrarse en un solo tema a la vez. Este es su objetivo. Manténgase enfocado.

Tras empezar a elaborar su lista de temas conflictivos y antes de intentar resolver alguno, debe encontrar un proceso sano y eficaz. Sírvese del análisis de la cadena de dos maneras: identifique sus propias reacciones, juicios y otras conductas no deliberadas, y utilice sus habilidades para prepararse a actuar y reaccionar de un modo diferente la próxima vez; y examine los eslabones o pasos recíprocos, empleando todas las habilidades de validación señaladas anteriormente a lo largo de este libro (desde la escucha activa hasta encontrar el “por supuesto” de cómo su pareja reaccionó de una determinada manera). Cuando entiende mejor a su pareja, es más fácil responder de una forma más amorosa y menos reactiva. Cuando es capaz de hablar sobre los temas candentes sin comenzar la escalada de emociones negativas y sin cerrar ni invalidar al otro, está preparado para intentar encontrar y negociar soluciones.

### ***Busque imaginativamente posibles soluciones***

Para su primer asunto conflictivo, empiece a imaginar qué podría hacer para mejorar la situación o resolver el problema (por ejemplo, Jacobson y Margolin 1979). Puede ser muy útil empezar el diálogo presentando una solución de la que usted sería primordialmente responsable. Aunque esto pueda no ser siempre posible, cuando la presenta está comunicando su compromiso a resolver el problema, en lugar de su compromiso para obtener que el otro cambie. Las soluciones eficaces probablemente implicarán cambios para los dos miembros de la pareja.

Es habitual que uno o los dos tengan alguna idea de cómo resolver el problema. Sin embargo, recuerde que su solución es solo una de las soluciones posibles: comprométase a resolver el problema sin apearse a ninguna solución en particular.

Puede ser útil tener una lista de soluciones posibles a medida que las vaya encontrando y debería también escribir todo lo que podría hacer para facilitar las soluciones. Imagine una gran variedad de posibles soluciones. Mantenga una disposición de apertura, sea creativo y no tenga miedo de solicitar ayuda de otras fuentes (amigos o parientes, libros, internet...). Asegúrese de que cada vez que hable del problema con otra persona no utiliza la conversación como oportunidad de reafirmarse en sus posiciones o de criticar a su pareja. Y cerciórese de que esta se encuentra cómoda con el hecho de que hable del asunto con otras personas. Por último, recuerde que esto puede llevar tiempo. Trabaje únicamente en ello mientras su actitud sea constructiva y sus emociones sean comedidas. Es correcto hacer un alto de varios minutos o incluso varios días. El problema ha durado mucho tiempo, por lo que es sensato que pueda necesitar varios intentos para ser solucionado.

Chloe y Ethan discutían habitualmente sobre la educación de los hijos y los estilos de ejercer la paternidad y la maternidad. Chloe pensaba que Ethan era demasiado exigente y autoritario con su dos hijos, y este pensaba que Chloe era demasiado conformista y permisiva. Pero ambos estuvieron de acuerdo en que sus diferencias estaban poniendo en una situación difícil a los niños; esto les motivó a trabajar juntos en resolver el problema. Siguieron el plan expuesto anteriormente y completaron un análisis de la cadena de una discusión reciente. Lo fueron siguiendo juntos, identificando ambos lo que podían hacer para que el proceso fuera más constructivo y para validarse recíprocamente. En esta situación concreta, su hijo Caleb, de seis años, estaba lloriqueando porque no quería hacer sus tareas (quitar su plato de la mesa y poner su ropa doblada en el cajón de su dormitorio). Como de costumbre, Chloe quería consolar a Caleb, animarle cariñosamente a que las hiciera y recompensarle a continuación con una manifestación clara de la valoración de su acción: “Buen trabajo, lo conseguiste. Estoy orgullosa de ti”. También como de costumbre, Ethan quería que Caleb dejara de llorar y que hiciera sus dos tareas. Caleb quería que su madre y su padre ignoraran su lloriqueo y se limitaran a recordarle que acabara de hacer sus tareas. Y, si Caleb no las hacía como se le había ordenado en un cierto tiempo (quince minutos), Ethan hubiera preferido suprimirle un privilegio, como, por ejemplo, “nada de televisión esta noche”. Ethan y Chloe decidieron intentar una “tormenta de ideas” de posibles soluciones a su conflicto sobre cómo educar a Caleb. He aquí un lista parcial de soluciones que se les ocurrió:

1. Quien fuese el que asignaba la tarea era quien tenía que manejar la situación como

quisiera.

2. Se turnarían para manejar la situación.
3. Acudirían a un terapeuta infantil o a una clase de padres y acordaron que seguirían el consejo del profesional.
4. Tirarían una moneda al aire e intentarían seguir por un mes el método de quien ganase y después harían una evaluación de los resultados; si Caleb estaba más receptivo, mantendrían esa solución; si empeoraba su conducta (o no mejoraba), intentarían la solución del otro.
5. Harían una lista de puntos para Caleb y cada vez que hiciera sus tareas sin lloriquear ni quejarse, ganaría un punto; estos se cambiarán después por más tiempo para jugar o por actividades de ocio.
6. Con independencia del resto de la solución, si Caleb continuaba lloriqueando y no hacía sus tareas, no podría ver la televisión ni tener acceso a otras actividades de diversión hasta que finalizara sus tareas.
7. Contratarían a una niñera par manejar estas situaciones.
8. Cualquiera de los dos podría sugerir estímulos para ayudar a Caleb a mantenerse centrado.
9. Dejarían de preocuparse sobre qué tipo de educación era la correcta y se centrarían en el hecho de que Caleb era normalmente un niño feliz y bien educado; simplemente lo único que debían hacer es dejar de luchar sobre estos detalles.

Como puede ver, es una lista muy amplia. La lista real incluía aún más posibilidades. En realidad, ni Chloe ni Ethan defendían posiciones muy diferentes de las de los mejores profesionales respecto a formas de ejercer la paternidad y la maternidad en la educación de los hijos. ¡Los expertos tampoco se ponen de acuerdo! Por supuesto, si el padre o la madre fuera realmente extremista hasta el punto de ser dañino (extremadamente permisivo o extremadamente autoritario, véase Baumrind 1971), sería sensato conseguir un libro o acudir al consejo de un profesional. Pero muchos de estos tipos de discusiones realmente tienen que ver más con un tipo de estilo y con nuestra propia educación recibida, con nuestros miedos y vulnerabilidades. Al elaborar una larga lista de formas posibles de manejar el problema, cada uno de ellos fue capaz de escuchar más la preocupación del otro y validarla.

Por ejemplo, Chloe recordó que su padre le gritaba mucho y que se sentía muy mal consigo misma como consecuencia de los gritos. Así que, cuando Ethan era firme con Caleb, aunque objetivamente no era virulento ni hacía nada que se pareciera siquiera de lejos a un maltrato, ella se sentía incómoda, porque se identificaba con su hijo y quería que su marido fuera más suave. No quería que Caleb respondiera a su padre del mismo modo temeroso que lo había hecho ella con el suyo y tampoco quería comportarse con

su hijo del mismo modo virulento y crítico que su padre se había comportado con ella. Por otra parte, Ethan pensaba en su sobrino de 17 años que tenía problemas de drogadicción. Siempre se enfurecía porque su hermana y su cuñado parecían no poner jamás límites ni reforzar las normas con el joven, incluso cuando este se comportaba de un modo brusco, desagradable o hacía cosas que provocaban el que los demás niños no quisieran jugar con él. Le preocupaba que Chloe pudiera estar “mimando” a Caleb y que este no aprendiera ningún tipo de autocontrol, disciplina ni respeto por sí mismo, por lo que podría tener muchos problemas en su vida. Afortunadamente, esta discusión entre Chloe y Ethan estaba cargada de interés y validación. Posteriormente, ellos se sintieron más cercanos, mucho más como padres que educan a sus hijos, incluso antes de llegar a una solución concreta. Se entendieron mejor, lo que tuvo como resultado el aumento de la confianza recíproca y una reducción de la preocupación.

### ***Negociar un acuerdo***

El siguiente paso consiste en negociar. Puede hacerlo inmediatamente después de crear soluciones posibles y quizá prefiera hacer un alto antes de dar el siguiente paso. En primer lugar, considere por sí mismo cada una de las posibles soluciones. ¿Cuáles prefiere y por qué? ¿Cuáles son los pros y los contra (ventajas y desventajas) de cada una de ellas? A continuación, considérelas una a una en voz alta, comparando los pros y contra de aquellas que usted había pensado. Si existen soluciones en las que ambos están de acuerdo, estas no tienen un valor redentor. Táchelas de la lista. Entre las que quedan, ¿puede intentar reconstruir un acuerdo que incluya partes útiles de más de una solución?

Lo mismo que con los demás pasos, la negociación exige paciencia y perseverancia. Haga una propuesta a su pareja y valórenla juntos. No tenga miedo de regatear: “Si hicieras X, yo estaría dispuesto a transigir con Y”. No existe la solución correcta. Existen soluciones que funcionan, al menos de alguna manera, y soluciones que naufragan. No se preocupe si la falla la solución que escogen; siempre pueden volver sobre ese paso, analizar lo que resultó mal y forjar un nuevo acuerdo.

Si no pueden lograr un acuerdo, puede ser útil cambiar su objetivo. Quizá el problema que están intentando resolver es demasiado grande, por lo que podrían separar uno de sus aspectos para trabajarlo. O tal vez tengan que resolver otro problema previamente antes de poder acordar una solución sobre el problema que les ocupaba. Estos son aspectos habituales que hay que surcar. Lo más importante es que sigan comprometidos en ser eficaces en su comunicación, utilizando una expresión precisa y clara, y una validación generosa, persiguiendo una solución que ambos encuentren aceptable.

### ***Comprométase con su acuerdo***

En algún punto, encontrará un acuerdo que sea aceptable para los dos. Ayuda realmente el escribirlo, porque al existir tantas posibles soluciones en el aire, podría pensar que está acordando algo, mientras que su pareja piensa que está acordando una cosa diferente. Por tanto, escríbalo con claridad. Después, abandone la discusión al menos durante veinticuatro horas. Deje que se asiente el acuerdo. Posteriormente, vuelva a la mesa y revise su acuerdo. Si aún parece aceptable para ambos, puede continuar poniéndolo en práctica. Sin embargo, no se sorprenda si el acuerdo le parece algo diferente pasadas las veinticuatro horas. Puede parecer mejor o que ya no sigue siendo aceptable. No se desespere; ¡esto es muy común! Esto significa, por supuesto, que vuelve a la negociación (de buena fe, por favor, nada de invalidaciones).

Es importante especificar exactamente lo que esperan el uno del otro. No se trata de evaluar al otro, sino de ser claro y capaz de establecer un acuerdo plenamente fundamentado. Ahora es el momento de poner en práctica el acuerdo, por tanto, acuerde un marco temporal: ¿cuándo empieza el acuerdo?

Por último, establezca un plazo para considerar si el acuerdo está funcionando tal como se planeó. La idea consiste en implantarlo en adelante y por un largo periodo de tiempo, de modo que puedan relajarse y no sentir la sensación de presión por cumplirlo, pero ser capaces en cualquier momento de hacer los ajustes necesarios para maximizar las posibilidades de que siga funcionando. Ahora es el momento de decidir lo siguiente: “¿Cómo sabremos si el plan está funcionando? ¿Qué criterios seguir? ¿Qué es lo que nos hará saber que es un éxito total, un éxito parcial o un total fracaso?”. Acuérdelo ahora.

### ***Valorar si el acuerdo está funcionando y ajustarlo según las necesidades***

Cuando llegue el momento de valorar el acuerdo planificado, es importante, una vez más, ser completamente auténticos. No es el momento de regodearse en el éxito o el fracaso, ni tampoco de las culpabilizaciones (“ya te lo había dicho yo”), las declaraciones, ni de sentirse avergonzados porque sus ideas no funcionaran como esperaban. Por el contrario, es el momento de vivir juntos el resultado. Fue el plan de ambos como pareja, así que nadan o se hunden juntos.

La realidad es que muchos planes fracasan la primera vez y frecuentemente la segunda y la tercera. Ustedes son personas competentes. Si el problema fuera fácil de solucionar, ya lo habrían solucionado hace tiempo. Pero el problema es persistente, complicado e implica desencadenantes emocionales, así que es difícil de resolver y esto significa que puede necesitar varios intentos de solución.

Lo más efectivo que puede hacerse es valorar lo bien que funcionó el plan, basado en los criterios que estableció cuando hizo el acuerdo. Si funcionó, pueden darse

mutuamente palmaditas en la espalda; hicieron un gran trabajo y fueron afortunados. Si su acuerdo no funcionó bien, intenten averiguar lo que falló. Hagan quizá un análisis del problema o de la cadena de lo que no funcionó. Analicen un poco más la situación, recorran de nuevo todo el proceso (no se preocupen, esta vez se hace normalmente más deprisa) y negocien un nuevo acuerdo. Vuelvan a comprometerse y establezcan un tiempo y los criterios para valorar futuros éxitos o fracasos, y repitan esto cuando sea necesario.

Negociar soluciones puede llevar mucho tiempo. Pero, como evidencian los pasos de este capítulo, existen muchos beneficios colaterales en el camino: hay muchas oportunidades de entenderse mutuamente mejor, de expresarse con claridad y precisión, de validarse recíprocamente y de actuar como un equipo que resuelve unido un problema, en vez de hacerlo como dos personas luchando entre sí como si el otro fuera el problema.

### **Práctica**

1. Practiquen todos los pasos implicados en las soluciones de negociación. Empiecen con un problema menor, uno que parezca fácil de resolver. No se preocupen si se convierte en uno mayor de lo que pensaban. Den cada paso uno detrás otro y sean plenamente conscientes de sí mismo y de su pareja; apliquen durante todos los pasos la autogestión de sus emociones, la expresión precisa y la validación.
2. Valore cómo actuaron como pareja para resolver el problema. Identifiquen cuál de los dos puede hacer que la próxima vez todo se desarrolle sin problemas.
3. Escojan otro pequeño problema y hagan lo mismo. Continúen con pequeños problemas hasta que realmente puedan trabajar como un equipo.
4. Aborden problemas cada vez más complejos o con mucha carga emocional, siguiendo cuidadosamente los pasos y validándose mutua y asiduamente en cada uno de ellos.



## Transformar el conflicto en cercanía

Se acerca el final de este libro. Usted ha practicado las habilidades y procedimientos descritos hasta aquí. Quizá haya practicado mucho, maximizando sus habilidades como miembro individual de la pareja y como pareja. Ojalá haya experimentado una gran diferencia en la calidad de sus interacciones y de su vida. Sin embargo, es probable que todavía siga teniendo problemas. No es culpa suya ni de su pareja. Simplemente la vida incluye tener problemas. El propósito de este capítulo final es el de ayudarlo a identificar las formas de soltar el sufrimiento implícito en cualquier problema que siga teniendo. Utilizando las habilidades ya aprendidas, pero de una forma ligeramente más sofisticada, puede ser capaz de transformar los conflictos pendientes en cercanía y servirse de las habilidades de plena conciencia y de la aceptación para involucrar totalmente a su pareja, su relación y su misma vida, encontrando la paz en cada uno, en lugar de frustración, además de cercanía en cada paso que den juntos.

## **¿Qué es el sufrimiento? El problema de no aceptar ni cambiar**

Cada día nos trae una infinidad de cosas que ocurren tal como nos gusta y un montón de cosas que no. Algunas de ellas son muy importantes para nosotros y nos apegamos totalmente a obtener ciertos resultados. Ocuparse de los resultados nos proporciona la motivación para trabajar duro con vistas a obtener lo que queremos. Desafortunadamente, es posible que carezcamos de las habilidades para querer lo que realmente tenemos. Este es un problema aparentemente insoluble en muchas relaciones íntimas.

Muchas parejas tienen ideas sobre cómo debería ser su relación. Algunas personas quieren ser activas, involucrarse juntas en aventuras, compartir en común cada paso. Otras quieren que su relación sea un cielo al que puedan escapar al final del día de un mundo a veces frío y doloroso. Existen muchas, muchas nociones sobre qué forma debería tener una buena relación, sana, cercana y de mutuo apoyo. Así que buscamos una pareja que parece compartir nuestra visión y nos entusiasmos cuando la encontramos.

Sin embargo, en primer lugar, olvidamos que tenemos cientos, quizá miles de ideas sobre cómo queremos que sea el mundo, nuestra relación, la educación de nuestros hijos, así como nuestro coche, la dieta, el presupuesto, la relación sexual, la forma de lavar la ropa y de los tapones de la pasta de dientes: no hay dos personas que sean iguales. En segundo lugar, olvidamos que nada es constante excepto el cambio: el mundo está constantemente cambiando, lo mismo que nosotros, así que incluso muchísimas similitudes con su pareja no pueden garantizar en algún momento que sean similares en el futuro. En la mayoría de las situaciones, puede llamar a esto crecimiento y cambio. Pero cuando implican cosas a las que está apegado, se siente como una pérdida, un agravio, tristeza y soledad.

Entonces tenemos una elección esencial. Podemos luchar contra los cambios a nuestro alrededor, en especial contra los de nuestra pareja, o podemos aceptarlos. El cambio exige mucho esfuerzo y, con frecuencia, mucho compromiso; por ello implica un cierto grado de sufrimiento (sufrimiento de la adaptación, tristeza de la pérdida y del cambio, etc.). Este dolor puede vivirlo en primer lugar su pareja, que cambia en respuesta al deseo de usted. Usted queda aliviado (quizá obtiene lo que quiere), pero cuando cobra plena consciencia de su pareja, usted también experimenta parte de su dolor por la pérdida (su pareja tiene que cambiar, renunciando a algo que prefería). Por supuesto, el cambio también puede ser nutritivo y realizador. Pero por definición, con cada nuevo entusiasmo se ha perdido algo que antes era muypreciado, al menos en cierto grado. Por añadidura, existe un cierto sufrimiento originado por la aceptación: reconocemos que algo

a lo que estábamos apegados antes es diferente ahora, se ha transformado o lo hemos perdido y esto nos entristece. Por tanto, con la aceptación del cambio también hay dolor. Este dolor es parte de vivir bien la vida.

Por otra parte, el sufrimiento se origina cuando estamos estancados y no podemos cambiar eficazmente las cosas a nuestro gusto, ni podemos aceptarlas tal como son. Esta actitud de no aceptar ni tampoco cambiar es una actitud de sufrimiento, no solo por la frustración de no obtener lo que queremos, sino también por la incomodidad asociada con la no aceptación; todavía seguimos apegados a los cambios que deseamos. Además, este sufrimiento puede crecer como un agujero negro y absorber todo a su alrededor, deformando el tiempo, de modo que ningún aspecto de su relación ni de su vida le parece que esté bien y deja de vivir en el presente. Nada parece que esté en paz. Se producen muchas lagunas de cercanía e intimidad con su pareja. Usted sufre y su pareja con usted, lo mismo que sufre la relación. Este sufrimiento es en su mayor parte innecesario.

El capítulo anterior abordó muchas formas de realizar los cambios que desea. Si puede cambiar o hacer que su pareja cambie para obtener más de lo que usted desea, merece la pena el esfuerzo y el dolor asociado al cambio. Pero, ¿qué pasa si usted sigue intentándolo y no logra que la situación, su pareja ni usted mismo cambien? ¿Qué hará entonces? Si permanece apegado a la idea del cambio, pero no puede lograrlo, está bloqueado en el no aceptar/no cambiar. Por estar todavía apegado a la idea del cambio (es lo correcto, no puede imaginar vivir de otro modo), se verá tentado a continuar pensando que la solución consiste en estrategias de cambio más amplias, mejores y más potentes. Pues bien, ¡buena suerte! La cuestión *no* consiste en que desista de intentar conseguir lo que quiere. Tiene el derecho a intentarlo. Más bien se trata de cuál es el coste que tendrá en su vida y en su relación si continúa intentando conseguir que su pareja cambie. Las secciones siguientes considerarán la otra alternativa: la aceptación de lo que realmente es, a pesar de que al principio pueda no gustarle.

## **Encontrar aceptación y cercanía**

A veces, usted quiere claramente centrarse en el cambio. Está bien, por supuesto. Sin embargo de vez en cuando se produce el conflicto; su pareja hace algo que usted quiere que deje de hacer (o no hace algo que usted quiere que haga), y esto está tan constantemente presente y es tan resistente al cambio que sabe en el fondo que continuar intentando conseguir que su pareja cambie no ha funcionado y es probable que no funcione. ¡Pero usted quiere realmente que su pareja cambie! Y el cambio no se está produciendo. Esta no aceptación/no cambio le está empezando a desesperar.

¿Qué tipo de asuntos caen en esta categoría? En principio, cualquiera que su pareja haga que a usted no le gusta y, mientras no sea contrario a sus verdaderos valores, dicho asunto es susceptible de que pueda usted hacer esfuerzos efectivos para cambiar y *también* para la genuina aceptación. Tal vez sea la forma en que su pareja aparca el coche en el garaje, deja la tapa del retrete levantada o bajada, quiera estar sola unos minutos cuando llega a casa (a pesar de que usted está deseando hablar sobre el día que ha tenido y quiere apoyo), se frustra o queda herida fácilmente cuando quiere usted pasar unos momentos en soledad, es descuidada con algo que a usted le importa mucho o deja sus calcetines sucios en la escalera. Podría ser cualquier cosa que usted haya intentado una y otra vez que su pareja cambie. Pero sus esfuerzos han sido en vano y el cambio no se ha producido. Elija una de estas cosas y *considere* los siguientes pasos o ejercicios como alternativa a los habituales reproches, quejas, enfados, frustración o amargura que dirige hacia su pareja respecto a ese particular comportamiento (Fruzzetti e Iverson 2004). Puede elegir la alternativa de volver a cambiar de enfoque en cualquier momento que quiera, sin penalización alguna.

### ***Tolerancia conductual***

El verdadero primer paso hacia una posible aceptación es dejar de poner energía en cambiar a su pareja (al menos esa conducta concreta motivo del conflicto). Aunque pueda parecer muy sencillo, no lo es. Existen dos principales razones por las que es difícil abandonar el enfocar siempre lo mismo o “cambiar de hábito”, incluso por unos días o algunas semanas: en primer lugar, es doloroso tolerar una situación o una conducta que a usted le gustaría que fuese diferente; en segundo lugar, soltar su “energía de que él o ella cambie” significa que usted al principio se sentirá frustrado, porque se está enfrentando a la realidad de que no está consiguiendo lo que quiere. Está viviendo una pérdida.

El primer paso implica darse cuenta de todas las formas en las que usted intenta conseguir que su pareja cambie esa conducta concreta. ¿Reprende, se queja o escribe

notas garabateadas o correos electrónicos sobre eso “problemático” que hace o que no hace? Emplee varios días y vigile las señales verbales y no verbales (incluidas esas “miradas que matan”) que usted envía a su pareja al respecto. Mantenga un registro escrito para no perderse ninguna de las muchas formas en que usted se esfuerza por conseguir que su pareja cambie.

A continuación, deje de emitir todas esas señales, al menos por el momento. Escoja un periodo de tiempo, por ejemplo tres semanas, y comprométase simplemente a abandonar sus objetivos de que cambie hasta agotar ese plazo. Ninguna regañera, queja, mueca intencionada, ojos en blanco, horribles respuestas similares, ni ningún otro esfuerzo para conseguir que su pareja se comporte como usted quiere en el asunto en cuestión. Se trata de una tregua. Debe hacer esto de modo unilateral, sin tan siquiera decírselo a su pareja. Esto lo hace por usted, no por ella. Claro que ella puede sentirse aliviada de no tenerle a usted persiguiéndola por este asunto, pero no lo está haciendo para ser amable con su pareja. Si decide intentarlo, lo hace porque está *usted* está estancado y dispuesto a intentar una estrategia diferente. Las viejas estrategias no han funcionado, así que quizá este camino le conduzca a algún lugar nuevo y de más paz.

Sin embargo, para hacer esto, para dejar de intentar que su pareja cambie, debe ser capaz de afrontar las emociones que probablemente se producirán a continuación (una intensa decepción) los juicios y el enfado que con toda probabilidad se producirán a partir de su frustración de no haber obtenido lo que deseaba.

### *Gestionar la decepción*

La decepción se halla en la misma escala emocional que la tristeza y el dolor, por lo que es casi similar. Cuando usted no obtiene lo que quiere, sea cual sea la causa de esto, la decepción es al menos una de las emociones que probablemente sentirá. La decepción puede ser punzante. Normalmente viene acompañada de una baja energía y un impulso de hundirse o de retirarse, de tirar la toalla (al menos temporalmente). Existen al menos tres respuestas fundamentales que pueden colaborar a que la decepción siga su curso natural, para que usted no se quede estancado en la tristeza y la depresión:

1. Validar la decepción: es razonable cuando usted no obtiene lo que quiere; puede validar usted mismo este sentimiento o también dejar que alguien lo haga.
2. Aliviar el dolor: trátese decentemente, haga lo mismo que haría por alguien que temporalmente sintiera mucha tristeza o consiga a alguien que le alivie.
3. Permanezca activo: ser activo es un tratamiento simple y eficaz para la depresión (Addis y Martell 2004), y probablemente un ingrediente esencial para prevenir que la tristeza se convierta en depresión. Permanecer activo incluye involucrarse en acciones físicas, sociales, intelectuales/cognitivas y de ocio y esforzarse en ir un poco

más allá de las pocas ganas que tal vez tenga. La activación no solo le distrae de sus estados emocionales negativos, sino que también crea estados positivos: cuando se involucra con el mundo, hace cosas que son disfrutables: el antídoto más seguro contra la tristeza y la decepción.

Cuando repase su lista de cómo no reprender, quejarse ni poner energía en conseguir que su pareja cambie, dese cuenta de la decepción, valídese a sí mismo, consuélase y sea activo, en especial con su pareja.

### *Soltar la frustración y el enfado*

Puede que también se dé cuenta de una cascada de pensamientos críticos sobre su pareja cuando se abstiene y abandona (al menos temporalmente) su hábito de intentar que cambie. Quizá piense cosas como: “¿por qué debería sentir que esto no está bien; yo no estaba pidiendo demasiado; ella/él debería cambiar; no he hecho un buen negocio”. Advierta cómo estos juicios y afirmaciones de invalidación tienen algo de sentido. En alguna medida son seductores, sobre todo si la alternativa consiste en tolerar sus emociones negativas. Igualmente, cuando hace este tipo de afirmaciones críticas sobre su pareja, usted genera mucho enojo. Y cuando está enojado, sus pensamientos tienden a ser críticos. Intente observar este patrón: es normal, tiene sentido y es totalmente destructivo. Puede tener el impulso de volver atrás a su viejo enfoque respecto a que su pareja cambie cuando se siente mal. Sin embargo, usted se ha comprometido a dejar de reprender y tolerar lo que venga después. Los síntomas de la retirada que está padeciendo pasarán.

Annie y Seth solían pelearse mucho, pero habían trabajado duro y habían logrado mejorar considerablemente su relación. No obstante, subsistían algunos comportamientos que cada uno de ellos tenía que enfurecían al otro. A pesar de los repetidos ruegos de cambiarlos, de varios complicados intentos de utilizar las habilidades para gestionar problemas y negociar que se expusieron en el capítulo 10, y a pesar también de las claras expresiones de desesperación, cada uno de ellos obviamente no parecía poder hacer lo que el otro quería en unas pocas áreas clave. Por ejemplo, Seth solía jugar con frecuencia (dos veces por semana) con su hija de dos años, Kara, lo que producía que se excitara demasiado antes de la hora de dormir; esto hacía que le resultara difícil dormirse, por lo que se salía varias veces de su cama antes de calmarse y a la mañana siguiente se levantaba cansada. Annie se enfurecía con Seth cuando les oía a ambos alborotar por toda la casa, pero al final ya era demasiado tarde. Sin embargo, seguía regañando a Seth y encareciéndole una y otra vez a que jugara tranquilamente a la hora de dormir y que se reservara el corretear para la mañana temprano. Por otra parte, Annie, tenía la costumbre de perder cosas, como las llaves (las suyas y las de Seth), se quedaba fuera de la casa o

del auto sin poder entrar, o se olvidaba el monedero o la compra en restaurantes. A menudo necesitaba que Seth acudiera al “rescate” –de ella y de los niños–, lo cual era perturbador para él (tenía que abandonar su trabajo para dejar a Annie y a los niños en la tienda de comestibles, cuando ella se había dejado las llaves dentro del auto, por ejemplo). Realmente le molestaban estos episodios y presionaba mucho a Annie para que tuviera más cuidado de su monedero y de sus llaves.

Es obvio que ni Annie ni Seth son malas personas. Ambos son personas adultas bastante responsables, buenos padres y fundamentalmente amorosos. Sin embargo, sus puntos flacos pueden enfurecer a muchas personas. ¿Qué deberían hacer? Habían intentado una y otra vez que el otro cambie sin ningún éxito. Cada una de estas situaciones es perfecta para dejar de viejo hábito de reprender y quejarse, molestando al otro, y empezar a tolerar la conducta de la pareja que a uno le vuelve loco.

Annie decidió dejar de reprender y criticar a Seth respecto a sus explosivos juegos a la hora de dormir de su hija. Decidió cortar de raíz su actitud y llevar un registro en una ficha de cada situación en la que sentía el impulso de gritar a Seth. Resultó que fueron muchas. Practicó el darse cuenta de su frustración y se sorprendió de cuánta tristeza sentía cuando abandonaba sus juicios y su enfado. Tenía muchos pensamientos críticos en su mente, como “él es un adulto, debería saber cómo comportarse” y “es tan desconsiderado” o “actúa como si fuera él el niño de dos años”. A pesar de todo fue perseverante. Empezó a tranquilizarse, sentándose en su sillón preferido, escuchando su CD favorito y simplemente relajándose al escuchar una o dos canciones. Se validó a sí misma de diversas formas: advirtió su tristeza y se dio cuenta de que tenía mucho sentido, dado que sus ideas acerca de cómo debería ser la educación de sus hijos no funcionaban y validó la constatación de lo difícil que era el simple hecho de no ceder al impulso de criticar a Seth. Y siguió siendo activa, procurando hacer actividades con sus amigas y salir con Seth en pareja y disfrutando juntos de esas ocasiones.

Pasadas algunas semanas, dejó realmente de regañar, quejarse y criticar a Seth por sus juegos dinámicos con su hija a la hora de dormir. Estaba orgullosa de su logro, pero cada vez que él jugaba, seguía sintiendo muchas emociones negativas y se daba cuenta de que en realidad quería que dejase de jugar. Entonces decidió dar el siguiente paso.

Mientras Annie recorría todo este proceso, Seth decidió por su cuenta considerar el aceptar los frecuentes olvidos de Annie. Se percató de que, cuando Annie perdía sus llaves, su monedero, los recibos o cualquier otra cosa, su respuesta excesivamente negativa y crítica no la ayudaba en realidad a volverse menos olvidadiza. Analizó un ejemplo reciente de haber tenido que dejar el trabajo para ir a casa y llevar a Annie al auto para que pudiera acompañar a su hijo Jacob a la cita con el médico. Se dio cuenta

de que sus emociones incluían no solo frustración por haber interrumpido su trabajo, sino también preocupación por lo que los demás pudieran pensar de él y también frustración por tenerse que quedar un poco más trabajando fuera del horario habitual. Dejar de intentar conseguir que Annie cambiase, significaría que afrontaría ocasionalmente frustraciones periódicas.

Sorprendentemente, se dio cuenta también de que era difícil ver a Annie y a los niños en medio de la jornada un par de minutos y tener que volver al trabajo. ¡Les echaba de menos! Se percató de que había estado triste por ello pero no había sido consciente de ello durante todo ese tiempo, porque estaba lleno de juicios (“ella es tan egoísta e incompetente”) y rabia. Practicó la autovalidación de estas emociones y decidió dejar de quejarse de los olvidos de Annie y de criticarla por ellos.

Le será más fácil todo esto después de dejar de enfocarse en intentar cambiar a su pareja por un tiempo (varios días o varias semanas). Hará ajustes. Sin embargo, el comportamiento de su pareja probablemente seguirá molestándole un poco o mucho. Si este comportamiento que solía enfurecerle ya no le molesta, ya ha logrado cambiar lo que se había convertido en un mal hábito para usted. ¡Enhorabuena! Ya lo ha conseguido y puede seguir adelante y tal vez intentar aceptar una conducta “problemática” diferente. No obstante, si la conducta de su pareja aún le molesta, es el momento de dar el siguiente paso y explorar las consecuencias de su propio cambio de hábito.

## Práctica

1. Haga una lista de las cosas que ha intentado una y otra vez para conseguir que su pareja actúe de forma diferente, pero sin lograrlo.
2. Escoja una que esté dispuesto a tolerar durante un par de semanas.
3. Deje de criticar, quejarse, regañar, exigir o hacer cualquier cosa para intentar que su pareja cambie.
4. Siga los pasos sugeridos en esta sección para ayudarse a gestionar su decepción y abandone sus juicios y su enfado.
5. Si ya no le molesta ese comportamiento concreto, atribúyase el mérito de haber revertido con eficacia un hábito. A continuación, vuelva al paso dos y escoja otra cosa de su lista para continuar. Si todavía está molesto, pase a la siguiente sección.

***Hágase consciente del sufrimiento innecesario***

Para aceptar totalmente el comportamiento de su pareja, necesitará mucha motivación. La aceptación no es algo innato y el defecto consiste en persistir en la actitud: “que cambie, que cambie y que cambie”. En este paso, prestará mucha atención al *coste* de su agenda de cambio, haciéndose más consciente de cuánto sufrimiento produce su actitud posición de no aceptación y no cambiar de hábito.

Ya ha registrado las situaciones en las que ha tenido que trabajar para tolerar el comportamiento de su pareja. Tolerar no ha sido suficiente. Todavía le corroe a veces. ¿Cuáles son los costes de inclinarse hacia el cambio, esperando el cambio, queriendo el cambio?

En cada situación en la que tiene que abstenerse de criticar, reprender o quejarse de su pareja, advierta qué sucede. En primer lugar, durante el tiempo que usted está “tolerando” su comportamiento, es usted infeliz y no está involucrado en el resto de su vida: se halla estancado en el tiempo, sufriendo. Pero probablemente esto no acaba aquí. Existen muchas probabilidades de que durante varios minutos o varias horas, se produzcan ondas de negatividad que le afectan y alteran sus vivencias, cambian el modo en el que interactúa y siente respecto a su pareja y otras personas. La idea de este paso consiste en formular un balance preciso de todos los costes de querer que su pareja cambie. ¿Cuántos minutos al día está usted molesto? ¿Cuáles son las consecuencias de su negatividad? Los economistas llaman a esto “costes derivados de la respuesta” –los costes de responder de una determinada manera, en este caso de permanecer anclado en cambiar a su pareja. Además, ¿qué habría hecho con esa energía a cambio? Estos son *costes de oportunidad* –las cosas que no pudo hacer porque estaba negativo, hosco, enfadado, crítico (pérdida de oportunidad para la paz, la relajación, la cercanía y el disfrute recíproco).

Empiece un nuevo registro. Cada vez que se sienta triste, decepcionado, frustrado o enfadado, y perciba que está crítico sobre este objetivo concreto, escríbalo. ¿Qué ocurre a continuación? ¿Cuánto tiempo pasó antes de que lo olvidara de nuevo? Y, después, ¿cuánto tiempo pasó antes de que sus emociones volvieran a estar en equilibrio? ¿Cuáles son los costes derivados de la respuesta? ¿Y los costes de oportunidad?

Las consecuencias de la decepción y del enfado podrían incluir todo lo que sigue: estar más vulnerable al conflicto sobre cualquier otro punto (estaba ya “listo” para otra discusión); sentir más distancia emocional de su pareja; perderse otras cosas que su pareja podría hacer (no darse cuenta, no responder, no disfrutar); más infelicidad para su pareja, porque quizá esté captando inexplicables señales negativas que usted emite, incluso aunque no esté activamente intentando que cambie; más sentimientos negativos y más infelicidad para usted mismo y, por último, la inhibición que usted y su pareja

sienten mutuamente. Añada los costes de todo esto.

Si los costes son bajos, probablemente no querrá continuar dando el próximo paso, porque es un paso muy difícil. En realidad es como una montaña. Lo que hay al otro lado es maravilloso, pero si usted es feliz donde está, probablemente no querrá hacer todo este trabajo de aceptar plenamente a su pareja (es duro cambiarse a sí mismo). Sin embargo, si los costes son muy altos, tal vez esté motivado para intentar la nueva serie de pasos que implican poner de modo activo el comportamiento de su pareja en un nuevo contexto, para crear nuevos significados que se unan a dicho comportamiento y nuevas respuestas que no están cargadas de sufrimiento.

Annie mantuvo el registro durante tres semanas. Se dio cuenta de que era persistente su apego a que Seth hiciera lo que quería. Pensó en ello muchas veces la mayor parte de los días y cada vez esto la dejaba con una gran agitación emocional. En consecuencia, estaba menos motivada para verlo cuando llegaba a casa, algo molesta cuando él jugaba con su hija (con independencia de cuándo o cómo jugará) y todavía furiosa si a su hija le costaba calmarse e irse a dormir. Se dio cuenta de que estaba particularmente apegada a la idea de que su hija debía estar en la cama y dormida, exactamente a la misma hora cada noche, y de que cada minuto que estaba despierta después de dicha hora, ella implícitamente lo vivía como una intrusión en su propio tiempo de descanso. Por supuesto, todo esto tiene sentido, pero aun así hay costes. Annie se percató de que estos eran enormes y decidió intentar abandonar su hábito de querer cambiar el estilo de jugar de Seth a la hora de dormir.

Él reconsideró los costes de su propia intolerancia. Recordando el día en el que había abandonado su trabajo para llevar a Annie a su coche, se dio cuenta de que había estado tan crítico y enjuiciador que ella permaneció distante y dolida cuando él llegó después a casa. Jacob y Kara [sus hijos] también estaban un poco fuera de sí. Seth reconoció que cada vez obtenía menos de lo que quería (paz con Annie y un hogar más amoroso). A medida que consultaba su lista, se hizo más plenamente consciente de Annie y de sus propias decepciones. Resultó que sus críticas hacia ella habían tenido un mayor y más duradero impacto de lo que él hubiera podido nunca imaginar. Decidió intentar aceptar a Annie tal como era, con sus olvidos y todo lo demás.

## Práctica

1. Mantenga el registro mencionado anteriormente. Añada los costes de enfocarse en que su pareja cambie.

2. Decida si vale la pena intentar algo nuevo, aunque difícil. En caso afirmativo, emprenda la siguiente acción.

---

***Suelte el sufrimiento. Encuentre la paz y comprométase con su vida... ¡Ahora!***

Durante mucho tiempo ha estado pensando o asumiendo que la causa de todo su sufrimiento era la negativa de su pareja a cambiar. Un punto de vista alternativo igualmente válido (no más ni tampoco menos) sería que la causa de su sufrimiento es su apego a un proyecto imposible, su falta de voluntad para aceptar la realidad: el cambio no es fácil ni inmediato. Tal vez el comportamiento que le saca a usted de sus casillas tiene muchos posibles significados que están listos para que usted pueda escoger entre ellos, pero usted únicamente lo ha visto todo desde una perspectiva totalmente negativa.

***Volver a contextualizar el comportamiento de su pareja***

Una forma de empezar es volver a contextualizar el comportamiento de su pareja. Usted está acostumbrado a pensar al respecto de una forma particular, advirtiéndole solo los aspectos negativos asociados con uno de sus rasgos concretos o una conducta determinada. Abra su mente. Tenga una perspectiva más amplia. ¿Qué ama de su pareja? ¿Qué es lo que le gusta de ella o de él? ¿En qué medida ese comportamiento que a usted le enfurece es realmente una parte integral de su pareja? La idea aquí consiste en volver a condicionar el comportamiento llamado “problemático”: sirviéndose de su plena consciencia, sitúe deliberadamente ese comportamiento en un contexto diferente, de forma que distintos aspectos de la experiencia –aspectos objetivos– cobren mayor relevancia. Dicho de otro modo, dese cuenta y ponga más atención a los aspectos importantes que ha estado obviando e intente poner menos atención en los aspectos problemáticos. Deliberada y constantemente utilice la plena consciencia para controlar a qué presta atención; elija prestarla a los aspectos de la situación que le consiguen lo que usted busca: paz, cercanía, alegría y satisfacción.

Annie se dio cuenta al final de que Seth adoraba a su hija y que le encantaba jugar con ella, le prestaba mucha atención y era un gran padre. A ella le encantaba que a él le gustase ser papá. Quizá se había apegado a la idea de que él tenía que ser un papá perfecto, que por supuesto no era y que ni él ni nadie podría serlo. También se dio cuenta de que él la quería y de que ella en realidad tenía un marido monógamo, amoroso y totalmente entregado, que le encantaba estar en casa con ella y los hijos. ¿Hasta qué punto era esto magnífico? Él estaba vivo, estaba en casa, no se iba de copas ni de parrandas. Ya no quería dar todo esto por sentado. Al tomar consciencia deliberadamente de estos aspectos reales y verdaderamente importantes de la situación, tras un corto

periodo de tiempo, la hora de que la hija se fuera a la cama que antes era un “trastorno”, ya no se lo pareció en absoluto. Por el contrario, pasaba a ser simplemente una noche divertida con una cría feliz y muy activa que necesitaba un poco de ayuda suplementaria para calmarse. Annie empezó a preguntarse cómo podía haber estado tan bloqueada con el comportamiento de Seth, por qué se había molestado tanto.

Seth también dio los últimos pasos y practicó el considerar los otros aspectos de la situación. Habitualmente ella estaba muy atenta a Jacob, a Kara y a él. Solía sumergirse totalmente en cada momento y olvidarse de todo lo que le rodeaba: la otra cara de sus despistes sobre algunas cosas era su intensa devoción por su familia, su calidez y su afecto. Además, a pesar de sus ocasionales lapsus con las llaves y otras cosas, se las arreglaba para mantener en orden la mayoría de las actividades cotidianas de la familia. Pagaba las facturas, estaba enormemente sintonizada con las necesidades de Jacob y Kara, era muy atenta con Seth y estaba encantada cada vez que le veía, en especial cuando él no le criticaba. Él empezó a ver que esas eventuales pérdidas de llaves constituían una pequeña parte de un conjunto más amplio: una esposa y una madre cariñosa que adoraba a su marido y a sus hijos.

#### *Encuentre otros significados en el comportamiento de su pareja*

Otra estrategia implica mirar profundamente a su pareja y su vida para encontrar formas de entender su comportamiento. ¿Cómo cobra sentido este en función de las experiencias de su vida, de su relación y los problemas que conlleva, así como de las cosas que son importantes para su pareja? Es casi similar a la tarea de encontrar formas de validar expuesta anteriormente en este libro. ¿Cómo cobra sentido este comportamiento?

Annie sabía que Seth había crecido en una familia en la que había mucha distancia emocional, no muchas distracciones y apenas ningún juego con los padres. También sabía que él quería desesperadamente proporcionar una experiencia diferente a sus hijos. Tal vez el juego activo a la hora de dormir “sucedió” simplemente, porque Seth estaba más focalizado en disfrutar de su hija más que en ideas sobre cómo debía ser la hora de dormir. Tal vez era tan plenamente consciente de jugar con su hija, de simplemente estar con ella, que otras cosas sencillamente no eran evidentes para él. Quizá el jugar, el vivir momento a momento sin preocuparse demasiado por las arbitrarias normas de interacciones entre padres e hijos, era lo que Seth necesitaba hacer para estar seguro de que él era diferente de sus padres. Todos estos nuevos significados parecían totalmente legítimos para Annie, y todos ellos la ayudaron a abandonar su posición de no aceptación y de no cambiar su actitud para abrazar la aceptación. En la aceptación encontró paz y recuperó la cercanía con Seth.

A su vez, él fue capaz de abandonar su actitud crítica de los olvidos de ella, dejando finalmente de lado su anterior posición de no aceptación y de no cambiar de actitud. Mediante la aceptación de su esposa, pudo ver que había muchas otras cualidades en Annie. El prestar atención a las mismas hizo que se acercasen mutuamente y generó más paz y felicidad para ambos.

Al dar pasos similares, puede que usted sea capaz de integrar algo que había sido una fuente de enorme sufrimiento durante mucho tiempo y aliviar parte del mismo. Con la práctica y con compromiso, puede ser capaz de transformar en cercanía ese conflicto de larga duración.

## Práctica

1. Practique el volver a contextualizar el comportamiento “problemático” de su relación. ¿Qué aspectos del comportamiento de su pareja ha estado echando en falta? ¿Qué cosas ha dado por sentadas? Dese cuenta del panorama general y permita que los aspectos que son realmente más importantes para usted se vuelvan más medulares, que tengan mayor relevancia. Deje que disminuyan las menos importantes.
2. Practique el encontrar significados alternativos en el comportamiento de su pareja. ¿Hasta qué punto son relevantes las ideas y formas de criar y educar de ambos? ¿Qué es importante para su pareja? ¿Cómo podría ser muy diferente el comportamiento problemático, un reflejo de cualidades adorables que previamente pasaron desapercibidas?
3. Acepte a su pareja tal como es. Disfrute de lo que tiene.

*Comprométase en su vida con su pareja, ¡ahora!*

En los capítulos 4 y 5, había muchos ejercicios diseñados para aportar bienestar y alegría a su relación. Ahora es el momento de volver a revisar esas actividades; utilice las habilidades que aprendió y disfrute del hecho de que usted (ojalá) tiene menos conflictos y, por tanto, puede realmente estar mutuamente en compañía de un modo más íntimo y cariñoso.

Recuerde las diversas áreas de su vida que puede vigorizar y disfruten juntos de estas actividades.

- Tiempo de ocio social y familiar con otras personas.
- Actividades recreativas y entretenidas hechas en común.

- Compartir ideas e intereses sobre lo que es importante para usted.
- Compartir experiencias espirituales y valores.
- Expresiones de cariño recíprocas.
- Actividades sexuales.
- Compartir intereses personales y apoyar la autonomía recíproca.
- Actividades cotidianas, incluidas las tareas domésticas en la casa, el jardín, con los niños, etc.

### *Ponga atención a las brechas*

El conflicto es el resultado de muchos factores, pero en las parejas es mayoritariamente una combinación de malentendidos, actitud crítica y malos hábitos. Cada emoción, cada pensamiento, cada reacción de su pareja que usted no entiende o malinterpreta se convierte en una brecha en su relación si usted reacciona negativamente a esa falta de comprensión.

Sin embargo, si abandona los juicios, puede sentir curiosidad en lugar de cólera, puede mostrar interés en lugar de revanchismo y amor en lugar de agresividad o ganas de huir. En lugar de permitir que continúen los hábitos negativos, dese cuenta de lo que desconoce. Ponga atención en sus brechas de comprensión de su pareja y no las llene con suposiciones negativas, desesperanza o desánimo. Pregunte en lugar de suponer y manifieste amor y bondad, en lugar de actitudes defensivas o cólera como actitudes predeterminadas. Es su pareja, su amor. Puede *crear* nuevos hábitos que le acerque y cubra las necesidades mutuas de comprensión, apoyo, esparcimiento y cercanía.

### *Preste más atención a lo que usted tiene que a lo que no tiene*

Por supuesto, la vida es finita. Si realmente reconocemos este hecho, podemos plantearnos la pregunta de “cómo quiero emplear mi día hoy” con una sensación de renovada importancia. ¿Quiere usted pasar su vida fijándose únicamente en los defectos? ¿Quiere ser el mayor experto en criticar a las personas que ama? ¿Es este un epitafio deseable?

La elección es suya. Puede advertir solo lo que falta o lo que es contrario a sus preferencias y sentirse decepcionado y crítico, culpabilizador y enfadado. O puede darse cuenta más veces de lo que tiene y procurar disfrutar plenamente de la vida. Por supuesto, es importante darse cuenta y validarse a sí mismo cuando no tiene lo que quiere o lo que tiene no le gusta. Existen momentos concretos para trabajar en hacer los cambios por sí mismo, o junto a su pareja, para aumentar lo que tiene. Sin embargo, la mayor parte del tiempo que tenemos disponible es una mezcla de elementos más o menos deseables. A lo que prestamos atención y cómo la prestamos tendrá un profundo

efecto en nuestras emociones y nuestra satisfacción y, a su vez, en nuestra relación. Y, paradójicamente, cuanto más aceptamos y amamos lo que tenemos en realidad, más se convierte en lo que queremos y amamos, y más fácil es cambiar las partes que son menos deseables.

Recuerde, es su pareja, su amor, su vida. Estar con él o ella significa plenamente no estar solo. Esté con su pareja. Abandone la mayor parte del tiempo sus conceptos de cómo deberían ser las cosas y acepte totalmente lo que tiene. Disfruten mutuamente el uno del otro. Deje de poner el foco en las diferencias o en las pérdidas (de no tener exactamente lo que quiere). Recuerde que cuanto más interés muestre por su pareja y más atención le preste, más presente estará esta y más interés pondrá en usted y más atención le prestará. Habrá menos conflictos y más paz. Cuanto más entienda y valide, más presente estará su pareja y más le entenderá y validará. Cuanto más se exprese usted con precisión y de una forma amorosa, más presente y amorosa estará su pareja. Cuanto más la aprecie y disfrute de ella, más le apreciará y le disfrutará. Existe una enorme paz en estar con alguien que le quiere, así como estar con alguien a quien usted quiere. Recuerde, esta es su pareja, su amor, su vida. Trate a su pareja como si su propia vida dependiera de ello. De hecho, sí que depende.



## Referencias bibliográficas

- ADDIS, M.E, y C.R. MARTELL 2004. *Overcoming Depression One Step at a Time*. Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- BAER, R.A. “2003. Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review”. *Clinical Psychology: Science and Practice* 10:125-143.
- BARLOW, D.H., ed. 1981. *Behavioral Assesment of Adult Disorders*. Nueva York: Guilford Press.
- BAUMRIND, D. 1971. *Current Patterns of parental authority*. *Developmental Psychology Monograph, Part 2*, 4:1-103.
- BISHOP, S.R., M. LAU, S. SHAPIRO, L. CARLSON, N. ANDERSON, J. CARMODY, Z. SEGAL, S. ABBEY, M. SPECA, D. VELTING y G. DEVINS. 2004. “Mindfulness: A proposed operational definition”. *Clinical Psychology: Science and Practice* 11: 230-241.
- BROWN, G. W. y T. O. HARRIS. 1978. *Social Origins of Depression: A Study of Psychiatric Disorder in Women*. Nueva York: Free Press.
- BROWN, K. W. y R. M. RYAN. 2003. “The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-beeing”. *Journal of Personality and Social Psychology* 84:822-848.
- CAMPBELL, L. y A. E. FRUZZETTI. 2006. *Cohesion as ersatz intimacy*. Manuscrito inédito.
- CUMMINGS, E. M. y P. DAVIES. 1994. *Children and Marirtal Conflict*. Nueva York: Guilford Press.
- FRUZZETTI, A. E. 1995. “The closeness-distance family interaction coding system: A functional approach to coding couple and family interactions. Coding Manual” [Manual de codificación], Universidad de Nevada, Reno.
- 1996. “Causes and Consequences: Individual distress in the context of couple interactions”. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 64:1192-1201.
- 1997. “Dialectical behavior therapy skills for couples and families. Treatment Manual”, [Manual de tratamiento], Universidad de Nevada, Reno.
- 2002. “Dialectical behavior therapy for borderline personality and related disorders”. En *Cognitive Behavioral Approaches*. Vol. 2 del *Comprehensive Handbook of Psychotherapy*, edición de T. Patterson, 215-240. Nueva York: Wiley.
- FRUZZETTI, A. E y A. R FRUZZETTI. 2003. “Borderline personality disorder”. En *Treating Difficult Couples: Helping Clients with Coexisting Mental and Relationship Disorders*, ed. D.K. Synder y M. A. Whisman, 235-260. Nueva York: Guilford Press.
- FRUZZETTI, A. E., D. HOFFMAN y D. SANTISTEBAN, en prensa. “Dialectical behavior therapy adaptations for families”. En *Adaptations of Dialectical Behavior Therapy*,

- ed. L. Dimeff, K. Koerner y M. Byars. Nueva York: Guilford Press.
- FRUZZETTI, A. E. y K. M. IVERSON. 2004. "Mindfulness, acceptance, validation and "individual" psychopathology in couples". En *Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition*, ed. S. C. Hayes, V. M. Follette y M. M. Linehan, 168-191. Nueva York: Guilford Press.
- 2006. "Intervening with couples and families to treat emotion dysregulation and psychopathology". En *Emotion Regulation in Families: Pathways to Dysfunction and Health*, ed. D. K. Snyder, J. Simpson y J. Hughes. Washington, DC: American Psychological Association.
- FRUZZETTI, A. E. y N. S. JACOBSON. 1990. "Toward a behavioral conceptualization of adult intimacy: Implications for marital therapy". En *Emotions in the Family: For Better or for Worse*, ed. E. Blechman, 117-135. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- FRUZZETTI, A. E. y E. MOSCO. 2006. "Dialectical behavior therapy adapted for couples and families: A pilot group intervention for couples". Manuscrito inédito.
- FRUZZETTI, A. E., C. SHENK y P. D. HOFFMAN. 2005. "Family interaction and the development of borderline personality disorder: A transactional model". *Development and Psychopathology* 17:1007-1030.
- FRUZZETTI, A. E., C. SHENK, E. MOSCO y K. LOWRY. 2003. "Emotion regulation". En *Cognitive Behavior Therapy: Applying Empirically Supported Techniques in your Practice*, ed. W. T. O' Donohue, J. E. Fisher y S. C. Hayes, 152-159. Nueva York: Wiley.
- FRUZZETTI, A. E., C. SHENK, E. MOSCO, K. LOWRY y K. M. IVERSON. 2006. "Rating validating and invalidating behaviors in couples: Reliability and validity of new scales". Manuscrito inédito.
- GOTTMAN, J. M. y L. F. KATZ. 1989. "The effects of marital discord on young children's peer interaction and health". *Developmental Psychology* 25:373-381.
- GREENBERG, L.S., y S. M. JOHNSON. 1990. "Emotional change processes in couples therapy". En *Emotions in the Family: For Better or for Worse*, ed. E. Blechman, 137-153. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- HAYNES, S. N. 1978. *Principles of Behavioral Assessment*. Nueva York: Gardner Press.
- HOFFMAN, P.D., A. E. FRUZZETTI, E. BUTEAU, E. NEIDITCH, D. PENNEY, M. BRUCE, F. HELLMAN y STRUENING, E. 2005. "Family connections: Effectiveness of a program for relatives of persons with borderline personality disorder". *Family Process* 44:217-225.
- HOFFMAN, P.D., A. E. FRUZZETTI y C. R. SWENSON. 1999. "Dialectical behavior therapy: Family skills training". *Family Process* 38:399-414.
- IVERSON, K. M. y A. E. FRUZZETTI. 2006. "Validating and invalidating partner behaviors: Associations with distress and depression". Manuscrito inédito.

- JACOBSON, N. S., S. DOBSON, A. E. FRUZZETTI, K. B. SCHMALING y S. SALUSKY. 1991. "Marital therapy as a treatment for depression". *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 59:547-557.
- JACOBSON, N. S., S. DOBSON, P. TRUAUX, M. E. ADDIS, K. KOERNER, J. K. GOLLAN, E. GORTNER y S. E. PRINCE. 1996. "A component analysis of cognitive behavioral treatment for depression". *Journal of Consulting Psychology* 64:295-304.
- JACOBSON, N. S., A. E. FRUZZETTI, K. DOBSON, M. A. WISHMAN y H. HOPS, 1993. "Couple therapy as treatment for depressions: II. The effects of Relationship quality and therapy on depressive relapse". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*: 61:516-519.
- JACOBSON, N. S. y G. MARGOLIN. 1979. *Marital Therapy: Strategies Base on Social Learning and Behavior Exchange Principles*. Nueva York: Brunner/Mazel.
- LINEHAN, M. M. 1993<sup>a</sup>. *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. Nueva York: Guildford Press.
- 1993b. *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. Nueva York: Guildford Press.
- 1997. "Validation and psychotherapy". En *Empathy and Psychotherapy: New Directions to Theory, Research and Practice*, ed. A. Borhart y L. S. Greenberg, 353-392. Washington, DC: American Psychological Association.
- MANDLER, G. 1993. "Thought, memory, and learning: Effects of emotional stress". En *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*. 2<sup>a</sup> edición. Ed. L. Goldberg y S. Breznitz. Nueva York: Free Press.
- Nhât HANH, T. 1975. *The Miracle of Mindfulness: A Manual on Meditation*. Boston: Beacon Press. ["El milagro de Mindfulness", ed. Oniro, Barcelona, 2011].
- 1987. *Being Peace*. Berkeley, CA: Parallax Press. ["Ser Paz. El corazón de la comprensión", ed. El árbol, México, 1996].
- SHENK, C. y A. E. FRUZZETTI. 2006. "The impact of validating and invalidating behavior on emotional arousal". Manuscrito inédito.
- WEISS. R. L., y R. E. HEYMAN. 1997. "A clinical research overview of couple interactions". En *Clinical Handbook of Marriage and Couples Intervention*, ed. W. K. Haldford y H. J. Markman, 13-42. Nueva York: Wiley.
- WISHMAN, M. A. y L. A. UEBELACKER. 2003. "Comorbidity of relationship distress and mental and physical health problems." En *Treating Difficult Couples: Helping Clients with Coexisting Mental Relationship Disorders*, ed. D. K. Snyder y M. a. Wishman, 3-26. Nueva York: Guilford Press.
- YERKES, R. M. y J. D. DODSON. 1908. "The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation". *Journal of Comparative Neurology and Psychology* 18: 459-482.





## Acerca del autor



**Alan E. Fruzzetti Ph.D.** es profesor asociado de psicología y director del Programa de Investigación y Terapia Dialéctico-Conductual (TDC, DBT en la nomenclatura anglosajona) de la Universidad de Nevada, Reno. Imparte una amplia formación, supervisión y consulta dentro de los programas de tratamiento e investigación de la TDC en Estados Unidos y en otros países.

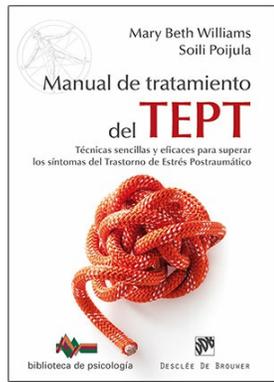
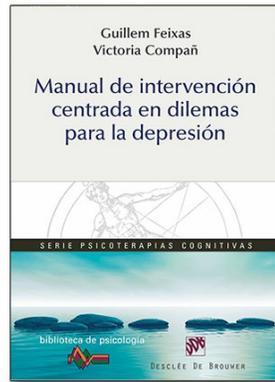
Fruzzetti se graduó en Humanidades en la Universidad Brown y obtuvo su doctorado en la Universidad de Washington en Seattle. Sus investigaciones se han centrado en modelos de problemas severos/psicopatológicos de comportamiento (por ejemplo, trastornos de personalidad *borderline*, violencia familiar o depresión crónica) en el contexto de parejas y familias, así como en el desarrollo y evaluación de tratamientos eficaces para estos problemas. Especialmente, se centra en ampliar el desarrollo posterior, evaluación y formación de la terapia dialéctico-conductual (TDC), con personas, parejas y familias con malestar crónico o severo individual y/o familiar.

Fruzzetti es también director de investigación y miembro del Consejo rector de la *National Educational Alliance for Borderline Personality Disorder* (Asociación Nacional Educativa para el trastorno de la personalidad *borderline*) y colaborador del *Family Connections Program* [Programa de Conexiones Familiares]. Ha proporcionado una amplia formación TDC en Estados Unidos, Europa y Australia. Es autor y coautor de docenas de artículos y capítulos de libros académicos relacionados con estos temas.

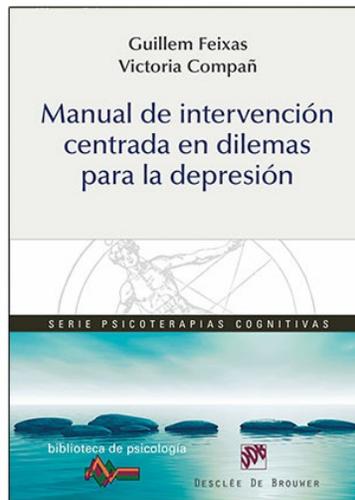
La introductora de este libro, **Marsha M. Linehan, Ph.D.** es profesora de psicología y directora de la Investigación Conductual y Terapia Clínica (BRTC) en la Universidad de

Washington, en Seattle, WA. Es autora de *Cognitive Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder* y *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder*. [“Manual de tratamiento de los trastornos de personalidad límite”, Paidós Ibérica, Barcelona, 2003].

## Otros libros



Adquiera todos nuestros ebooks en  
[www.ebooks.edesclée.com](http://www.ebooks.edesclée.com)



# Manual de intervención centrada en dilemas para la depresión

Guillem Feixas • Victoria Compañ

ISBN: 978-84-330-2783-2

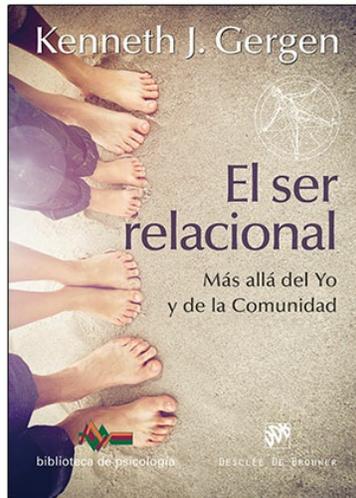
[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

Los trastornos depresivos son muy frecuentes en la práctica clínica y representan un gran problema para la sociedad por sus costes económicos y personales. A pesar de la existencia de tratamientos psicológicos y farmacológicos cada vez más establecidos, el curso característico de estos trastornos sigue tendiendo a la cronicidad y a las recaídas. Por este motivo, resulta de interés el desarrollo y estudio de intervenciones que mejoren la eficacia de los tratamientos disponibles.

Este Manual de intervención centrada en dilemas para la depresión representa un módulo que puede añadirse a un tratamiento de carácter más global. Partiendo de un enfoque constructivista, centra su foco de intervención en los dilemas personales, entendidos como conflictos cognitivos que dificultan el proceso de cambio. Los autores desarrollan su propuesta respetando al máximo el protagonismo e idiosincrasia de la identidad del paciente, organizando la intervención en torno a los dilemas personales identificados tras el estudio de su sistema de construcción mediante la técnica de rejilla. Estos dilemas representan un conflicto entre los objetivos de la persona respecto a su deseo por mejorar y la necesidad de continuidad en su sentido de identidad, representado por

significados personales de contenido único para cada persona. Investigaciones recientes muestran que las personas con depresión presentan más dilemas y que estos se relacionan con la gravedad de la sintomatología, por lo que su abordaje en terapia es foco de interés.

Esta obra propone una amplia elaboración teórica del papel de estos dilemas en los trastornos depresivos y describe con detalle las técnicas, procedimientos y estilo relacional del terapeuta empleando ejemplos de la práctica clínica, lo que lo convierte en una herramienta útil tanto para terapeutas noveles como para aquellos que, ya experimentados, desean incorporar a su práctica clínica nuevos procedimientos.



## **El ser relacional**

Más allá del yo y de la comunidad

Kenneth J. Gergen

ISBN: 978-84-330-2797-9

[www.edeslee.com](http://www.edeslee.com)

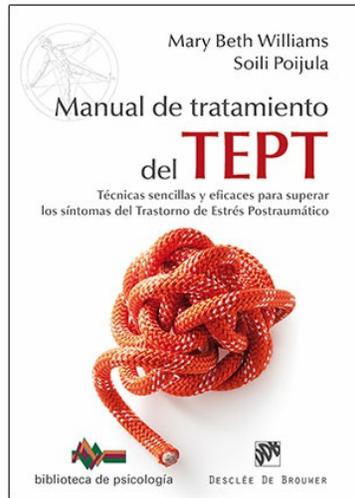
Una obra potente, de enormes matices y evocadora. Una aportación pedagógica sorprendente y que brilla por su innovación. Establece las bases, el punto de partida para la nueva generación de teóricos. Un logro sorprendente presentado por uno de los principales teóricos sociales. Una obra visionaria.

Norman K. Denzin, Universidad de Illinois

El ser relacional sustituye las preocupaciones tradicionales por el individuo y la comunidad y nos ilumina en cuanto al significado de las relaciones. Propone que nuestro bienestar futuro –tanto local como global- depende de que coloquemos las relaciones en primera fila de nuestro interés, que todo el significado surge de la acción coordinada, por lo que aquello que consideramos real, racional y valioso depende del bienestar de nuestras relaciones.

Con este planteamiento Gergen desafía la idea de la mente individual como algo separado de los demás. Efectivamente, este libro propone una concepción completamente nueva de la psicología. No son las mentes individuales las que se reúnen para formar relaciones sino que el funcionamiento individual surge de la relación.





# Manual de tratamiento del trastorno de estrés posttraumático

Técnicas sencillas y eficaces para superar los síntomas del trastorno de estrés posttraumático

Mary Beth Williams • Soili Poijula

ISBN: 978-84-330-2773-3

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

Este excelente manual, basado en un abundante cuerpo de investigación, será muy útil para cualquiera que haya sufrido abusos o experimentado un acontecimiento súbito e incomprensible. Proporciona una explicación clara y exhaustiva del trauma y ejercicios prácticos y creativos que pueden ayudar a gestionar sus síntomas. Constituye un recurso muy valioso para los clínicos y para cualquier persona que aspire a entender el trauma y recuperar su funcionamiento cotidiano.

Betty Stevens-Guille PhD, especialista en traumas

Las personas que padecen un trastorno de estrés posttraumático o se han visto obligadas a atravesar un acontecimiento traumático pueden experimentar síntomas muy diversos como, por ejemplo, flashbacks, insomnio, ansiedad y hasta depresión. Y, aunque el trauma pueda ser muy doloroso, también puede servir para encontrar una nueva dirección y sentido a la vida.

Este libro puede ayudar a esas personas a emprender el proceso curativo. Proporciona herramientas que pueden ayudarles a gestionar los síntomas más angustiosos del trauma y ponerles en el camino de la curación. También les ayudará a determinar el tipo de trauma que han experimentado, identificar sus síntomas, cobrar conciencia de la conexión existente entre cuerpo y mente y les ofrecerá formas de ayudarte en su viaje curativo. También incluye formas de abordar los componentes fisiológicos del trastorno, lo que ayudará a fortalecer la resiliencia emocional tan necesaria para recuperar sus vidas después de un acontecimiento traumático.



# Terapia centrada en la compasión

Características distintivas

Paul Gilbert

ISBN: 978-84-330-3761-0

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

Las Terapias Cognitivo-Conductuales han ido trasladando su centro de interés desde el comportamiento observable a los contenidos mentales -ideas y creencias- como fuente de emociones y comportamientos, hasta penetrar en las raíces más profundas de la motivación personal que se nutre de los valores. Y es en este punto de florecimiento de las terapias de tercera generación que Paul Gilbert formula la Terapia Centrada en la Compasión (CFT).

Si tuviéramos que sintetizar brevemente la aportación de la CFT, no dudaríamos en señalar su énfasis en la dimensión social del ser humano -que, curiosamente, viene a ser la matriz de la propia dimensión individual de cada uno de nosotros- así como su enfoque evolutivo.

En efecto, Paul Gilbert realiza una síntesis de las teorías del apego de J. Bowlby y la teoría de la mente que junto con la visión evolutiva del cerebro humano -especialmente dotado para la búsqueda del contacto y las relaciones con los demás miembros de su especie- y algunas referencias de corte budista, sirve de base a su propia visión de los tres sistemas de regulación de los afectos -el sistema de amenaza, el de activación y el de confortamiento- para, a partir de

dicha síntesis, establecer la compasión como el regulador principal de los tres sistemas.

La CFT, por tanto, viene a enriquecer el conjunto de las terapias de tercera generación con su énfasis en la actitud -compasiva- del terapeuta. A nivel operativo, la CFT emplea una diversidad de técnicas tanto conductuales como cognitivas o narrativas, junto con las de visualización, terapia gestalt, mindfulness y otras varias que se revalorizan, precisamente, con la dimensión compasiva del enfoque de Gilbert. A lo largo de 30 puntos clave, el libro esboza los principios fundamentales teóricos y prácticos de la CFT y destaca el papel de la compasión en dicho enfoque.



# BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA

*Dirigida por Vicente Simón Pérez y Manuel Gómez Beneyto*

2. PSICOTERAPIA POR INHIBICIÓN RECÍPROCA, por Joseph Wolpe.
3. MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN, por Charles N. Cofer.
4. PERSONALIDAD Y PSICOTERAPIA, por John Dollard y Neal E. Miller.
5. AUTOCONSISTENCIA: UNA TEORÍA DE LA PERSONALIDAD. por Prescott Lely.
9. OBEDIENCIA A LA AUTORIDAD. Un punto de vista experimental, por Stanley Milgram.
10. RAZÓN Y EMOCIÓN EN PSICOTERAPIA, por Alberto Ellis.
12. GENERALIZACIÓN Y TRANSFER EN PSICOTERAPIA, por A. P. Goldstein y F. H. Kanfer.
13. LA PSICOLOGÍA MODERNA. Textos, por José M. Gondra.
16. MANUAL DE TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA, por A. Ellis y R. Grieger.
17. EL BEHAVIORISMO Y LOS LÍMITES DEL MÉTODO CIENTÍFICO, por B. D. Mackenzie.
18. CONDICIONAMIENTO ENCUBIERTO, por Upper-Cautela.
19. ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN PROGRESIVA, por Berstein-Berkovec.
20. HISTORIA DE LA MODIFICACIÓN DE LA CONDUCTA, por A. E. Kazdin.
21. TERAPIA COGNITIVA DE LA DEPRESIÓN, por A. T. Beck, A. J. Rush y B. F. Shawn.
22. LOS MODELOS FACTORIALES-BIOLÓGICOS EN EL ESTUDIO DE LA PERSONALIDAD, por F. J. Labrador.
24. EL CAMBIO A TRAVÉS DE LA INTERACCIÓN, por S. R. Strong y Ch. D. Claiborn.
27. EVALUACIÓN NEUROPSICOLÓGICA, por M.<sup>a</sup> Jesús Benedet.
28. TERAPÉUTICA DEL HOMBRE. EL PROCESO RADICAL DE CAMBIO, por J. Rof Carballo y J. del Amo.
29. LECCIONES SOBRE PSICOANÁLISIS Y PSICOLOGÍA DINÁMICA, por Enrique Freijo.
30. CÓMO AYUDAR AL CAMBIO EN PSICOTERAPIA, por F. Kanfer y A. Goldstein.
31. FORMAS BREVES DE CONSEJO, por Irving L. Janis.
32. PREVENCIÓN Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS, por Donald Meichenbaum y Matt E. Jaremko.
33. ENTRENAMIENTO DE LAS HABILIDADES SOCIALES, por Jeffrey A. Kelly.
34. MANUAL DE TERAPIA DE PAREJA, por R. P. Liberman, E. G. Wheeler, L. A. J. M. de visser.
35. PSICOLOGÍA DE LOS CONSTRUCTOS PERSONALES. Psicoterapia y personalidad, por Alvin W. Landfield y Larry M. Leiner.
37. PSICOTERAPIAS CONTEMPORÁNEAS. Modelos y métodos, por S. Lynn y J. P. Garske.
38. LIBERTAD Y DESTINO EN PSICOTERAPIA, por Rollo May.
39. LA TERAPIA FAMILIAR EN LA PRÁCTICA CLÍNICA, Vol. I. Fundamentos teóricos, por Murray Bowen.
40. LA TERAPIA FAMILIAR EN LA PRÁCTICA CLÍNICA, Vol. II. Aplicaciones, por Murray Bowen.
41. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, por Bellack y Harsen.
42. CASOS DE TERAPIA DE CONSTRUCTOS PERSONALES, por R. A. Neimeyer y G. J. Neimeyer. BIOLOGÍA Y PSICOANÁLISIS, por J. Rof Carballo.
43. PRÁCTICA DE LA TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA, por A. Ellis y W. Dryden.
44. APLICACIONES CLÍNICAS DE LA TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA, por Albert Ellis y Michael E. Bernard.
45. ÁMBITOS DE APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA MOTIVACIONAL, por L. Mayor y F. Tortosa.
46. MÁS ALLÁ DEL COCIENTE INTELECTUAL, por Robert. J. Sternberg.
47. EXPLORACIÓN DEL DETERIORO ORGÁNICO CEREBRAL, por R. Berg, M. Franzen y D. Wedding.
48. MANUAL DE TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA, Volumen II, por Albert Ellis y Russell M. Grieger.
49. EL COMPORTAMIENTO AGRESIVO. Evaluación e intervención, por A. P. Goldstein y H. R. Keller.
50. CÓMO FACILITAR EL SEGUIMIENTO DE LOS TRATAMIENTOS TERAPÉUTICOS. Guía práctica para los profesionales de la salud, por Donald Meichenbaum y Dennis C. Turk.
51. ENVEJECIMIENTO CEREBRAL, por Gene D. Cohen.
52. PSICOLOGÍA SOCIAL SOCIOCOGNITIVA, por Agustín Echebarría Echabe.
53. ENTRENAMIENTO COGNITIVO-CONDUCTUAL PARA LA RELAJACIÓN, por J. C. Smith.
54. EXPLORACIONES EN TERAPIA FAMILIAR Y MATRIMONIAL, por James L. Framo.
55. TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA CON ALCOHÓLICOS Y TOXICÓMANOS, por Albert Ellis y otros.
56. LA EMPATÍA Y SU DESARROLLO, por N. Eisenberg y J. Strayer.
57. PSICOSOCIOLOGÍA DE LA VIOLENCIA EN EL HOGAR, por S. M. Stith, M. B. Williams y K. Rosen.

58. PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO MORAL, por Lawrence Kohlberg.
59. TERAPIA DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS, por Thomas J. D'Zurilla.
60. UNA NUEVA PERSPECTIVA EN PSICOTERAPIA. Guía para la psicoterapia psicodinámica de tiempo limitado, por Hans H. Strupp y Jeffrey L. Binder.
61. MANUAL DE CASOS DE TERAPIA DE CONDUCTA, por Michel Hersen y Cynthia G. Last.
62. MANUAL DEL TERAPEUTA PARA LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL EN GRUPOS, por Lawrence I. Sank y Carolyn S. Shaffer.
63. TRATAMIENTO DEL COMPORTAMIENTO CONTRA EL INSOMNIO PERSISTENTE, por Patricia Lacks.
64. ENTRENAMIENTO EN MANEJO DE ANSIEDAD, por Richard M. Suinn.
65. MANUAL PRÁCTICO DE EVALUACIÓN DE CONDUCTA, por Aland S. Bellak y Michael Hersen.
66. LA SABIDURÍA. Su naturaleza, orígenes y desarrollo, por Robert J. Sternberg.
67. CONDUCTISMO Y POSITIVISMO LÓGICO, por Laurence D. Smith.
68. ESTRATEGIAS DE ENTREVISTA PARA TERAPEUTAS, por W. H. Cormier y L. S. Cormier.
69. PSICOLOGÍA APLICADA AL TRABAJO, por Paul M. Muchinsky.
70. MÉTODOS PSICOLÓGICOS EN LA INVESTIGACIÓN Y PRUEBAS CRIMINALES, por David L. Raskin.
71. TERAPIA COGNITIVA APLICADA A LA CONDUCTA SUICIDA, por A. Freemann y M. A. Reinecke.
72. MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE Y EL EJERCICIO, por Glynn C. Roberts.
73. TERAPIA COGNITIVA CON PAREJAS, por Frank M. Datillio y Christine A. Padesky.
74. DESARROLLO DE LA TEORÍA DEL PENSAMIENTO EN LOS NIÑOS, por Henry M. Wellman.
75. PSICOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE LA COOPERACIÓN Y DE LA CREATIVIDAD, por Maite Garaigordobil.
76. TEORÍA Y PRÁCTICA DE LA TERAPIA GRUPAL, por Gerald Corey.
77. TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO. Los hechos, por Padmal de Silva y Stanley Rachman.
78. PRINCIPIOS COMUNES EN PSICOTERAPIA, por Chris L. Kleinke.
79. PSICOLOGÍA Y SALUD, por Donald A. Bakal.
80. AGRESIÓN. Causas, consecuencias y control, por Leonard Berkowitz.
81. ÉTICA PARA PSICÓLOGOS. Introducción a la psicoética, por Omar França-Tarragó.
82. LA COMUNICACIÓN TERAPÉUTICA. Principios y práctica eficaz, por Paul L. Wachtel.
83. DE LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL A LA PSICOTERAPIA DE INTEGRACIÓN, por Marvin R. Goldfried.
84. MANUAL PARA LA PRÁCTICA DE LA INVESTIGACIÓN SOCIAL, por Earl Babbie.
85. PSICOTERAPIA EXPERIENCIAL Y FOCUSING. La aportación de E.T. Gendlin, por Carlos Alemany (Ed.).
86. LA PREOCUPACIÓN POR LOS DEMÁS. Una nueva psicología de la conciencia y la moralidad, por Tom Kitwood.
87. MÁS ALLÁ DE CARL ROGERS, por David Brazier (Ed.).
88. PSICOTERAPIAS COGNITIVAS Y CONSTRUCTIVISTAS. Teoría, Investigación y Práctica, por Michael J. Mahoney (Ed.).
89. GUÍA PRÁCTICA PARA UNA NUEVA TERAPIA DE TIEMPO LIMITADO, por Hanna Levenson.
90. PSICOLOGÍA. Mente y conducta, por M<sup>a</sup> Luisa Sanz de Acedo.
91. CONDUCTA Y PERSONALIDAD, por Arthur W. Staats.
92. AUTO-ESTIMA. Investigación, teoría y práctica, por Chris Mruk.
93. LOGOTERAPIA PARA PROFESIONALES. Trabajo social significativo, por David Guttman.
94. EXPERIENCIA ÓPTIMA. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia, por Mihaly Csikszentmihalyi e Isabella Selega Csikszentmihalyi.
95. LA PRÁCTICA DE LA TERAPIA DE FAMILIA. Elementos clave en diferentes modelos, por Suzanne Midori Hanna y Joseph H. Brown.
96. NUEVAS PERSPECTIVAS SOBRE LA RELAJACIÓN, por Alberto Amutio Kareaga.
97. INTELIGENCIA Y PERSONALIDAD EN LAS INTERFASES EDUCATIVAS, por M<sup>a</sup> Luisa Sanz de Acedo Lizarraga.
98. TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO. Una perspectiva cognitiva y neuropsicológica, por Frank Tallis.
99. EXPRESIÓN FACIAL HUMANA. Una visión evolucionista, por Alan J. Fridlund.
100. CÓMO VENCER LA ANSIEDAD. Un programa revolucionario para eliminarla definitivamente, por Reneau Z. Peurifoy.
101. AUTO-EFICACIA: Cómo afrontamos los cambios de la sociedad actual, por Albert Bandura (Ed.).
102. EL ENFOQUE MULTIMODAL. Una psicoterapia breve pero completa, por Arnold A. Lazarus.
103. TERAPIA CONDUCTUAL RACIONAL EMOTIVA (REBT). Casos ilustrativos, por Joseph Yankura y Windy

Dryden.

104. TRATAMIENTO DEL DOLOR MEDIANTE HIPNOSIS Y SUGESTIÓN. Una guía clínica, por Joseph Barber.

105. CONSTRUCTIVISMO Y PSICOTERAPIA, por Guillem Feixas Viaplana y Manuel Villegas Besora.

106. ESTRÉS Y EMOCIÓN. Manejo e implicaciones en nuestra salud, por Richard S. Lazarus.

107. INTERVENCIÓN EN CRISIS Y RESPUESTA AL TRAUMA. Teoría y práctica, por Barbara Rubin Wainrib y Ellin L. Bloch.

108. LA PRÁCTICA DE LA PSICOTERAPIA. La construcción de narrativas terapéuticas, por Alberto Fernández Liria y Beatriz Rodríguez Vega.

109. ENFOQUES TEÓRICOS DEL TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO, por Ian Jakes.

110. LA PSICOTERAPIA DE CARL ROGERS. Casos y comentarios, por Barry A. Farber, Debora C. Brink y Patricia M. Raskin.

111. APEGO ADULTO, por Judith Feeney y Patricia Noller.

112. ENTRENAMIENTO ABC EN RELAJACIÓN. Una guía práctica para los profesionales de la salud, por Jonathan C. Smith.

113. EL MODELO COGNITIVO POSTRACIONALISTA. Hacia una reconceptualización teórica y clínica, por Vittorio F. Guidano, compilación y notas por Álvaro Quiñones Bergeret.

114. TERAPIA FAMILIAR DE LOS TRASTORNOS NEUROCONDUCTUALES. Integración de la neuropsicología y la terapia familiar, por Judith Johnson y William McCown.

115. PSICOTERAPIA COGNITIVA NARRATIVA. Manual de terapia breve, por Óscar F. Gonçalves.

116. INTRODUCCIÓN A LA PSICOTERAPIA DE APOYO, por Henry Pinsky.

117. EL CONSTRUCTIVISMO EN LA PSICOLOGÍA EDUCATIVA, por Tom Revenette.

118. HABILIDADES DE ENTREVISTA PARA PSICOTERAPEUTAS VOL 1. Con ejercicios del profesor Vol 2. Cuaderno de ejercicios para el alumno, por Alberto Fernández Liria y Beatriz Rodríguez Vega.

119. GUIONES Y ESTRATEGIAS EN HIPNOTERAPIA, por Roger P. Allen.

120. PSICOTERAPIA COGNITIVA DEL PACIENTE GRAVE. Metacognición y relación terapéutica, por Antonio Semerari (Ed.).

121. DOLOR CRÓNICO. Procedimientos de evaluación e intervención psicológica, por Jordi Miró.

122. DESBORDADOS. Cómo afrontar las exigencias de la vida contemporánea, por Robert Kegan.

123. PREVENCIÓN DE LOS CONFLICTOS DE PAREJA, por José Díaz Morfa.

124. EL PSICÓLOGO EN EL ÁMBITO HOSPITALARIO, por Eduardo Remor, Pilar Arranz y Sara Ulla.

125. MECANISMOS PSICO-BIOLÓGICOS DE LA CREATIVIDAD ARTÍSTICA, por José Guimón.

126. PSICOLOGÍA MÉDICO-FORENSE. La investigación del delito, por Javier Burón (Ed.).

127. TERAPIA BREVE INTEGRADORA. Enfoques cognitivo, psicodinámico, humanista y neuroconductual, por John Preston (Ed.).

128. COGNICIÓN Y EMOCIÓN, por E. Eich, J. F. Kihlstrom, G. H. Bower, J. P. Forgas y P. M. Niedenthal.

129. TERAPIA SISTEMÁTICA DE PAREJA Y DEPRESIÓN, por Elsa Jones y Eia Asen.

130. PSICOTERAPIA COGNITIVA PARA LOS TRASTORNOS PSICÓTICOS Y DE PERSONALIDAD, Manual teórico-práctico, por Carlo Perris y Patrick D. McGorry (Eds.).

131. PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA TRANSCULTURAL. Bases prácticas para la acción, por Pau Pérez Sales.

132. TRATAMIENTOS COMBINADOS DE LOS TRASTORNOS MENTALES. Una guía de intervenciones psicológicas y farmacológicas, por Morgan T. Sammons y Norman B. Schmid.

133. INTRODUCCIÓN A LA PSICOTERAPIA. El saber clínico compartido, por Randolph B. Pipes y Donna S. Davenport.

134. TRASTORNOS DELIRANTES EN LA VEJEZ, por Miguel Krassoievitch.

135. EFICACIA DE LAS TERAPIAS EN SALUD MENTAL, por José Guimón.

136. LOS PROCESOS DE LA RELACIÓN DE AYUDA, por Jesús Madrid Soriano.

137. LA ALIANZA TERAPÉUTICA. Una guía para el tratamiento relacional, por Jeremy D. Safran y J. Christopher Muran.

138. INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS EN LA PSICOSIS TEMPRANA. Un manual de tratamiento, por John F.M. Gleeson y Patrick D. McGorry (Coords.).

139. TRAUMA, CULPA Y DUELO. Hacia una psicoterapia integradora. Programa de autoformación en psicoterapia de respuestas traumáticas, por Pau Pérez Sales.

140. PSICOTERAPIA COGNITIVA ANALÍTICA (PCA). Teoría y práctica, por Anthony Ryle e Ian B. Kerr.

141. TERAPIA COGNITIVA DE LA DEPRESIÓN BASADA EN LA CONSCIENCIA PLENA. Un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas, por Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams y John D. Teasdale.

142. MANUAL TEÓRICO-PRÁCTICO DE PSICOTERAPIAS COGNITIVAS, por Isabel Caro Gabalda.

143. TRATAMIENTO PSICOLÓGICO DEL TRASTORNO DE PÁNICO Y LA AGORAFOBIA. Manual para terapeutas, por Pedro Moreno y Julio C. Martín.
144. MANUAL PRÁCTICO DEL FOCUSING DE GENDLIN, por Carlos Alemany (Ed.).
145. EL VALOR DEL SUFRIMIENTO. Apuntes sobre el padecer y sus sentidos, la creatividad y la psicoterapia, por Javier Castillo Colomer.
146. CONCIENCIA, LIBERTAD Y ALIENACIÓN, por Fabricio de Potestad Menéndez y Ana Isabel Zuazu Castellano.
147. HIPNOSIS Y ESTRÉS. Guía para profesionales, por Peter J. Hawkins.
148. MECANISMOS ASOCIATIVOS DEL PENSAMIENTO. La “obra magna” inacabada de Clark L. Hull, por José M<sup>a</sup> Gondra.
149. LA MENTE EN DESARROLLO. Cómo interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser, por Daniel J. Siegel.
150. HIPNOSIS SEGURA. Guía para el control de riesgos, por Roger Hambleton.
151. LOS TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD. Modelos y tratamiento, por Giancarlo Dimaggio y Antonio Semerari.
152. EL YO ATORMENTADO. La disociación estructural y el tratamiento de la traumatización crónica, por Onno van der Hart, Ellert R.S. Nijenhuis y Kathy Steele.
153. PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADA, por Carmelo Vázquez y Gonzalo Hervás.
154. INTEGRACIÓN Y SALUD MENTAL. El proyecto Aiglé 1977-2008, por Héctor Fernández-Álvarez.
155. MANUAL PRÁCTICO DEL TRASTORNO BIPOLAR. Claves para autocontrolar las oscilaciones del estado de ánimo, por Mónica Ramírez Basco.
156. PSICOLOGÍA Y EMERGENCIA. Habilidades psicológicas en las profesiones de socorro y emergencia, por Enrique Parada Torres (coord.)
157. VOLVER A LA NORMALIDAD DESPUÉS DE UN TRASTORNO PSICÓTICO. Un modelo cognitivo-relacional para la recuperación y la prevención de recaídas, por Andrew Gumley y Matthias Schwannauer.
158. AYUDA PARA EL PROFESIONAL DE LA AYUDA. Psicofisiología de la fatiga por compasión y del trauma vicario, por Babette Rothschild.
159. TEORÍA DEL APEGO Y PSICOTERAPIA. En busca de la base segura, por Jeremy Holmes.
160. EL TRAUMA Y EL CUERPO. Un modelo sensoriomotriz de psicoterapia, por Pat Ogden, Kekuni Minton y Clare Pain.
161. INSOMNIO. Una guía cognitivo-conductual de tratamiento, por Michael L. Perlis, Carla Jungquist, Michael T. Smith y Donn Posner.
162. PSICOTERAPIA PARA ENFERMOS EN RIESGO VITAL, por Kenneth J. Doka.
163. MANUAL DE PSICODRAMA DIÁDICO. Bipersonal, individual, de la relación, por Pablo Población Knappe.
164. MANUAL BÁSICO DE EMDR. Desensibilización y reprocesamiento mediante el movimiento de los ojos, por Barbara J. Hensley.
165. TRASTORNO BIPOLAR: EL ENEMIGO INVISIBLE. Manual de tratamiento psicológico, por Ana González Isasi.
166. HACIA UNA PRÁCTICA EFICAZ DE LAS PSICOTERAPIAS COGNITIVAS. Modelos y técnicas principales, por Isabel Caro Gabalda.
167. PSICOLOGÍA DE LA INTERVENCIÓN COMUNITARIA, por Itziar Fernández (Ed.).
168. LA SOLUCIÓN MINDFULNESS. Prácticas cotidianas para problemas cotidianos, por Roland D. Siegel.
169. MANUAL CLÍNICO DE MINDFULNESS, por Fabrizio Didonna (Ed.).
170. MANUAL DE TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN COGNITIVO CONDUCTUALES, por M<sup>a</sup> Ángeles Ruiz Fernández, Marta Isabel Díaz García, Arabella Villalobos Crespo.
172. EL APEGO EN PSICOTERAPIA, por David J. Wallin.
173. MINDFULNESS EN LA PRÁCTICA CLÍNICA, por M<sup>a</sup> Teresa Miró Barrachina - Vicente Simón Pérez (Eds.).
174. LA COMPARTICIÓN SOCIAL DE LAS EMOCIONES, por Bernard Rimé.
175. PSICOLOGÍA. Individuo y medio social, por M<sup>a</sup> Luisa Sanz de Acedo.
176. TERAPIA NARRATIVA BASADA EN ATENCIÓN PLENA PARA LA DEPRESIÓN, por Beatriz Rodríguez Vega – Alberto Fernández Liria
177. MANUAL DE PSICOÉTICA. ÉTICA PARA PSICÓLOGOS Y PSIQUIATRAS, por Omar França
178. GUÍA DE PROTOCOLOS ESTÁNDAR DE EMDR. Para terapeutas, supervisores y consultores, por Andrew M. Leeds, Ph.d
179. INTERVENCIÓN EN CRISIS EN LAS CONDUCTAS SUICIDAS, por Alejandro Rocamora Bonilla.
180. EL SÍNDROME DE LA MUJER MALTRATADA, por Lenore E. A. Walker y asociados a la investigación.

182. ACTIVACIÓN CONDUCTUAL PARA LA DEPRESIÓN. Una guía clínica, por Christopher R. Martell, Sona Dimidjian y Ruth Herman-Dunn
183. PREVENCIÓN DE RECAÍDAS EN CONDUCTAS ADICTIVAS BASADA EN MINDFULNESS. Guía clínica, por Sarah Bowen, Neha Chawla y G. Alan Marlatt
185. TERAPIA COGNITIVA BASADA EN MINDFULNESS PARA EL CÁNCER, por Trish Bartley
186. EL NIÑO ATENTO. Mindfulness para ayudar a tu hijo a ser más feliz, amable y compasivo, por Susan Kaiser Greenland
187. TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL CON MINDFULNESS INTEGRADO. Principios y práctica, por Bruno A. Cayoun
188. VIVIR LA ANSIEDAD CON CONCIENCIA. Libérese de la preocupación y recupere su vida, por Susan M. Orsillo, PhD, Lizabeth Roemer, PhD.
189. TERAPIA DE ACEPTACIÓN Y COMPROMISO. Proceso y práctica del cambio consciente (mindfulness), por Steven C. Hayes; Kirk Strosahl Y Kelly G. Wilson
190. VIVIR CON DISOCIACIÓN TRAUMÁTICA. Entrenamiento de habilidades para pacientes y terapeutas, por Suzette Boon, Kathy Steele y Onno Van Der Hart
192. DROGODEPENDIENTES CON TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD. Guía de intervenciones psicológicas, por José Miguel Martínez González y Antonio Verdejo García
193. ARTE Y CIENCIA DEL MINDFULNESS. Integrar el mindfulness en la psicología y en las profesiones de ayuda. Prólogo de Jon Kabat-Zinn, por Shauna L. Shapiro y Linda E. Carlson
195. MANUAL DE TERAPIA SISTÉMICA. Principios y herramientas de intervención, por A. Moreno (Ed.)
197. TERAPIA DE GRUPO CENTRADA EN ESQUEMAS. Manual de tratamiento simple y detallado con cuaderno de trabajo para el paciente, por Joan M. Farrell y Ida A. Shaw
198. TERAPIA CENTRADA EN LA COMPASIÓN. Características distintivas, por Paul Gilbert
199. MINDFULNESS Y PSICOTERAPIA. Edición ampliamente revisada del texto clásico profesional, por Christopher K. Germer, Ronald D. Siegel Y Paul R. Fulton
200. MANUAL DE TRATAMIENTO DEL TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO. Técnicas sencillas y eficaces para superar los síntomas del trastorno de estrés posttraumático, por Mary Beth Williams, PhD, LCSW y CTS, Soili Poijula, PhD
201. CUIDADOS DE ENFERMERÍA SOBRE LA BASE DE LOS PUNTOS FUERTES. Un modelo de atención para favorecer la salud y la curación de la persona y la familia, por Laurie N. Gottlieb
203. EL SER RELACIONAL. Más allá del Yo y de la Comunidad, por Kenneth J. Gergen
204. LA PAREJA ALTAMENTE CONFLICTIVA. Guía de terapia dialéctico-conductual para encontrar paz, intimidad y reconocimiento, por Alan E. Fruzzetti

## **Serie PSICOTERAPIAS COGNITIVAS**

### **Dirigida por Isabel Caro Gabalda**

171. TERAPIA COGNITIVA PARA TRASTORNOS DE ANSIEDAD. Ciencia y práctica, por David A. Clark y Aaron T. Beck.
181. PSICOTERAPIA CONSTRUCTIVISTA Rasgos distintivos, por Robert A. Neimeyer.
184. TERAPIA DE ESQUEMAS Guía práctica, por Jeffrey E. Young, Janet S. Klosko, Marjorie E. Weishaar.
191. TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y FOBIAS. Una perspectiva cognitiva, por Aaron T. Beck y Gary Emery, con la colaboración de Ruth Greenberg
194. EL USO DEL LENGUAJE EN PSICOTERAPIA COGNITIVA Conceptos y técnicas principales de la terapia lingüística de evaluación, por Isabel Caro Gabalda
196. TERAPIA DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS. Manual de tratamiento, por Arthur M. Nezu, Christine Maguth Nezu y Thomas J. D'Zurilla
202. MANUAL DE INTERVENCIÓN CENTRADA EN DILEMAS PARA LA DEPRESIÓN, por Guillem Feixas Viaplana y Victoria Compañ Felipe
205. TRABAJANDO CON CLIENTES DIFÍCILES. Aplicaciones de la terapia de valoración cognitiva, por Richard Wessler, Sheenah Hankin y Jonathan Stern

# Índice

Portada interior	2
Créditos	4
Dedicatoria	5
Prólogo	6
Agradecimientos	9
1. Entender la emoción en las relaciones	12
Comprender las emociones y la intensidad emocional	14
Cómo afecta a nuestra relación un alto grado de agitación emocional	19
Cómo afectan a las personas las interacciones negativas	25
Cómo utilizar este libro	26
2. Aceptarse a sí mismo y aceptar a su pareja	28
No puede actuar solo: consciencia y conexión	30
Darse cuenta de sí y plena consciencia de sí	32
Plena consciencia de su pareja	39
3. Cómo dejar de empeorar las cosas	42
Comprométase para ser una persona efectiva	44
Anticipe su impulsividad	47
Manejar los impulsos destructivos	50
4. Estar “juntos” cuando están juntos	53
Conseguir orientarse hacia estar juntos	55
Diferentes formas de estar juntos	59
5. Reactivar su relación	69
Disfrutar juntos más tiempo	71
Disfrutar de reservarse tiempo y de compartir sus experiencias	81
Hacer cosas por el otro sin ataduras	83
6. La expresión precisa	85
Los dos pasos de la pareja	87
Lo que usted trae a la interacción: Antes de abrir la boca	89
Sepa lo que quiere y siente, o dese cuenta de que no lo sabe	93
Objetivos emocionales	101
Expresión eficaz: los detalles técnicos	104

7. Validar las respuestas: qué validar y por qué	108
De vuelta al binomio de dos pasos	110
Encontrar un objetivo válido. ¿Qué es válido y cómo lo es?	117
8. Validar las respuestas: cómo validar a su pareja	123
Validación verbal	125
Responder con sus acciones de un modo validador	138
9. Recuperarse de la invalidación	141
Cómo validarse a sí mismo	143
Ponerse en disposición de validar cuando no lo siente así	147
Compensar después de la invalidación	154
10. Gestionar problemas y negociar soluciones	157
Gestión de problemas versus resolución de problemas	159
Definición del problema	161
Análisis del problema	163
La aceptación como una alternativa al cambio	169
Cambiar: pasos para negociar una solución	170
11. Transformar el conflicto en cercanía	176
¿Qué es el sufrimiento? El problema de no aceptar ni cambiar	178
Encontrar aceptación y cercanía	180
Referencias bibliográficas	192
Acerca del autor	197
Otros libros	200
Manual de intervención centrada en dilemas para la depresión	201
El ser relacional	203
Manual de tratamiento del trastorno de estrés postraumático	205
Terapia centrada en la compasión	207
Biblioteca de psicología	209