
DOCTOR STEVEN CRAIG

LOS 6
HOMBRES
QUE TODA MUJER
DEBERÍA TENER

¿EXISTE
EL HOMBRE DE
TU VIDA
O TAN SÓLO
EL HOMBRE DEL
MOMENTO?

zenith

Índice

Portada

Cita

Dedicatoria

Nota del autor

Primera parte. El cambio, la única constante

Introducción: Los seis maridos de mi esposa

Abrazar el cambio: Crecer juntos y no por separado

Segunda parte. Las seis fases del matrimonio, una receta segura para el éxito

Fase 1: Los comienzos

Fase 2: Estamos juntos en esto: Los recién casados

Fase 3: Entonces llegan los niños

Fase 4: Lazos familiares

Fase 5: Nido vacío

Fase 6: Los años dorados

Grietas inevitables: Los problemas de confianza que siempre se producen en todas las relaciones...

Tercera parte. Crear el matrimonio ideal

Prepara tu matrimonio para el cambio: cuestionarios

Una última cosa

Agradecimientos

Apéndice: Hojas de trabajo

Sobre el Autor

Créditos

*No somos la misma persona este año que el año pasado.
Y es una feliz coincidencia que, a pesar de haber cambiado,
sigamos amando a una persona que ha cambiado.*

—ANÓNIMO

Este libro está dedicado a Ronna, mi esposa y mi mejor amiga. Gracias a ella he aprendido que cuanto más nos consagramos al crecimiento y a la transformación como pareja, más profundo se vuelve nuestro amor. Por ella cambiaría de buen grado cualquier cosa que estuviese en mi mano. Considero un honor tener esa posibilidad y la amo más de lo que se puede expresar con palabras.

NOTA DEL AUTOR

Como psicólogo clínico especializado en terapias de pareja y autor de un libro sobre relaciones interpersonales, me he encontrado con que la gente suele pensar que soy (o debería ser) un marido extraordinario. Dejemos claro desde el principio que no lo soy. En un momento dado puedo ser tan imperfecto, egoísta y gruñón como el que más. Sí, mis conocimientos sobre la dinámica de las relaciones, mi formación y mi experiencia me proporcionan una serie de habilidades especializadas en este campo, pero el alcance de estas capacidades y esta práctica es limitado. Por desgracia, estas destrezas no pueden transformarme mágicamente en una persona desprovista de los defectos humanos que todos tenemos.

Me interesa recalcar esto por dos razones. La primera es que me preocupa que la gente coloque a los demás en un altar (aunque sea a mí). Cuando lo hacemos, los alejamos de nosotros y, en cierto sentido, damos a entender que poseen unas habilidades o capacidades que no están a nuestro alcance. Eso no es cierto. He trabajado con muchísimas parejas y he visto avances extraordinarios en gente de todo tipo y condición. No quisiera que ninguna de las personas que lean este libro crea que los comportamientos que se exponen en él están sólo al alcance de determinados individuos dotados de habilidades, conocimientos o experiencias únicos. Al asumir tal cosa, estarían menospreciándose y ése no es mi objetivo. Todo lo que describo en estas páginas es perfectamente aplicable a cualquiera que esté dispuesto a intentarlo con seriedad. Todo.

La segunda razón por la que hago esta aclaración es que quiero que la gente comprenda que, como seres humanos, todos tenemos defectos, incluso aquellos que nos dedicamos a guiar a los demás. Nadie posee cualidades sobrehumanas. Un ejemplo muy concreto: aunque mi matrimonio es la relación más importante y profunda de mi vida, también es, a menudo, el escenario de mis mayores errores. Y aunque mi esposa es maravillosa y mi matrimonio estupendo, los dos tenemos aún, a día de hoy, diferencias por experiencias pasadas, problemas de comunicación y accesos de egoísmo. Y esto no se debe a que no nos queramos sino a que, por mucho que nos esforcemos, a veces, sin poder evitarlo, nos convertimos en prisioneros de nuestros defectos.

Pero esto es lo más normal del mundo. Nadie puede acercarse tanto a otra persona, alcanzar tal grado de sensibilidad e intimidad con ella, sin hacerle daño de vez en cuando o sentirse herida por ella.

La verdad es que no hay matrimonio que dure un tiempo significativo sin que los cónyuges afronten al menos una, si no todas, de las que yo llamo «las tres grandes crisis del matrimonio»:

1. Períodos ocasionales y dolorosos de distanciamiento emocional (a veces más graves, a veces menos).
2. Sentimientos ocasionales de descontento, resentimiento, pesar, rabia o dolor (a veces más graves, a veces menos).
3. Amenazas ocasionales de infidelidad física o emocional (a veces más graves, a veces menos).

Tanto si acabas de casarte como si llevas años en ese estado, es importante que comprendas que todos los matrimonios pasan por una o más de estas crisis en un momento u otro. Sin embargo, estos períodos no tienen por qué acabar con la pareja. Si se afrontan como es debido, el resultado suele repercutir en un fortalecimiento de la relación. En un matrimonio saludable, lo que une a los cónyuges no es la ausencia de problemas, sino el proceso que llevan a cabo para afrontarlos.

Mi esposa y yo hemos tenido que enfrentarnos a estas tres grandes crisis del matrimonio de uno u otro modo a lo largo de los años y, aunque detesto admitirlo, a veces ha sido por mi culpa. En otras ocasiones, en cambio, el problema ha sido cosa de ella. Por desgracia, por mucho que nos amemos, hay momentos en que no hemos sabido reconocer la importancia del otro en nuestra vida, nos hemos comportado con egoísmo o, incluso, nos hemos agredido verbalmente. Ambos hemos sido, en alguna medida, tanto víctimas como responsables de algunos conflictos íntimos que suponían amenazas potenciales (y directas) para nuestro matrimonio.

Pero, como equipo, hemos aprendido a no culpar al otro, a no señalar con el dedo y a no guardar rencor, pasara lo que pasase. Hemos terminado por comprender que no hay matrimonio perfecto y que los problemas sólo se convierten en obstáculos reales si somos incapaces de resolverlos. Como consecuencia de todo ello, y gracias a nuestra habilidad para responder de forma constante al dolor provocado, nuestro matrimonio ha prosperado y mantiene hoy en día un envidiable estado de salud.

En otras palabras, si nuestra pareja tiene éxito no es porque esté exenta de problemas, sino por todas las cosas maravillosas que la relación nos aporta y por las que cada uno de nosotros brinda al conjunto. Con ello advertimos darnos cuenta de que por cada momento de dificultad que atravesamos hay centenares de episodios fabulosos. Las experiencias positivas siempre tienen más peso que los comportamientos inapropiados ocasionales, lo que nos permite seguir adelante incluso en las malas rachas. Hemos aprendido que, mientras nos centremos en responder a las cosas de forma madura, en crecer y en cambiar siempre que sea posible, al final, obtendremos la recompensa de una relación más profunda y más llena de sentido.

Así que, aunque es cierto que mi matrimonio y yo tenemos defectos, tampoco querría que fuese de otro modo. Aprender a afrontar los conflictos, de un modo cada vez más eficiente, me ha enseñado evolucionar y he salido de este proceso convertido en un padre y un marido mejor. La tesis de este libro es que el cambio nos hace progresar.

Hablo por propia experiencia porque he vivido todas las transformaciones que se describen en sus páginas y, con toda seguridad, experimentaré algunas más con el paso del tiempo.

Puedo prometerte que si te centras en el crecimiento y no en el estancamiento, en la madurez y no en la negación, en el cambio y no en la crítica, descubrirás nuevas formas de amar, de profundizar en tus sentimientos, y disfrutarás de tu vida y tu matrimonio como nunca habías imaginado.

Ten fe en ti. Yo la tengo.

Steve

Primera parte

EL CAMBIO, LA ÚNICA CONSTANTE

Introducción:

LOS SEIS MARIDOS DE MI ESPOSA

En cierto modo, soy el tercer marido de mi esposa. Y, si seguimos haciendo las cosas como hasta ahora, pronto seré el cuarto. Además, en los años venideros, si continuo esforzándome, tendré la oportunidad de convertirme en un par de maridos más. De hecho, si me empeño de verdad, para cuando mi mujer llegue a los sesenta y tantos, habrá tenido al menos seis maridos... y yo habré sido todos y cada uno de ellos.

Ésta puede parecer una manera sorprendente (e incluso perturbadora) de empezar un libro sobre el matrimonio. Pero si lo piensas un poco, es muy lógico. A medida que la gente crece, sufre un proceso inevitable de cambio. Y, con él, también se modifican sus necesidades, tanto en la vida como en sus relaciones personales. Esto significa que la persona que la mayoría de mujeres desean a su lado cuando tienen veintitantos años es muy distinta a la que precisan cuando tienen treinta y tantos, cuarenta y tantos, etcétera.

Por eso mi esposa necesitará un nuevo marido dentro de poco.

Cuando nos casamos, hace dieciséis años, mi mujer quería un tipo de marido muy concreto. Yo era un hombre divertido, despreocupado, tozudo y lleno de sueños y potencial. La hacía reír y la ayudaba a sentirse bien consigo misma y con su futuro. Ella hacía lo mismo por mí. Nos amábamos y nos encantaba estar juntos; por eso nos casamos.

Entonces la vida cambió.

Pasó el tiempo, maduramos y las prioridades que teníamos al principio fueron reemplazadas por otras. A los treinta y tantos, mi esposa ya no quería un tipo divertido, despreocupado y que fuese siempre el alma de la fiesta. Anhelaba un hombre capaz de asentarse y edificar una vida a su lado. Necesitaba que me centrara en consolidar una carrera profesional y empezase a prepararme para tener una familia. En suma, le urgía que creciera.

Luego, cuando tuvimos hijos, tuve que volver a evolucionar. El marido que ella necesitaba durante los años de infancia de nuestros hijos era completamente distinto al hombre con el que se había casado. Aquél era engreído y alocado, mientras que este nuevo compañero debía ser un prodigio de humildad y paciencia. No le importaba cambiar pañales, ver dibujos animados y mantener largas conversaciones sobre las ventajas de las distintas marcas de sacaleches. El hombre con el que ella se había casado

no habría soportado tales cosas. Éste se esforzaba por estar en casa todo el tiempo posible y limitaba al máximo sus actividades extramatrimoniales. El otro pasaba la mayor parte del tiempo fuera del hogar.

A medida que nuestros hijos crecían, el cambio se volvió más profundo. Con el tiempo, terminé por convertirme en el tipo de marido que disfruta quedándose en casa los sábados por la noche, jugando con los niños y poniendo todo patas arriba para realizar una absurda obra de arte para la clase de su hijo pequeño. Empecé a recibir con alegría la perspectiva de pasarme las tardes de domingo (reservadas hasta entonces al fútbol delante del televisor) persiguiendo a los niños por túneles infestados de gérmenes en parques infantiles y cosas similares. Durante aquellos años, mi esposa necesitaba que me centrara más en nuestros hijos que en ella, porque lo que necesitaba era un hombre que los tuviera como prioridad y que los quisiera tanto como ella. En aquellos años deseaba que fuese padre antes que amante. El marido de esa fase de nuestro matrimonio anteponía su familia a cualquier otra cosa. Para el hombre con el que se casó, lo primero era él mismo.

Fue una tarea ardua, aunque conseguí estar a la altura. Pero entonces, cuando por fin había logrado dominar la nueva situación, nuestras vidas volvieron a cambiar y, como es lógico, tuvimos que evolucionar. A medida que pasaban los años, nuestros hijos crecían y nuestra relación maduraba, debí progresar yo también. Cuando los niños eran pequeños, mi papel era el del padre protector que los vigilaba con extraordinario celo. Pero ahora que se estaban haciendo mayores, debía transformarme en un padre capaz de fiarse de que tomaran las decisiones correctas y estar a su lado cuando se adentrasen en el complicado mundo de los amigos, la escuela y la independencia gradual.

Y al tiempo que nuestro matrimonio y nuestra familia crecían, también lo hizo la relación con mi esposa. Con el paso de los años, ella se había convertido en una mujer más segura de sí misma y más fuerte, que cada vez necesitaba menos a un hombre duro, firme y parco en palabras en quien apoyarse y más a un compañero vulnerable y sensible, que a veces descansara en ella y pudiera valorarla como a una igual.

Ella maduró y yo hice lo mismo.

Comencé a darme cuenta de que, por mucho que esto me mortificase, muchas de las virtudes de las que ella se había enamorado —capacidades de las que me sentía muy orgulloso— se convertían poco a poco en las cosas que menos le gustaban de mí. En otras palabras, a medida que crecíamos y cambiábamos, las razones por las que me amaba también se transformaban. Cuando acabábamos de conocernos, cada vez que yo decía algo que le parecía divertido o ingenioso, ella me dirigía una mirada llena de cariño y simpatía. Por aquel entonces sabía que podía ganármela siempre con una sonrisa, una broma o un detalle inteligente. Pero, después de varios años de matrimonio, empecé a obtener las mismas miradas por razones diferentes. Cuando conseguía conectar con sus padres o sus abuelos, o cuando demostraba que era un hombre responsable y digno de confianza respecto a sus sentimientos o a nuestro matrimonio, notaba sus radiantes ojos

sobre mí. Luego, cuando llegaron los niños, la sorprendía observándome con afecto cuando jugaba con ellos o les cambiaba los pañales. Acabé por comprender que eso era lo que la seducía esa otra etapa, no que fuese divertido, ingenioso y encantador.

Es el motivo por el que me imagino como un valor de bolsa. Cuando mi esposa respondió «sí, quiero», no estaba casándose conmigo, sino con mi potencial. Compró a bajo precio, con la esperanza de que madurara con los años... y acabase por dar grandes dividendos. Invirtió en beneficios futuros, no en lo que era en aquel momento. ¿Quién compraría un valor incapaz de crecer, madurar y aumentar su interés con el paso de los años?

Como es evidente, no soy un valor bursátil y aquí no hablamos de dividendos financieros, sino de relaciones interpersonales. El objetivo del matrimonio consiste en forjar un vínculo duradero que cubra tus necesidades emocionales a medida que éstas cambian. Lo más complicado en una pareja no son las peleas por los calcetines sucios o los descubiertos de la cuenta, sino tener el coraje y la madurez para transformarse en la dirección que dicte tu matrimonio.

Pronto, mi esposa necesitará un marido completamente distinto al que soy y lo cierto es que espero esa oportunidad con verdadera impaciencia. Cuando lleguemos a los sesenta años, si tengo suerte, habré sido todas las personas que ella anhelaba que fuese en cada momento.

Como pareja, mi cometido consiste en reinventarme de forma constante, con madurez y sin resentimientos o remordimientos, lo que no sólo hace que mi matrimonio sea mejor, sino que me permite llevar una vida más plena al tiempo que me empuja a crecer como persona y como cónyuge. Si no afrontara y llevara a cabo estas transiciones, mi esposa no me amaría. No porque no sea un buen tipo, sino porque no habría evolucionado.

Te amo, eres perfecto. Ahora cambia

La mayoría de la gente, cuando se casa, dice: «Te amo tal como eres. ¡No cambies nunca!». Y lo dicen en serio. A la mayoría de los recién casados, la idea de que su pareja pueda evolucionar, además de parecerles absurda, les da miedo. Además, la concepción predominante es que si un matrimonio fracasa es porque los cónyuges ya no son los mismos. ¡Pero es que la gente cambia! Las personas saludables se transforman y maduran con el paso de los años. Son precisamente los que no dan esos pasos quienes se encuentran atrapados en relaciones fallidas. La realidad es que la mayoría de los matrimonios no fracasan porque la gente no cambia.

Las parejas deben evolucionar y crecer para rejuvenecer su relación. A pesar de que siempre nos han dicho que el poder del amor ayuda a superar todos los obstáculos, los matrimonios que salen adelante no lo consiguen porque sus dos integrantes se enamoran

una vez tras otra. Y esto sólo puede suceder cuando las dos personas cambian juntas en función de lo que les piden sus vidas y su matrimonio.

Si aceptamos esta premisa básica, muchas de las presiones aparentemente contradictorias del matrimonio moderno cobran bastante más sentido. Como psicólogo y consejero matrimonial con más de quince años de experiencia, suelo ver hombres y mujeres aquejados por el temor de no poder soportarlo. Es como si llevaran su vida con un apremio incesante: se sienten presionados por pasar más tiempo en casa, con los niños y, al mismo tiempo, por la necesidad de ir a trabajar y ganar más dinero. Por dejar a sus antiguos amigos y hábitos y cambiarlos por otros nuevos. Por ser duros y responsables, pero también sensibles y vulnerables. Piensan que si pudieran eliminar tanta presión, sus vidas y su matrimonio volverían a ir bien.

Las mujeres suelen decir cosas como: «Él sabía cómo era cuando nos casamos y ahora quiere que cambie. Sabía que tengo muchas aficiones e intereses y que no me gusta pasar el fin de semana tirada delante del televisor.»

«Se diría que quiere una esposa distinta», comento por lo general.

«¡Exacto!» es la respuesta más habitual.

Los hombres suelen decir cosas como: «Ella sabía cómo era cuando nos casamos y ahora quiere que cambie. Sabía que me gusta salir con mis colegas a tomar unas copas y que no me interesa especialmente hablar sobre mis sentimientos y cosas así.»

A lo que suelo responder: «Se diría que quiere un marido diferente.»

«¡Exacto!» es la respuesta más habitual.

«¿Y qué debería hacer?», preguntan unas y otros.

Mi consejo suele ser siempre el mismo: «Parece que ha llegado la hora de un cambio —les digo—. Es hora de convertirse en la nueva pareja que él (o ella) está buscando... La que se merecen los dos.»

En resumen

Este libro se basa en un hecho sencillo pero muy importante: como las necesidades de la gente normal crecen y cambian, las cosas que cada cónyuge necesita del otro también se transforman, repetidamente. Con esta idea en mente, en las siguientes páginas, descubrirás algo que es, al mismo tiempo, fundamental y fascinante para quien lo oye: con el paso del tiempo, la mayoría de los matrimonios necesitan que los cónyuges se conviertan en personas distintas, hasta seis en total, para que su relación pueda sobrevivir y medrar.

Pero antes tenemos que prepararte para realizar las transformaciones que desees. Por tanto, en la primera parte examinaremos las razones por las que muchos hombres y mujeres se resisten al cambio, no consiguen llevarlo a cabo o creen que éste puede tener

un efecto negativo en sus relaciones. Al explicar estos errores de interpretación —y aportar estrategias para superarlos— te prepararemos para desarrollar una manera de pensar más productiva sobre tu propia evolución marital.

En la segunda parte, explicaremos que la mayoría de los matrimonios pasa por seis grandes fases y analizaremos los seis tipos distintos de cónyuges en los que se convierten las parejas que superan con éxito tales fases. Cada capítulo cuenta con pautas específicas para que un consorte eficaz pueda modificar sus estrategias de comunicación, transformar su identidad, cambiar sus actividades y generar nuevas maneras de obtener intimidad con su pareja con el paso de los años. Al final de la sección, los dos integrantes del matrimonio sabrán lo que necesitan para convertirse en una buena pareja en cada una de las fases y disfrutar de una relación larga y saludable.

En la tercera parte, encontrarás consejos específicos para hacer frente a parejas remisas y también a personalizar la información de las seis fases de manera que encaje con tu situación concreta. He incluido un breve cuestionario para ayudarte a descubrir en qué medida estás listo (o lista) para realizar los cambios necesarios. Luego descubrirás, paso a paso, cómo crear un clima que facilite esa transformación de una manera saludable tanto en tu casa como en tu relación. En el apéndice, encontrarás una «Hoja de trabajo sobre el cambio» para ayudarlos a tu pareja y a ti a identificar las modificaciones concretas que queráis llevar a cabo y facilitar así el proceso lo máximo posible.

En conjunto, te prometo lo siguiente: no ofrecerte generalidades del tipo «aprended a comunicaros mejor» o «trataos mejor», ni herramientas rápidas y simpáticas del estilo «Las diez cosas más románticas que puedes decirle a tu pareja» o «Los cinco modos de conseguir lo que quieres en tu matrimonio».

Todos sabemos que estas herramientas sólo son eficaces en la medida en que lo son las personas que las utilizan. Por eso ahora juego tan mal al golf como antes, a pesar del carísimo juego de palos que me he comprado. Y también por eso, aunque me haya gastado una fortuna en pintura y pinceles, todos mis cuadros siguen pareciendo hechos por un niño de siete años. Las herramientas no solucionan los problemas. Es la gente la que lo hace y, en esta vida, las personas que tienen más éxito son las que mejor saben usar las herramientas que se les dan. Y a la hora de utilizar las que servirán para medrar en tu relación, quiero que seas el mejor (o la mejor).

He comprobado que cuando las parejas aprenden formas más deseables de comunicarse, se sienten como si adquiriesen un juguete nuevo y flamante. Al principio, se encuentran mejor equipados y con más energía para trabajar en la relación. Pero si no saben lo que deben hacer con los problemas subyacentes, es posible que terminen usando las dotes comunicativas que acaban de descubrir para expresar su mutuo desagrado de una forma más sofisticada y, al final, acaban por abandonar la nueva técnica del todo.

No quiero que esto te pase. Te mostraré lo que hacen los cónyuges maduros para abordar su matrimonio y cómo, empleando algunas técnicas de acreditada solvencia, pueden (y también podrás tú) hacer que su amor sea más interesante, activo y vivo, incluso después de muchos años de matrimonio.

Para alcanzar estos objetivos, sólo necesitas una cosa, pero es algo muy importante. Tendrás que prepararte para el cambio, aunque a veces no te guste la perspectiva.

Así que abre tu mente para recibir toda esta información. Si lo haces, todas las herramientas que utilices producirán resultados milagrosos.

CRECER JUNTOS Y NO POR SEPARADO

Día tras día, entra gente a mi oficina para contarme que la razón por la que su matrimonio fracasa es que su pareja ha cambiado. En el caso de los hombres suele adoptar una forma parecida a: «La culpa de todo es suya. Es ella la que ha cambiado y no yo. Es completamente distinta a la mujer con la que me casé y ahora quiere que yo me convierta en alguien que no soy. ¡Vaya estupidez! Yo soy como soy y eso no va a transformarlo. Debería saber que la gente no cambia y que no tendría que intentarlo.»

En el caso de las mujeres, suele sonar así: «Ya no es el chico con el que me casé. No hablamos, no salimos por ahí y es como si no tuviéramos nada en común. Detesto decir esto, pero ya no espero con ilusión el momento de su llegada a casa. A veces, me pregunto por qué me casé con él. Ya no sé por qué le necesito, aparte de por el dinero aporta.»

Tanto hombres como mujeres demuestran aquí dos errores básicos de concepto. Primero, no se dan cuenta de que todo el mundo cambia... o, al menos, todo el mundo debería hacerlo. Las personas saludables crecen y maduran con el tiempo. Este mismo año traté a un hombre que detestaba que su mujer progresara en el ámbito profesional, porque esto significaba que ocupa parte de su tiempo con sus clientes en lugar de estar con él. Durante los diez primeros años de su matrimonio, la esposa pasaba todas las noches en casa, preparaba la cena y se ocupaba de sus necesidades y las de sus hijos. Pero en la última época había aprovechado una ocasión para medrar en el entorno laboral, que era algo que siempre había soñado. Así que, a cambio de unas horas al mes, había aceptado un ascenso y comenzado a ocuparse un poco más de sí misma (y un poco menos de su marido). Este cambio, según él, «estaba destruyendo su matrimonio». Ella, decía, estaba «transformándose en una persona totalmente distinta», alguien a quien «no le preocupa el resto de su familia» y a quien «le importa más cenar con otras personas que conmigo». En lugar de aplaudir la decisión de su esposa de intentar prosperar, la trataba como si su deseo de cultivar sus capacidades fuese una catástrofe. Ya te imaginarás los efectos dañinos que esta perspectiva habría tenido sobre su matrimonio y su familia.

Los hombres que tienen este tipo de actitud no se dan cuenta de que parte del problema reside en su propia falta de crecimiento. Lo más normal es que desarrollen una desconexión crónica con su pareja y se sientan cada vez menos respetados por el resto

del mundo. En la mayoría de los casos, salvo que comprendan que el cambio es una parte necesaria de las relaciones, su vínculo está condenado a terminar en divorcio o en un estado de conflicto y desesperación perpetuos.

Las mujeres tienen tanta responsabilidad de crecer y cambiar como los hombres. Muchas se centran tanto en intentar que su marido cambie que no ven aquellas áreas en las que tendrían que hacerlo ellas. Una vez traté a una mujer que admitía con tranquilidad que era una especie de obsesa del control. Sin embargo, los únicos aspectos de su matrimonio que, según ella, necesitaban modificaciones tenían que ver con los defectos de su marido. En su mente, su comportamiento controlador era una virtud que la ayudaba a ser muy productiva. Por tanto, no creía que tuviera nada que cambiar. Hasta que su marido pidió el divorcio no se percató de lo complicado que era convivir con ella, pero para entonces ya era demasiado tarde.

Sin embargo, si el secreto de un matrimonio feliz es abrazar el cambio, ¿por qué tanta gente se resiste? La respuesta es que la sociedad fomenta muchos errores de concepto que provocan que la gente se resista al cambio o lo niegue por completo. Y el resultado es incapacidad de madurar y evolucionar de muchas parejas.

Aunque ambos sexos comparten los siete errores de concepto más habituales sobre el cambio, como veremos a continuación, algunos de ellos son más frecuentes en uno que en el otro.

Los siete errores de concepto más habituales sobre el cambio

Error de concepto 1:

Los adultos no deben cambiar.

Mucha gente sostiene la idea de que cuando se casa ya ha crecido todo lo necesario. El patrón de pensamiento es el siguiente: creces, te casas y formas una familia, en general por este orden.

Pero el crecimiento es un proceso continuo. La gente que parece haber dejado de madurar, como por arte de magia, a la edad de veintidós años tiende a ser muy aburrida. Son personas que, en la práctica, coartan cualquier conversación interesante en un grupo de amigos al repetir una y otra vez las mismas anécdotas e historias del pasado. A veces, el hombre que siempre conduce las conversaciones sobre sucesos actuales hacia divagaciones reminiscentes de sus tiempos universitarios, cuando sus colegas y él bebían en exceso y cometían toda clase de excesos y tropelías, es ya un treintañero o un cuarentón. En otras ocasiones, es la típica mujer que se angustia sin remedio y saca los mismos y gastados problemas relacionados con su pareja en todas las conversaciones. Con este tipo de personas es complicado mantener un vínculo estrecho, porque raras veces contribuyen con ideas nuevas que podrían darle vida.

La madurez emocional está estrechamente relacionada con la capacidad de maniobrar entre las importantes transformaciones que el cambio aporta a la vida. Por ejemplo, con frecuencia los psicólogos especializados en adicciones pueden determinar la edad a la que un paciente comenzó a abusar de las drogas o el alcohol porque esa persona quedó atrapada en esa edad emocional, independientemente de su edad física. Al recurrir a determinadas sustancias para sobrellevar sus problemas vitales, estas personas abandonaron su senda de maduración normal y saludable. Cuando se obstaculiza el crecimiento emocional, sea por medio de sustancias que alteran el comportamiento o por cualquier otra técnica que impida ver la realidad, el resultado es la incapacidad de desarrollarse. Y no es divertido tener una relación con una persona inmadura.

Cuando la gente deja de crecer, a sus relaciones les sucede lo mismo. Así que podemos concluir que si tu pareja es la misma persona de hace diez años (o de cuando os casasteis), algo no marcha del todo bien.

REALIDAD: las personas que reconocen la necesidad de seguir creciendo en todas las fases de su vida son las que construyen matrimonios perdurables.

Error de concepto 2:

Un cónyuge que cambia ahora no necesitará seguir haciéndolo en el futuro.

A las afueras de Detroit, hay una empresa que trabaja desde hace más de veinte años con gran éxito en el campo de las bombas de inyección para automóviles. Sus diseños reciben con regularidad las mayores puntuaciones de las revistas del mundo del motor y posee un historial de logros realmente fabuloso. Vehículos de casi todos los grandes fabricantes del mundo han utilizado estas bombas de inyección. Pero hace cinco años los propietarios de los vehículos comenzaron a devolverlos por millares a los concesionarios, aduciendo que las bombas eran demasiado ruidosas. Como respuesta a estas quejas, los grandes fabricantes exigieron que la empresa rediseñara de arriba abajo su producto si no quería perder sus contratos.

Así que, en el transcurso de un plazo muy breve y sin haber dejado de fabricar un producto fantástico, la empresa se encontró en una situación muy complicada y se enfrenta la posibilidad de perder la mayor parte de su negocio.

¿Cómo puede ser que un diseño galardonado y apreciado, que funcionaba desde hacía veinte años a las mil maravillas, perdiera de repente todo su atractivo?

El problema no era que el producto hubiera cambiado, el problema era que el resto del mundo lo había hecho. Con los años, los demás fabricantes de piezas desarrollaron modelos más silenciosos y el ruido de la bomba de esta empresa, hasta entonces muy sutil, se convirtió en un grave inconveniente. Esto significaba que, a pesar de la excelencia que había demostrado durante mucho tiempo, el producto había perdido su atractivo.

En economía, este fenómeno se conoce como el «síndrome del legado», es decir, la creencia generalizada de que lo que hizo grande a una empresa en el pasado garantiza su éxito futuro. Por desgracia, tanto en los negocios como en las relaciones humanas y los matrimonios, esto no es cierto. Las grandes firmas deben reinventarse sin cesar para mantener su importancia, y lo mismo sucede con las personas. Nuestros logros futuros no se basan en nuestra excelencia pasada sino en nuestra capacidad de adaptarnos al presente en función de las necesidades cambiantes de quienes más nos importan.

REALIDAD: no asumas que las estrategias que tuvieron éxito en el pasado lo tendrán necesariamente en el futuro.

Error de concepto 3:

El cambio debilita los lazos de una pareja.

Los matrimonios sólidos se basan en las cosas buenas que los cónyuges hacen en el presente, no en el recuerdo de las que llevaron a cabo en el pasado. Esto no quiere decir que debas dejar de ser la persona maravillosa con la que tu cónyuge se casó. Significa que debes centrarte en cambiar y crecer continuamente para asegurarte de que, si tuviera que volver a elegirte hoy, lo haría sin dudar. Es lo que consigues cuando te esfuerzas por cubrir las necesidades de tu pareja en todas las épocas de la vida.

Y ahí es donde empieza la magia. La mayor diferencia entre una pareja feliz y una infeliz es que los buenos cónyuges crean siempre nuevos vínculos y experiencias para alimentar su amor, mientras que los otros se aferran a identidades y comportamientos caducos, que ya no aportan de nada a la relación.

La mayoría de nosotros hemos visto parejitas de ancianos adorables que siguen locamente enamorados después de muchos años de convivencia. Mucha gente cree que esas parejas siempre han estado así, pero no es cierto, no puede serlo. Nadie pasa por la vida sin afrontar problemas significativos de vez en cuando, ya sean los desafíos de la paternidad, la presión del trabajo o incluso calamidades inesperadas como la enfermedad y la muerte. No hay pareja que pueda llevar una vida larga y fructífera en común sin enfrentarse, de vez en cuando, a dificultades.

La investigación en este campo resalta un hecho: aunque podríamos suponer que los traumas vitales como las muertes en la familia y las enfermedades graves suelen desembocar en divorcios, en realidad es al contrario. En la mayoría de los casos, las parejas que sufren hechos traumáticos cuentan que, aunque el suceso en sí fuese horrible, en última instancia tuvo un impacto positivo sobre sus vidas. Y no es casual que también expliquen que desarrollaron una mayor sensibilidad para con los demás, profundizaron en sus relaciones con amigos y familiares y renovaron su compromiso por vivir una vida más plena después de su tragedia. De hecho, a las parejas felices que han sufrido un trauma suele irles mejor que a las infelices que se someten a terapia

matrimonial. Quizá esto se deba también a que las primeras han desarrollado una mayor capacidad para enfrentarse al cambio y responden con madurez a los problemas que la vida les plantea.

Tanto en mi experiencia como psicólogo como en mi vida personal, he hablado de este tema con numerosas parejas. Y la respuesta a mis preguntas siempre ha sido la misma: durante su relación afrontaron muchos períodos de crisis, pero los problemas y su forma de encararlos reforzaron su vínculo. Sobrevivieron y prosperaron no porque fueran capaces de evitar los cambios, sino precisamente por lo contrario, porque evolucionaron.

El cambio permite que una pareja se realimente, mientras que el amor, sin un cierto grado de tensión que mantenga el interés, acaba por consumirse o desaparecer.

REALIDAD: las parejas que prosperan no son las que eluden los momentos difíciles, sino las que cambian y se adaptan y, gracias a ello, forjan una relación más fuerte.

Error de concepto 4:

Una pareja no necesita cambiar porque su amor puede superar todas las dificultades.

Como consejero matrimonial, cuando me encuentro con gente joven que piensa en casarse, siempre les pregunto con delicadeza cómo han tomado la decisión. Sin excepción, la respuesta suele ser «porque estamos enamorados». Y cuando les pregunto cómo piensan responder a las dificultades que, como no podría ser de otro modo, surgirán, me miran como si fuera idiota y se limitan a reafirmar que se van a casar porque están enamorados.

Esta respuesta ilustra un importante error de concepto: muchas personas creen que mientras estén enamoradas, las cosas se resolverán solas. Sin lugar a dudas, no siempre ocurre de ese modo. Aunque estar enamorado es fabuloso, es la parte más sencilla de una relación porque es la que sucede por sí sola. Escapa al control de todos los implicados porque así son las emociones. Surgen cuando surgen, nos guste o no. Es por ello que se suele decir que «el corazón no tiene dueño». La realidad es que, por lo general, son nuestras emociones las que están al mando, mientras que nuestra mente racional se limita a acompañarlas en el viaje.

Por tanto, enamorarse es fácil. Mantener vivo el amor, no. Con el paso de los años, cuando presencias las cosas estúpidas o egoístas que hace tu pareja, o constatas que educa a los niños de manera distinta a ti, o por momentos te parece que se ha quedado pegada al sillón frente al televisor, ¿cómo haces para seguir enamorado o enamorada de él o ella? Cuando tienes hijos y tu pareja, lo quiera o no, comienza a verte como alguien que tiene ojeras todo el día, no gana dinero y habla quejosa y sin cesar sobre pañales y

noches en vela, ¿cómo hace para seguir enamorado o enamorada de ti? En ese momento se complican las cosas y la mayoría de nosotros, por mucho que nos amemos, no sabemos cómo responder.

Las parejas que llevan muchos años juntas te dirán que el secreto no es estar enamorados, sino aprender a reaccionar ante todo lo que sucede después de enamorarse. El estado de enamoramiento —suelo decirles a las parejas jóvenes— es como estar en la segunda base en el béisbol: una vez que te has enamorado sólo has recorrido la mitad del camino. Sí, es cierto, no es fácil encontrar el amor —tienes que dar con la persona correcta, llegar a conocerla bien y conseguir que te revele sus secretos más íntimos—, pero una pareja es mucho más que eso. Un matrimonio es un compromiso para toda la vida, y el objetivo no es sólo enamorarse, sino tener una historia de amor que dure para siempre, ¿verdad?

Así que, cuando ya te has casado, no puedes detenerte ahí. Debes tener muy claro que tu relación evolucionará y hacer planes de contingencia. Esto significa que algunos de tus mejores rasgos —incluso aquellos que en los primeros tiempos del matrimonio fueron atractivos y útiles— podrían terminar por volverse fastidiosos e, incluso, perjudiciales. En otras palabras, para mantener vivo tu amor, tendrás que reinventarte de forma constante.

Por eso, quienes confían en el poder del amor, más que en el poder de la transformación, para alimentar su relación corren el riesgo de convertirse en un lastre para el matrimonio.

REALIDAD: no basta con estar enamorado. El amor perdura cuando tu pareja y tú trabajáis para abrazar el cambio, resolver los problemas y cuidaros el uno al otro, incluso en las peores circunstancias.

Error de concepto 5:

La mayoría de matrimonios que fracasan lo hacen por razones más serias que la incapacidad que tienen los cónyuges para cambiar.

Mucha gente cree que los matrimonios fracasan sobre todo por infidelidades, abusos emocionales, discusiones constantes y diferencias irreconciliables. Si no sufren ninguna de estas cosas, creen que todo va bien; yo mismo lo pensé durante muchos años, pero después de quince como consejero matrimonial, he descubierto que ninguno de estos problemas, en apariencia tan serios, son la causa principal de las rupturas de pareja.

Aunque casi todos los cónyuges, cuando contraen matrimonio, tienen distintos puntos de fricción (algunos mayores, otros menores), muchas veces les parecen tolerables en el estado de radiante felicidad en que se encuentran. Sin embargo, a medida que se prolonga su travesía vital, las parejas se enfrentan a nuevas dificultades, cada una de las cuales las obliga a adaptarse, transformarse y aceptar nuevos compromisos. Para

realizar estos cambios se necesita madurez, respeto y voluntad por parte de ambos. Todos nos mostramos reticentes al cambio de vez en cuando, pero la incapacidad repetida de hacerlo engendra una falta de confianza, un menoscabo del respeto y una erosión de la intimidad que amenazan el núcleo de cualquier relación. Los dos cónyuges comienzan a desarrollar sentimientos de amargura, desesperanza y resentimiento, hasta que al final surgen los problemas más visibles de los que hablábamos antes, como las discusiones constantes, las faltas de consideración, las infidelidades y cosas aún peores.

REALIDAD: la mayoría de las causas generalmente aceptadas de los problemas conyugales son síntomas de un problema mayor; la incapacidad de la pareja para crecer y cambiar.

Error de concepto 6 (mayoritariamente femenino):

Esperar que tu pareja cambie es egoísta y, además, los hombres no cambian nunca.

El error de concepto más común entre las mujeres en este ámbito deriva de dos certezas básicas: que cambiar es una tarea de ellas (dado que los hombres no quieren y tampoco pueden hacerlo) o que las mujeres que intentan transformar a sus parejas demuestran egoísmo y poca inteligencia.

Antes de que la liberación de la mujer fuese una realidad, en la década de los setenta del siglo pasado, muchas mujeres aprendían en las clases de economía doméstica del instituto (y también a través de la misma sociedad) que su deber era ocuparse de las necesidades de su marido cuando éste llegara a casa del trabajo. Es más, recibirlo con cualquier cosa que no fuesen las zapatillas y una copa era un acto de egoísmo y una falta de consideración. A fin de cuentas, se daba por sentado que había tenido un día duro y su esposa no debía atosigarlo con sus problemas, sus anhelos o, incluso, irritarlo con su conversación.

Aunque esta clase de disparates ya no forman parte del sistema educativo formal, aún perduran algunos vestigios de ellos flotando en nuestra cultura y, por consiguiente, en las mentes de muchas mujeres. Muchas esposas toleran comportamientos inmaduros y estafalarios por parte de sus maridos porque creen que pedirles casi cualquier cosa es una demostración de egoísmo... ¡Y no digamos las demandas de cambio!

Esto es totalmente absurdo. Un matrimonio es una sociedad repartida al cincuenta por ciento, lo que significa que las necesidades de ambos tienen la misma importancia. Si me preguntan a mí, contesto que lo realmente egoísta son las afirmaciones con que algunos hombres tratan de refutar este hecho (como, por ejemplo, «yo gano más dinero», «tengo un trabajo muy estresante» o «a mí me han educado así»). No obstante, por asombroso que pueda parecer, muchas mujeres aceptan este tipo de argumentos mansamente.

Nuestra sociedad todavía hoy espera que las mujeres desempeñen muchos papeles distintos a lo largo de su vida y les enseña que cuanto más cambien, mejor irán las cosas. El resultado es que muchas abrazan e incorporan el cambio con tanta facilidad que corren el riesgo de perderse a sí mismas en esa abundancia de identidades. Sin embargo, a medida que pasan los años y se esfuerzan, laboriosas, por adaptarse a los roles de estudiante, trabajadora, gatita sexual, esposa, parturienta, madre y, en algunos casos, empresaria, muchas mujeres dedican tanta energía a cubrir las necesidades de los demás que olvidan quiénes son y lo que quieren en la vida. Y, cuando esto sucede, también se olvidan de alimentar su matrimonio. Pero los matrimonios necesitan tanto alimento y tanta atención como los niños.

Si tu pareja o tú pensáis que deben sacrificarse los sentimientos y necesidades de una de las partes por el bien del matrimonio, os recomiendo que reviséis vuestra relación (a vuestra autoestima). Cuando en un vínculo afectivo se da un desequilibrio de poder significativo, inevitablemente la persona sometida se acaba sintiendo abandonada, deprimida y sola. Y de ahí provienen los problemas conyugales.

A menudo, cuando hablo sobre este tema, me suelen preguntar si de verdad creo que una mujer debe tratar de cambiar a su esposo. Y lo cierto es que sí lo creo. Sé que esto contradice la sabiduría popular, pero creo que debemos abordar la idea desde una perspectiva distinta. Las dos partes de un matrimonio deben evolucionar (o deberían hacerlo) mientras estén juntos y tienen derecho a ejercer cierta influencia sobre las transformaciones experimentadas por el otro. El problema surge cuando esperamos que nuestra pareja realice cambios fundamentales en su personalidad. Es muy poco probable que un chico tímido e introvertido se convierta de repente en el alma de todas las fiestas o que un grosero insensible comience de pronto a comportarse como una persona delicada. No se pueden esperar modificaciones esenciales y quienes las esperan suelen llevarse decepciones monumentales. Pero tanto un joven inmaduro que quiere irse todos los fines de semana de pesca como un adicto al trabajo que trabaja todas las tardes en lugar de volver con su familia necesitan un pequeño cambio y, de hecho, están capacitados para llevarlo a cabo. Por desgracia, lo habitual es que sea su mujer quien los empuje en la dirección correcta si ellos no son capaces de hacerlo. En un mundo perfecto, todos evolucionaríamos por nosotros mismos, pero en la realidad muchos necesitamos que nos espoleen un poco. Aquí es donde la terapia suele desempeñar un papel importante. Los buenos psicólogos, aparte de ayudar a las parejas a resolver sus conflictos, las animan a desarrollar expectativas razonables con respecto al cambio.

Llegados a este punto debo mencionar que algunas mujeres tienden a utilizar esta idea de forma manipuladora y poco sana. Aprovechan este tipo de situaciones para, de forma pasiva, obtener atención y consuelo de sus amigos, haciéndose pasar por víctimas atrapadas e impotentes de un cónyuge egoísta e ignorante. Aparentemente estas mujeres están resentidas con sus maridos porque hacen las cosas a su manera, pero lo cierto es que se benefician de la situación. Vivir sus historias como una desgracia constante puede

ser un juego muy doloroso y limitador para ellas. Aunque en la superficie puede parecer que buscan una relación de mutuo respeto y desean arreglar las cosas, encontrar espacios comunes y seguir adelante, lo cierto es que hallan consuelo en el victimismo y se mantienen inamovibles, como si creyesen que su desgracia es una cruz que deben cargar por el mero hecho de ser esposas.

REALIDAD: es lícito esperar que tu pareja cambie en algunos aspectos. Es más, conviene que lo haga. La ayuda de uno puede ser esencial para impulsar al otro a crecer y a evolucionar de muchas maneras distintas.

Error de concepto 7 (mayoritariamente masculino):

Cambiar es una forma de rendición.

En general, los hombres se resisten al cambio y creen que sus esposas no deberían esperar que evolucionen y crezcan, porque se casaron con ellos por una serie de virtudes que ya poseen. La idea de abandonar algunos de sus viejos hábitos y comportamientos les parece un insulto a su identidad y hace que la transformación les parezca algo poco saludable y nada justificado. Para estos hombres, cambiar equivale a ceder, a rendirse o a convertirse en una persona completamente distinta, sumisa (un «calzonazos», incapaz de tomar una decisión por sí mismo). Pero no es así. La mayoría de individuos que realizan cambios maduros y responsables en sus vidas siguen siendo, en esencia, los mismos de antes. Conservan muchos de sus intereses y creencias... ¡e incluso toman decisiones por sí mismos! En realidad, lo único que varía es la madurez con la que abordan los problemas y la energía con la que responden cuando las circunstancias imponen la necesidad de adaptación.

Estos hombres deben comprender que cambiar no equivale a renunciar a sus viejos hábitos, sino a desarrollar otros nuevos. Sentar cabeza no implica abandonar todas las cosas que le gustan.

No es que los hombres tengan un miedo inherente a los cambios o sean incapaces de realizarlos. Durante gran parte de sus vidas, la mayoría de ellos se sienten presionados socialmente por otros hombres se les aconseja erróneamente y correctamente huyen de los cambios. Algunos ejemplos:

- **Ella está tratando de controlarte.** «Hagas lo que hagas, tío, no cedas ante tu esposa. Como bajes la guardia, irá a peor. Sólo quiere controlarte.»
- **Las mujeres son unas quejicas.** «A las mujeres les gusta quejarse. No puedes hacer nada al respecto porque eso nunca cambiará, así que pasa de ello.»
- **Los hombres de verdad hacen lo que quieren.** Cuando un hombre llama a su esposa para preguntarle si puede salir con sus amigos es que es un calzonazos. «Pero ¿qué haces, tío? Creía que controlabas tu propia vida. ¿También le pides

permiso cuando quieres ir al baño?»

- **No seas calzonazos.** «¡Pero tú te has visto! ¡Te estás convirtiendo en una mujer! ¡No tienes que cambiar, tú vales más que eso!»
- **Es mejor pedir disculpas que pedir permiso.** «Haz lo que quieras y luego pide perdón. Es lo que yo hago y me funciona de maravilla.»
- **Ella nunca estará satisfecha, así que puedes hacer lo que te dé la gana.** «Las mujeres son imposibles de contentar. No hay nada que puedas hacer para que sea feliz, así que qué más da, actúa como te apetezca. De todos modos acabarás en la caseta del perro...»

Esta supuesta «sabiduría» no contiene un solo ápice de verdad o sensatez. Sin embargo, la gran abundancia de mensajes inmaduros y destructivos que se lanzan impide a los hombres crecer y construir relaciones de respeto mutuo.

Muchos de mis clientes masculinos me han contado que hasta el mero hecho de acceder a visitar a un consejero matrimonial les hacía sentir como si se estuvieran rindiendo, como si fuese un signo de debilidad. Sin embargo, tras varias sesiones en la consulta, por lo general cambiaban de opinión. Las habilidades que aprendían los ayudaban a ser más fuertes y a desarrollar una mayor capacidad de enfrentarse a los problemas por sí mismos.

Quienes piensan que el cambio equivale a una claudicación suelen creer en secreto que sus días de gloria son cosa del pasado. Al sucumbir al temor oculto de no estar a la altura de los desafíos futuros, se quedan paralizados en los viejos tiempos con la excusa de que la transformación les arrebataría parte de su identidad.

Suelo sugerir a mis clientes hombres que vean el cambio como el proceso que experimenta un árbol al crecer. Literalmente. Del mismo modo que las ramas nuevas que salen en un árbol no lo destruyen sino que lo vuelven más grande, sólido y resistente, crecer y transformarnos aumenta nuestra fuerza, nuestra capacidad y nuestro equilibrio.

REALIDAD: el cambio es una parte natural del proceso de la maduración y no significa, en ningún caso, que nos convirtamos en personas completamente diferentes.

Superar estos errores de concepto

La lección que debe extraerse de todo esto es que un proceso de cambio premeditado y continuo por parte de ambos cónyuges es crucial para el éxito del matrimonio. El amor, el respeto y los intereses y valores compartidos son ingredientes importantes para una relación excelente, pero no todo se reduce a ellos. Así que, ¿cómo podemos medir nuestro potencial y el de nuestra pareja para el cambio?

Cuando asesoro a personas que están pensando en casarse, les sugiero que realicen el siguiente cuestionario, por separado, para determinar la fuerza de los atributos de apertura, madurez y predisposición al cambio en su relación, en ellos mismos y en su pareja. Por lo general, después de que cada uno haya rellenado el cuestionario por su cuenta, comentamos los resultados en común. Pero esta conversación debe ser algo más que una mera revisión de los resultados. Debe incluir también una reflexión sobre cómo es posible que la imagen que cada persona tiene sobre su pareja pueda diferir de la imagen que cada uno tiene de sí mismo y por qué se produce este fenómeno.

Cuestionario sobre la predisposición al cambio

1. ¿Cómo definirías la capacidad de tu pareja y la tuya propia para hacer frente a las dificultades?

Tú:

- a. Muy buena
- b. Superior a la media
- c. Inferior a la media
- d. Mala

Tu pareja:

- a. Muy buena
- b. Superior a la media
- c. Inferior a la media
- d. Mala

2. ¿Cómo sois de flexibles tu pareja y tú ante situaciones nuevas, especialmente aquellas que escapan a vuestro control o vuestros deseos?

Tú:

- a. Muy flexible
- b. Bastante flexible
- c. Poco flexible
- d. Nada flexible

Tu pareja:

- a. Muy flexible
- b. Bastante flexible
- c. Poco flexible
- d. Nada flexible

3. ¿Cómo responde vuestra relación al estrés que se deriva de este tipo de situaciones nuevas?

- a) De maravilla, sin apenas conflictos
- b) Bien, pero con algunos pequeños conflictos
- c) Con dificultades, mucha resistencia y muchos conflictos
- d) Muy mal. Con enfados y negación

4. Haz una lista de ocasiones en las que tu pareja o tú os mostrasteis inflexibles en una situación nueva y explica los efectos de esa rigidez sobre vuestra relación, tanto desde el punto de vista emocional como de vuestro comportamiento.

5. Haz una lista de ocasiones en las que tu pareja o tú os mostrasteis flexibles en una situación nueva y explica los efectos de esa tolerancia sobre vuestra relación, tanto desde el punto de vista emocional como de vuestro comportamiento.

6. ¿Crees probable que tu pareja y tú os volváis más flexibles en el futuro?

Tú:

- a. Muy probable
- b. Bastante probable
- c. Poco probable
- d. Muy improbable

Tu pareja:

- a. Muy probable
- b. Bastante probable
- c. Poco probable
- d. Muy improbable

7. ¿Qué responderían tus amigos y tus familiares a la misma pregunta sobre tu pareja y sobre ti?

Tú:

- a. Muy probable
- b. Bastante probable
- c. Poco probable
- d. Muy improbable

Tu pareja:

- a. Muy probable
- b. Bastante probable
- c. Poco probable
- d. Muy improbable

8. En conjunto, ¿cómo calificarías tu capacidad, la de tu pareja y la de vuestra relación para afrontar los cambios con madurez?

Tú:

- a. Muy buena
- b. Bastante buena
- c. No muy buena
- d. Mala

Tu pareja:

- a. Muy buena
- b. Bastante buena
- c. No muy buena
- d. Mala

Vuestra relación:

- a. Muy buena
- b. Bastante buena
- c. No muy buena
- d. Mala

9. En términos generales, ¿tu pareja y tú tendéis a hacer frente a los problemas o los ignoráis?

Tú:

- a. Les hago frente de manera inmediata y madura

- b. Los postergo durante un tiempo
- c. Los esquivo hasta que me explotan en la cara
- d. Los esquivo aunque empiecen a generar conflictos

Tu pareja:

- a. Les hace frente de manera inmediata y madura
- b. Los posterga durante un tiempo
- c. Los esquiva hasta que le explotan en la cara
- d. Los esquiva aunque empiecen a generar conflictos

10. Cuando surgen problemas, ¿cómo soléis responder tu pareja y tú?

- a. Hablamos sobre ellos de manera madura y, por lo general, encontramos una solución válida para ambos.
- b. Discutimos sobre ellos, pero lo hacemos con madurez y respeto hasta encontrar una solución.
- c. Esquivamos el problema con la esperanza de que desaparezca.
- d. Discutimos sin parar y no conseguimos llegar a ninguna parte.

11. ¿Cómo habláis tu pareja y tú de los problemas?

- a. Hablamos de forma racional y con respeto, nos escuchamos y apreciamos los puntos de vista del otro.
- b. Escuchamos los puntos de vista del otro, pero cada uno de nosotros suele pensar que tiene la razón.
- c. Nos gritamos, nos insultamos y ridiculizamos y desacreditamos la opinión del otro.
- d. No hablamos de los problemas.

12. Cuando por fin se resuelve un problema, ¿qué suele ocurrir?

- a. Llegamos a un acuerdo muto y respetuoso en el que cada uno de los dos se sacrifica un poco.
- b. Aunque no hayamos llegado a un acuerdo, siempre mantenemos el respeto, sin resentimientos ni malas actitudes.
- c. Uno de los dos siempre acaba cediendo para evitar más problemas.
- d. Nunca resolvemos los conflictos.

13. Cuando se resuelve un problema, ¿te sientes con más ánimo o sin fuerzas?

En este cuestionario no hay puntuaciones, puesto que está concebido como una herramienta para generar reflexión y discusión, no como una manera de medir de forma matemática las probabilidades de éxito de una relación. Sus resultados deberían de ser elocuentes por sí solos. Las personas que no se enfrentan de manera razonable a los problemas, que se muestran inflexibles, resistentes al cambio y con las que es difícil comunicarse serán malas parejas a largo plazo. Asegúrate de que entiendes esto bien antes de seguir adelante con tu relación.

Debéis ser descarnadamente sinceros con vosotros mismos a la hora de responder a estas preguntas porque todas ellas son importantes. Si no os gustan vuestras respuestas, debéis plantearos las siguientes preguntas:

- ¿Crees que podrás superar estas cuestiones de algún modo? (Ten en cuenta que la mayoría de gente no puede.)
 - ¿Eres consciente de que, por muy maravilloso que sea, el amor no basta para garantizar la supervivencia de una relación a largo plazo? ¿Te das cuenta de que, por lo general, las relaciones basadas sólo en el amor están condenadas al fracaso?
 - ¿Estás preparado o preparada para cambiar, a veces de manera drástica, cuando tu matrimonio lo requiera?
 - ¿Harás las transformaciones necesarias por ti mismo o tendrá que obligarte tu cónyuge?
 - ¿Aceptarás con alegría los cambios o el hecho de haber tenido que modificar algunas cosas te inspirará amargura y resentimiento?
-

La teoría del decatón sobre el éxito conyugal

Tengo la impresión de que mucha gente ve su matrimonio como una maratón que comienza cuando se casan y se prolonga durante muchos años. Se ven a sí mismos avanzando penosamente a través de épocas difíciles, sin saber si llegarán a la línea de meta. Desde mi punto de vista, esta concepción es errónea. Un matrimonio no es una maratón, es un decatón. Lo definiría como una serie de pruebas distintas entre sí, pero interrelacionadas, cada una de las cuales debe abordarse con estrategias y habilidades diferentes para triunfar. Por tanto, el éxito en una pareja, como sucede en un decatón, viene determinado por el rendimiento demostrado en el conjunto de las pruebas individuales, no por el mero hecho de llegar a la meta.

Si concebimos el matrimonio de este modo, es fácil ver que el camino está lleno de oportunidades para la victoria. Y está claro que las capacidades que nos resultaron útiles en una prueba pueden llegar a ser un estorbo en otra, al igual que las características de un cónyuge que resultaban fabulosas durante los primeros años de la relación deben muchas veces cambiar de forma drástica al llegar a la madurez o a la senectud. Si tenemos esta idea clara, será más fácil transformar las cosas y prepararse para afrontar los desafíos de cada fase. Flexibilidad y atención se convierten en palabras clave, sin embargo, te prometo que ésta no será una experiencia aburrida.

En sus marcas

Quiero que mantengas esta metáfora fresca en tu mente mientras exploramos, en los capítulos siguientes, las fases por las que pasarán la mayoría de parejas durante su matrimonio. Aprenderás el objetivo de cada ciclo, las habilidades que necesita cada uno

de los cónyuges para salir airoso de él y técnicas específicas para cultivar esas cualidades.

Cuando las cosas salgan bien en una fase concreta, es probable que puedas reconocer una conexión directa entre tu comportamiento y tus actitudes, por un lado, y los objetivos específicos de cada momento de la relación, por otro. En ese caso, tendrás motivos de sobra para sentirte orgulloso. Cuando las cosas no salgan bien, no dejes que te reconcoma la culpa. Debes buscar pistas para explicar lo ocurrido. Muchas veces, cuando las cosas se complican en una fase, es porque se arrastraba algún problema de una etapa anterior. Recuerda que todas las etapas están interconectadas por lo que recomiendo leer los capítulos correspondientes a todas las fases, no sólo el que corresponde al momento en que estás ahora. Mucha gente descubre cosas que pasaron por alto o ignoraron en momentos anteriores y que hoy todavía socavan su relación.

Ten en cuenta también que, como en un decatión, el mero hecho de salir mal parado de una fase no significa necesariamente que no vayas a hacerlo bien en la siguiente, o que las cosas tengan que salir mal en la prueba en su conjunto. Siempre hay una nueva etapa (una nueva prueba) esperándote al otro lado de la esquina, que se convertirá en una oportunidad para demostrar nuevas habilidades. ¡Así que no te rindas! Sigue intentándolo. Aparecerán nuevas ocasiones para mejorar.

Segunda parte

LAS SEIS FASES DEL MATRIMONIO, UNA RECETA SEGURA PARA EL ÉXITO

Fase 1:

LOS COMIENZOS

Un hombre puede ser un idiota y no saberlo, pero no si está casado.

H. L. MENCKEN

Como consejero matrimonial, trabajo con clientes que están a punto de casarse, que acaban de casarse y que llevan mucho tiempo casados. Sin embargo, independientemente de la fase en que se encuentren, he comprobado que la mayoría no viene a mi consulta sólo para arreglar los desperfectos de su relación. A menudo les consume la necesidad de saber si su matrimonio (o posible matrimonio) es viable. Y es bastante lógico. Hace falta mucho esfuerzo para que una pareja funcione y antes de intentarlo o de tratar de salvar lo que ya tienen, quieren estar seguros de que su relación posee unos cimientos sólidos y puede a mejor cambiar para bien.

Por eso, la primera fase del matrimonio comienza mucho antes del día de la boda. Empieza meses y años antes del gran día, cuando nos convertimos en individuos maduros y responsables que están dispuestos —sin resentimientos, egoísmos ni malas actitudes— a anteponer los intereses de la relación a los personales, sin perdernos a nosotros mismos en el proceso. Un buen cónyuge debe ser fuerte cuando la situación requiere fuerza, flexible cuando exige flexibilidad, estar dispuesto a cambiar cuando la relación necesita capacidad de adaptación y a crecer cuando la vida le exige más. Sin estos rasgos, un matrimonio no podrá prosperar, aunque ambos integrantes tengan grandes cualidades.

¿Te has fijado en que cualidades como el encanto, la compatibilidad, el sentido del humor, la estabilidad financiera y el atractivo sexual —cosas que mucha gente busca inicialmente en su pareja— están ausentes de la lista? Se debe a que son rasgos que ya encontramos en nuestro par. Mucha gente cree que el secreto de una pareja que funciona reside en encontrar a la persona adecuada, pero nada más lejos de la realidad. El secreto de un matrimonio de éxito está en convertirse en esa persona.

Si estudias los perfiles de los socios de algunas de las páginas web de relaciones personales más populares, encontrarás abundantes pruebas de lo que digo. Mira con detenimiento y descubrirás que la gente del grupo «Soltero, nunca ha estado casado» siempre responde a la pregunta «¿Qué es lo que más temes del matrimonio?» de manera distinta a los del colectivo «Soltero, ha estado casado antes». Podría pensarse que, como se trata de dos grupos de gente soltera, deberían responder de forma diferente. Las personas que han estado casadas responden que su mayor miedo es distanciarse de su pareja, mientras que las que no lo han estado aseguran tener miedo a no encontrar nunca a la persona apropiada.

Este hecho parece demostrar que, antes de casarse, mucha gente cree que el secreto de un matrimonio feliz reside en encontrar a la persona correcta, pero después de sufrir un fracaso conyugal se dan cuenta de que la verdadera incógnita de la felicidad marital se resuelve hallando a alguien que esté dispuesto a cambiar junto a ellos, como pareja.

El objetivo de esta fase

El objetivo de esta primera fase del matrimonio es de naturaleza individual. Tanto si eres una persona soltera que piensa en desposarse, como si eres alguien casado que quiere mejorar su vínculo, es vital, para determinar el potencial futuro de tu relación, que evalúes tu capacidad y la de tu pareja para comportaros de forma madura. Por tanto, esta etapa implica un proceso de autoexploración cuidadosa. ¿Formáis tu pareja (o potencial pareja) y tú una buena materia prima para el matrimonio? Aunque estéis locamente enamorados o llevéis muchos años casados, si no poseéis determinados rasgos, será complicado mantener una relación que, además de dotar de sentido a vuestras vidas, os llene con plenitud a ambos. A fin de cuentas, ni el mejor consejero matrimonial del mundo podría ayudar a un cliente que no quiere o no puede cambiar.

En mi negocio sueles encontrarte con dos tipos de personas: las que nunca han estado casadas y quieren saber cómo encontrar una pareja adecuada y las que ya lo han estado (o están embarcadas en una relación infeliz) y quieren averiguar cómo no reincidir en el mismo doloroso error. En ambos casos suelo decir lo mismo: el mejor modo de escoger pareja y el mejor antídoto frente a las decisiones equivocadas es ser descarnadamente honesto con uno mismo, aunque duela. Por lo general, para esto hace falta examinar de cerca la personalidad emocional de cada uno y sus hábitos en el seno de la relación. A continuación, enumero algunos errores habituales que impiden empezar un matrimonio con buen pie:

Negar lo obvio

Mucha gente advierte que había pasado por alto indicios evidentes de inmadurez y egoísmo en su pareja. La mayoría creía que podría soportar estos rasgos tan poco deseables o pensó que encontraría el modo de superar el problema. Pero no suele ser así.

Si te hallas en esta situación, debes abordarla con la máxima sinceridad, e incluso pedir a aquellos en quienes más confíes que te digan, con toda franqueza, lo que piensan de la persona con la que te has casado (o estás pensando en casarte). Escúchales con atención y, aunque no es imprescindible que tengas en cuenta la opinión de todos ni que coincidas con ellos, sí será necesario que reflexiones con honestidad sobre la información recibida. No caigas en la negación si no quieres acabar en una relación errada o (para aquellos que ya hayan sufrido este problema en el pasado) volver a lo que creías haber dejado atrás. El amor y las emociones son vitales en cualquier pareja, pero debes asegurarte de que tus decisiones se basan en la lógica, la experiencia, la sinceridad y la integridad. Las que se basan sólo en la emoción, la esperanza, la negación o la deformación de la realidad (para adaptarla a la que nos gustaría) son, en casi todos los casos, decisiones de las que uno se acaba arrepintiendo.

Dejar que la tristeza, el bochorno o el miedo al fracaso influyan en las decisiones sobre nuestra relación

Muchos clientes me explican que intuían que su relación no iba a funcionar, pero temían el fracaso y la vergüenza que se generan al poner punto final. El mejor modo de evitar este error es recordar que te has casado (o vas a casarte) con una persona y no con un ideal. Lo más probable es que ese individuo siga actuando en el futuro del mismo modo en que lo ha hecho hoy. Si abusa de los sentimientos de los demás, después actuará igual y, finalmente, también se comportará así contigo. Si miente a los demás, te mentirá a ti. Y si se resiste a cambiar ahora, es probable que también lo haga mañana.

Así que no te engañes: si algo no te gusta hoy, tampoco te seducirá más adelante. Observa el comportamiento de tu pareja con los demás, la familia, los compañeros de trabajo, los amigos o incluso la gente desconocida. Asegúrate de que tu evaluación de vuestro futuro en común se basa en lo que te dice el instinto sobre su capacidad de afrontar una relación con madurez, no en tu miedo al fracaso o a los cambios.

Valorar lo externo más que lo interno

Mucha gente (o al menos sus familias) piensan que casarse con alguien con un mismo perfil religioso, político, socioeconómico o cultural significa que la pareja automáticamente tiene valores comunes que les permitirán sobrevivir a los malos momentos. Esto sólo se cumple en las circunstancias más extremas. Sin embargo, hay muchas personas que dan más importancia a estos criterios que a sus propias creencias personales. Con el porcentaje de divorcios que existe (y una tasa de insatisfacción conyugal aún mayor), podría pensarse que deberíamos basar las decisiones sobre nuestras relaciones amorosas en pautas más contrastadas.

Creo que debemos insistir en utilizar nuestra brújula interna a la hora de escoger pareja, lo cual no significa que no tengamos que buscar un acompañante en nuestro mismo entorno religioso o cultural. Pero debemos usar nuestros propios criterios de madurez, abnegación y carácter como piedra de toque de nuestro proceso de toma de

decisiones, y no basarnos sólo en que la persona cumpla una serie de requisitos que le permitan encajar en nuestro ámbito. Mantener estas premisas puede ser complicado, porque la presión familiar a veces llega a ser muy intensa, pero, por tu propio bien, debes basar tu selección en aquellas características que más te importen a ti.

Colocar las necesidades emocionales por encima de los méritos de la relación

Hay personas que se casan o permanecen casadas porque le resultaría aterrador, complicado o doloroso poner fin a su relación. Pero un matrimonio no es una cura para una disfunción personal o un estado de soledad; no es para gente que busca a alguien que los complete, los salve o los ayude a salir de una situación determinada, ni para personas que no pueden o no quieren crecer, cambiar y llegar a comprometerse. Nunca una decisión importante surgida de la negación dio buenos resultados. Las parejas deben evaluar si toman sus opciones para evitar que se generen malos sentimientos o para crecer y madurar. Obviamente, es preferible la última opción.

Asumir que aprenderán a amarse

Este viejo cuento de hadas es el responsable directo de tantos matrimonios fallidos o miserables. Si no estás enamorado de la persona con la que te vas a casar, es muy poco probable que, por arte de magia, aprendas a amarla una vez unidos. El amor verdadero llega cuando tenemos la libertad de escoger a cualquiera y, aun así, nos decantamos por la que queremos. Cuando nos sentimos obligados a hacer que una relación funcione, raramente aparece el amor (si es que lo hace alguna vez). Es posible que algunos matrimonios concertados sean felices pero, por lo general, se trata de una situación muy complicada que sólo tira adelante cuando uno de los cónyuges delega todo su poder en el otro.

Aprender a las malas

Brad y Robin tenían treinta y un años cuando acudieron a verme y llevaban cinco años casados. Robin era despreocupada, amaba la diversión y evitaba los enfrentamientos a toda costa. Se enorgullecía de ser «acomodadiza» y «sumamente flexible», sin darse cuenta de que este tipo de características tienden a atraer a individuos que quieren que todo se haga a su manera.

Como cabía esperar, Brad era una de estas personas. Se enorgullecía de «no dejar que nada ni nadie se interponga en mi camino». Cuando se casaron era un hombre centrado y ambicioso. Desde su punto de vista, tenía muchas cosas que hacer después de haber terminado la universidad y estaba impaciente por ponerse manos a la obra con todas ellas. Robin interpretaba la vigorosa ambición y la rigidez de Brad como signos de fuerza y estabilidad. Escogió a Brad, en parte, porque estaba segura de que se haría cargo de todo.

Brad y Robin son un buen ejemplo de personas que se casaron porque les parecía que lo tenían que hacer. Llevaban cinco años saliendo y el matrimonio era el siguiente paso lógico para ellos. Sin embargo, transcurridos algunos años, los dos se dieron cuenta de que algo no marchaba bien. Y no sabían lo que era.

Cuando les pedí que reflexionaran sobre la causa del problema, sólo supieron responder que discutían constantemente por cosas que hacía el otro. En cambio, sabían perfectamente qué hacer para resolver el conflicto: cada uno de ellos intentaba encontrar unos cimientos más sólidos para su propia personalidad.

Brad creía que sus principales virtudes eran la inteligencia, su ética de trabajo y su capacidad de tomar las riendas en diferentes situaciones. Por tanto, siempre que surgía un desacuerdo, le detallaba a Robin, lo que estaba haciendo mal y a continuación le puntualizaba lo que debía hacer. Estos planes no solían contener cambios necesarios para él, aparte de concesiones vagas y condescendientes como «tener más paciencia con ella» y «explicarle las cosas con más claridad». Y el hecho de que Robin se negara a realizar sus propuestas y no apreciara su esfuerzo le hacía sentirse dolido y confuso.

Brad no era capaz de comprender que no abordaba su relación con Robin de un modo respetuoso y complementario. Es más, su estilo inflexible hacía que fuera complicado para él entablar relaciones maduras y con sentido. Además, los pocos amigos que tenía se le parecían mucho.

Aunque la dureza de carácter, la autoridad y la intransigencia pueden ser habilidades útiles en determinadas circunstancias, resultan muy perjudiciales para un matrimonio. Una pareja es una asociación que exige amabilidad, madurez, flexibilidad, sensibilidad, humildad y capacidad de compromiso y crecimiento. Brad no se sentía atraído por ninguna de estas características.

Y Robin también era presa de sus propios comportamientos inmaduros. En un primer momento, había percibido la rigurosidad de Brad como señal de fortaleza: con él estaría protegida y no tendría que tomar decisiones por sí misma. Era consciente de que Brad tenía pocos amigos y de que no le caían demasiado bien, pero pensó que su relación podría sobrevivir a ello.

Robin creía que su principal virtud era su capacidad para llevarse bien con los demás. Siempre que discutían, cedía para esquivar la confrontación, ponía la otra mejilla y recordaba sus momentos de felicidad. «A fin de cuentas —pensaba—, las parejas siempre se pelean, así que mientras no nos vayamos a la cama enfadados, todo terminará por resolverse.» Como Brad, estaba muy orgullosa de su facilidad para resolver los problemas y le dolía tanto como a él que no apreciase su forma de enfocar la situación y su capacidad de perdonar y olvidar.

Lo que ella no comprendía era que, aunque la imposibilidad de su pareja para llegar a compromisos le había parecido atractiva y reconfortante en un primer momento, una relación que impide cambiar a la gente no puede ser muy positiva para nadie. Inflexibles

y estáticos por naturaleza, estos vínculos no tardan en transformarse en semilleros de conflicto, rabia y acusaciones.

Con demasiada frecuencia se aplaude a mujeres como Robin por su comportamiento sumiso y la sociedad tiende a hacerles creer que mientras sean dóciles y suavicen las cosas, todo irá bien. Por desgracia, cerrar los ojos para que las cosas funcionen no suele ser la mejor receta para el éxito en un matrimonio.

Tomemos el ejemplo de Kelly, otra mujer a la que traté. Kelly acudió a mi consulta llena de rabia y confusión. Su principal problema era que no comprendía por qué su marido, después de sólo seis meses de matrimonio, había perdido por completo la confianza en ella. Era celoso en extremo, se enfadaba y la acusaba de cualquier cosa cuando quería salir con sus amigos. Según su propia descripción de la situación: «Desde que estamos juntos, siempre me he amoldado a su manera de hacer para evitar grandes discusiones. Celebramos la boda como él quería, vivimos en la ciudad que él eligió, acordamos criar a los niños en su religión, etcétera. ¡He cedido en todas las discusiones que hemos tenido y ahora que sólo quiero salir un viernes al mes con mis amigas, se enfada! ¡Se lo he dado todo y él no puede concederme esto a mí!»

Aunque el comportamiento controlador del marido era inexcusable, Kelly le había enseñado, sin pretenderlo, que era incapaz de mantenerse firme en los asuntos importantes. Como, a lo largo de su corta pero tormentosa relación había cedido por completo en todas las decisiones esenciales, al final había perdido toda credibilidad. ¿Cómo esperaba que él creyese que se mantendría fiel a sus votos matrimoniales cuando se encontrara con un hombre insistente y convincente en algún local? Sí, le había prometido que nunca le engañaría, pero lo que él había comprobado era que sólo hacía falta ser persuasivo y perseverante para que Kelly acabara por someterse.

Esta revelación fue muy chocante para Kelly, porque ella creía que su actitud hasta el momento había contribuido a reforzar los cimientos de su matrimonio, cuando en realidad había provocado el efecto contrario. Es difícil fiarse de alguien que no es capaz de defender sus convicciones y la confianza es la piedra angular de una relación. Lo que ni Robin ni Kelly comprendían es que la gente madura se mantiene firme para preservar aquello en lo que cree, sobre todo si se trata de cuestiones importantes. Y quienes no son capaces de hacerlo, sencillamente no valen gran cosa como parejas. Si no pueden alzarse en defensa de sí mismas, es muy poco probable que puedan hacerlo por su pareja o su matrimonio... O, al menos, ésta es la conclusión a la que llegan sus maridos, de manera consciente o inconsciente.

Tanto Robin como Kelly se regían por la peligrosa idea de que si renunciaban a sus opiniones personales y se dejaban subyugar por sus esposos, ellos acabarían por amarlas y respetarlas. Pero esto no sucede nunca. La mayoría de las mujeres comprometidas con este tipo de relación descubren, con el paso del tiempo, que sus maridos se muestran cada vez menos apegados, menos interesados y menos respetuosos.

Como habrás podido imaginar, tanto Kelly como Robin terminaron divorciándose. Sin embargo, es importante recordar que no todas las separaciones son trágicas. En ambos casos, se trataba de relaciones dañinas para ellas, emocional y físicamente, porque sus maridos no podían (o no querían) cambiar. Y aunque, como norma general, no estoy a favor del divorcio, hay ocasiones, en que es la única opción viable.

Cómo conseguirlo: Evaluar la viabilidad de tu relación a largo plazo

Las cinco piedras angulares de una relación

Para ayudar a las parejas a saber si su relación actual tiene futuro, he recopilado una lista de las que yo llamo «las cinco piedras angulares de una relación». Son los cinco rasgos más importantes que deben buscarse, tanto en la pareja como en uno mismo. Su existencia en una relación es lo que separa a los buenos matrimonios de los malos. Como podrás ver, no se incluyen en la lista cuestiones como «nos gusta estar juntos», «tenemos muchas cosas en común» o «nunca nos peleamos». Todas estas afirmaciones suenan muy bien, pero ofrecen pocas garantías en términos de estabilidad duradera. Quiero añadir también que, aunque se trata de características que, sin duda, son importantes en cualquier fase del matrimonio, son especialmente útiles a la hora de plantearse decisiones cruciales como «¿deberíamos casarnos?» o «¿mi pareja es capaz de cambiar de verdad y está dispuesta a hacerlo?».

- 1. Madurez.** La madurez no se define con afirmaciones como «tiene un trabajo a jornada completa», «se puede hablar de política con él» o «dice que quiere tener hijos». La madurez es un estado mental saludable que se demuestra de las siguientes maneras (todas muy importantes en una relación):
 - a. Capacidad para comprender los distintos puntos de vista de una discusión. La gente madura comprende que cualquier situación se puede interpretar desde muchos ángulos y se toma su tiempo para descubrir, comprender y respetar las diferentes perspectivas. Aquellas personas que insisten en que su opinión es la única correcta no demuestran el nivel de madurez esencial para una relación sana. Es complicado mantener vínculos fructíferos a largo plazo con individuos que no son capaces de analizar con sensatez opiniones contrarias a las suyas.
 - b. Capacidad para resolver los problemas con cuidado y respeto. Las relaciones que salen adelante suelen estar formadas por personas capaces de responder con soluciones maduras a las dificultades. Aquellos que se niegan a buscar medidas viables para resolver sus disputas provocan que sus matrimonios acaben estancados y envenenados.

- c. Capacidad de entrega abierta y sincera. Una relación saludable requiere que ambas partes se sientan vulnerables. Los cónyuges maduros comparten sus inseguridades, sus miedos y sus particularidades y aceptan de manera respetuosa las dudas. Normalmente, una pareja que no es capaz de entregarse a este nivel (o que no está dispuesta a hacerlo) también suele mostrarse reticente a crecer y cambiar en su matrimonio.

2. Flexibilidad. La flexibilidad no equivale a carecer de opiniones o a estar dispuesto a hacer cualquier cosa. Implica la adaptación con el fin de aprender y evolucionar. Algunos ejemplos son:

- a. Capacidad para realizar concesiones de vez en cuando y hacer las cosas de manera distinta a como nos gustaría, sin quejarnos ni guardar rencor. Un buen cónyuge está abierto siempre a nuevas ideas y dispuesto a aprender nuevas formas de pensar o de comportarse. Por lo general, quienes se aferran con rigidez a su manera de funcionar se vuelven aún más rígidos con el paso de los años.
- b. Capacidad para modificar nuestros planes y objetivos, e incluso algunos aspectos de nuestra personalidad si la relación o la situación así lo exigen. La vida es impredecible y la gente flexible se adapta a las dificultades y cambia según las circunstancias sin sacrificar sus propios valores en el proceso. Las parejas que se resisten a los numerosos, imprevisibles e incontrolables inconvenientes cotidianos suelen sufrir todavía más cuando se enfrentan a los grandes cambios que, de forma inevitable, les impone la vida.

3. Compromiso. En una relación sana, el compromiso no se demuestra por medio de comportamientos controladores o celos («Sólo me enfado porque te quiero mucho»), ni tampoco con dependencias destructivas que implican un abandono completo de la identidad, las opiniones y los objetivos propios. El compromiso se demuestra mediante:

- a. Un esfuerzo común por hacer de la relación una prioridad, aunque eso nos obligue a cambiar nuestro estilo de vida o a tomar decisiones impopulares o incómodas. De forma inevitable, el compromiso se traduce en elegir opciones y un cónyuge maduro lo comprende y lo aborda como una evolución positiva en la vida. Las personas inmaduras se enfadan cuando deben tomar decisiones transformadoras y culpan a los demás por el impacto negativo que puedan tener sobre su vida.
- b. La coherencia en el cumplimiento de las promesas y la asunción de las responsabilidades para con la relación, aunque no resulten divertidas ni gratificantes. Un cónyuge maduro se enorgullece de este tipo de decisiones, mientras que uno inmaduro se enfurruña, protesta, discute o se empeña en negociar hasta el infinito.

4. Confianza. La confianza es esencial en una relación, pero no significa sólo evitar las infidelidades y decir siempre la verdad. Es mucho más que eso e incluye:

- a. Capacidad para respetar los sentimientos, fracasos y secretos de los demás, aunque no estemos de acuerdo con sus valores y comportamientos. La gente fiable no juzga a los otros y no antepone sus opiniones a los sentimientos y la privacidad de los demás. Los cónyuges que priman sus propios valores por encima de los de sus amigos, familiares, compañeros de trabajo, etcétera, tienden a volverse personas poco fiables por su incapacidad de tratar a los demás con respeto y dignidad. En el seno de una pareja, estos individuos acaban haciendo de determinados temas un tabú y, con el tiempo, se desarrollan espacios prohibidos para la discusión, lo que se convierte en semiente de separaciones.
- b. Capacidad para olvidar y perdonar. Todos cometemos errores. Los cónyuges que guardan sus ofensas y utilizan el pasado de su pareja contra ella de forma constante son poco creíbles y cuesta establecer una relación cómoda de intimidad con ellos durante períodos prolongados.

5. Capacidad para comprender y alcanzar determinada intimidad. Mucha gente malinterpreta el concepto de «intimidad». No se llega a ella a través del sexo, los secretos compartidos o conversaciones sobre las emociones. Uno alcanza la intimidad con otra persona gracias a la vulnerabilidad, un vínculo emotivo único que se forja cuando dos individuos están dispuestos a sincerarse el uno con el otro, a compartir sus vidas, sus sentimientos y sus pecados sin miedo a ser juzgados, rechazados o a convertirse en objeto de burla. Para que una relación funcione, ambas partes deben ser capaces de adentrarse en este espacio. Sin él, será muy difícil para la relación devenir en otra cosa que una simple combinación de dos personas con intereses comunes que, casualmente, viven juntas.

A continuación enumero cuatro maneras estupendas de conseguir intimidad en una relación. Te sugiero que las adoptes y las incorpores a la tuya. Observa si tu pareja responde a ellas y es capaz también de mostrarse realmente vulnerable. Su habilidad para abrazar estas experiencias te ayudará a saber en qué medida podréis alcanzar la intimidad en vuestro matrimonio. Ten presente que ninguna de estas técnicas incluye los truquillos habituales: ramos de flores, bombones, caricias en la espalda, cenitas románticas, etcétera.

- a. El regalo del tiempo íntimo en común. Cuando mi mujer y yo vamos a algún evento formal, como una boda o una fiesta, siempre me aseguro de llevármela aparte un rato para que podamos pasar un tiempo juntos, los dos solos. Durante la boda de un amigo, que se celebraba al aire libre, un grupo bastante famoso tocaba en un auditorio cercano y mi mujer y yo fuimos caminando hasta el borde del público, sin hacer otra cosa que escuchar la música y hablar

de lo mucho que nos queríamos. En otra ocasión, nos escabullimos y fuimos a sentarnos en el coche (era invierno) para hablar sobre las características que nos atraen a cada uno del otro. Durante una recepción en San Francisco, salimos a un mirador desde el que se veía toda la ciudad y hablamos de nuestros sueños para los próximos diez años. Siempre me preocupo de compartir estos momentos de intimidad con mi esposa porque sé que para ella son mucho más importantes que las flores, los bailes lentos o las joyas. Y siempre que se produce una de estas ocasiones especiales así, me aseguro de decirle todas las cosas que me encantan de ella y reafirmarle que mi vida no sería la misma si no la tuviese a mi lado.

- b. El regalo de la empatía. La empatía es uno de los mejores regalos que podemos hacerle a alguien y además no hace falta que lo planifiquemos. La gente anhela que la comprendan y cuando les regalamos nuestra comprensión —con honestidad y cariño— desarrolla una conexión íntima con nosotros muy cálida y especial. En el caso de los hombres, demostrar empatía ante su esposa significa tomarse el tiempo de comprender quién es en realidad, cómo se siente y cuáles son sus sueños. También significa hacer cosas como dedicar tiempo a estar con gente importante para ella (como su abuela, a la que tiene un cariño especial, o su mejor amiga). En este caso, «pasar tiempo» quiere decir relacionarse de verdad con esa persona, no navegar por internet en una habitación mientras ella está en la otra. A veces significa sólo apoyar con entusiasmo las cosas que quiere hacer, aunque pensemos que son tonterías. Una vez traté a una pareja que tenía numerosas discusiones desde que la mujer había iniciado una actividad empresarial en su propia casa. El marido trajo a la terapia documentación que demostraba que la aventura de su mujer, en términos contables, no generaba ningún ingreso, por lo que en realidad era una pérdida de tiempo. Su error era no comprender que esa actividad la hacía sentir esperanzada, llena de energía e interesante. El marido empleaba la lógica en un ámbito que exigía empatía. Y las mujeres, a pesar de que en general están más capacitadas para la empatía que los hombres, adolecen muchas veces del mismo problema. El ubicuo mundo de los deportes de fantasía es un buen ejemplo. Para un observador ocasional o para alguien que no ama los deportes, se trata de un ejercicio absurdo. Sin embargo, muchos hombres dedican muchas horas a estudiar una serie de estadísticas y obtener ventaja sobre adversarios imaginarios. Bueno, esta extraña pérdida de tiempo se parece en muchos aspectos a la actividad profesional que acabo de mencionar. Proporciona a quien la practica energía, emoción y algo interesante que hacer y pensar (al menos desde su punto de vista). La esposa que espera que su marido se siente y escuche con interés los entresijos del arte de elegir colores

de maquillaje para sus clientas debería mostrar el mismo entusiasmo cuando escucha a su marido hablar sobre jugadores de fútbol americano a los que ha fichado en su liga imaginaria.

- c. El regalo de las cosas en común. ¿Alguna vez te ha pasado que, al volver a casa y contarle los pormenores del día a tu pareja, tienes la sensación de estar hablando con un desconocido? Mucha gente dedica horas todas las noches a tratar de conectar con su cónyuge. El esfuerzo se centra, casi siempre, en encontrar un denominador común en sus experiencias. Uno de los mejores regalos que podemos hacer a nuestra pareja es hallar ese denominador común. Por ejemplo, un hombre que describe un largo día de reuniones y clientes que no aprecian su trabajo, en realidad, no habla de su oficina, sino de la frustración que siente al sentirse como una cobaya que gira en una rueda. Cualquier mujer tanto si trabaja fuera del hogar como si es ama de casa conoce esa misma sensación. Un cónyuge que sólo escucha la parte laboral o doméstica de la historia que le están contando se pierde una gran oportunidad para adentrarse en el relato a un nivel superior y comprender que tanto él como su pareja experimentan sentimientos casi idénticos. Los cónyuges que se regalan experiencias positivas encuentran un modo de plantearse las preocupaciones de su pareja sin imponer sus propias opiniones e ideas al otro.
- d. El regalo de la integridad. Cuando un consorte deja a un lado su propio ego de forma clara o realiza cambios importantes en su personalidad sólo porque la relación lo exige, su pareja suele percibirlo como un regalo enorme. Todos tenemos opiniones formadas, un bagaje emocional determinado y malas costumbres. Por lo general, estos rasgos son los que más nos cuesta cambiar con el paso de los años. Cuando alguien decide intentar modificarlos, demuestra un nivel de integridad y madurez digno de admiración. Hay demasiada gente que pasa muchos años de su vida diciendo «no puedo cambiarlo» o «si todos lo hacen así, ¿por qué yo no?», en lugar de dar un paso al frente y tratar de mejorar un poco todos los días.

La pareja ideal en esta fase

Marido nº 1: El buen partido

Para ser buenos maridos, los hombres tienen que ser fuertes y flexibles a la vez. Deben haber superado su naturaleza egoísta y estar dispuestos a compartir sus vidas con otra persona de forma madura y respetuosa.

El compañero ideal en esta fase de la vida es un tipo joven de corazón, divertido y lleno de potencial, pero al mismo tiempo lo bastante sensato para mostrarse vulnerable, perspicaz y cómodo consigo mismo. Se trata de un hombre bondadoso, amable y

comprensivo, aunque férreo desde el punto de vista mental y sólido desde el punto de vista psicológico. Protege a las personas que ama sin ser dominante. Una persona así transmite la sensación de que podría conseguir cualquier cosa si se lo propone.

Esposa nº 1: La chica de mis sueños

La esposa ideal en esta fase de la vida es una mujer dinámica, cariñosa, divertida, llena de vida e, incluso, un poco salvaje o aventurera. Está rebotante de energía y sueños, pero también tiene los pies bien plantados en el suelo. Ella sabe quién es, qué quiere ser en la vida y cree con firmeza en sus convicciones pero, al mismo tiempo, está ansiosa por aprender y crecer. La convivencia con ella es fácil y posee la seguridad suficiente como para no dejarse abrumar ni desalentar cuando las cosas no salen como le gustaría. Demuestra a su pareja que lo quiere aunque haga cosas estúpidas o actúe de manera inapropiada. Su chico siente que a su lado puede ser él mismo, que no lo coarta ni espera que se haga cargo de todo.

Historias de éxito: Cómo saber que la cosa va bien

Como consejero matrimonial, la gente siempre me pide alguna idea sencilla que tener presente al principio de su periplo conyugal. Por lo general, les cuento la siguiente historia:

Historia de dos trenes

Me gusta ver a las dos partes de un matrimonio como dos trenes de gran potencia, que circulan juntos por sendas vías separadas. La primera vez que se encuentran y se miran el uno al otro, ven un tren de aspecto fabuloso, lleno de energía y posibilidades, que avanza como un cohete hacia un millón de fascinantes destinos potenciales. Cuando la pareja decide empezar a salir, comienza un viaje en paralelo en el que comparten sus vidas y hablan de los sitios a los que querían llegar y cómo desearían hacerlo. Es la mejor parte de una nueva relación: ambos trenes exploran el mundo juntos, codo con codo. A menudo, éste es el momento en el que la pareja decide casarse. Sin embargo, esta encrucijada es también el sitio donde muchos cometen un error fatal. A medida que la relación avanza, la dificultad de viajar por dos vías paralelas comienza a tensar el vínculo. Ambos cónyuges tienen planes, metas y lugares a los que ir, pero cuanto más se centran en estas actividades, más crece su temor a que su pareja les aparte de ellos. Con el tiempo, para aliviar su miedo y su inseguridad, deciden que lo mejor sería viajar juntos en una sola vía. Así que optan por juntar sus trenes y, por lo general, la mujer suele saltar a bordo del tren del hombre y dejar el suyo atrás.

Todo sale a pedir de boca durante algún tiempo, pero por desgracia al final se viene abajo de manera espantosa. El marido, concentrado en hacer avanzar el tren, mira por la ventana y no se encuentra con una esbelta, veloz y fascinante locomotora a su lado. De

hecho, raras veces vuelve a ver muchas de las cosas que lo atrajeron del otro tren en un primer momento, porque éste quedó atrás y todos los sueños e intereses que contenía están almacenados en cajas en el furgón de cola. Esto significa que todos los lugares maravillosos a los que pensaba ir y las fabulosas aventuras que planeaba al principio se han convertido en recuerdos enterrados en el pasado.

Lo que él ve ahora son toda clase de trenes que pasan a toda velocidad a su lado, llenos de sueños, energía y cosas fascinantes de las que hablar. Y eso es muy peligroso...

Mientras tanto, con todas sus cosas empaquetadas y guardadas a buen recaudo, la esposa ha olvidado poco a poco quién era y adónde se dirigía cuando su tren salió de la estación. Al final del día, su esposo y ella se reúnen para conversar, pero cada vez tienen menos temas de conversación y momentos de excitación. Con el tiempo, más que amantes, pasan a ser compañeros de habitación... y todos sabemos lo que sucede a partir de ahí.

Pero no tiene por qué ser así. El secreto para conseguir un matrimonio largo y feliz es éste: ninguno de los cónyuges debe abandonar jamás su tren. Y cuando digo jamás, quiero decir jamás. Aunque es cierto que, para que una relación funcione, ambas partes deben realizar ciertos sacrificios y aceptar ciertos compromisos, es esencial que se lleven a cabo de una forma madura y sana, para que ambos conserven su integridad en el proceso. El compromiso es algo complicado y poca gente sabe abordarlo bien. La mayoría de las veces, uno de los dos integrantes cede una parte mucho más grande de su tren que el otro, lo que suele desembocar en resentimiento, descontento, depresión y muchos otros problemas. Luego hablaremos con mayor detalle sobre compromisos saludables pero, a estas alturas, debemos tener claro que las relaciones son un toma y daca que a menudo generan conflictos. Nuestro objetivo debe ser abordarlos de manera responsable y no al revés. Los conflictos constructivos se producen cuando los cónyuges tienen que adaptarse para no quedarse rezagados con respecto al crecimiento del otro. En nuestra historia, los trenes deben asegurarse de que sus vías continúan paralelas y cercanas, por muchos giros que cada uno de ellos dé en la vida. Las tensiones poco sanas son aquellas que se originan cuando se da un estancamiento, cuando una de las locomotoras acelera mientras la otra está parada o se ha ralentizado de forma drástica. Salvo que ambos se muevan con su propia energía, los dos cónyuges perderán su conexión vital y acabarán por descubrir que ya no se conocen.

En general, los hombres no suelen renunciar a su propio tren, aunque también pueden estropear la relación de otras maneras. Por norma, suelen ser ellos los que sugieren la idea de que su pareja suba a bordo de su tren. ¿Por qué? Porque cuando hay dos vías deben aceptar compromisos y adaptarse, tienen que cambiar sus costumbres y curvar su vía (a veces de manera radical) para continuar en una dirección distinta a la que habían previsto. Y esto genera mucho trabajo. Además, para muchos hombres es más cómodo que haya un solo maquinista. Al atribuirse a sí mismos esta condición, pueden decidir cuál es la ruta más fácil y continuar por el recorrido que creen más

adecuado (por supuesto, sin pedir opiniones ni consejos). Y cuando se comportan de este modo, no consiguen crear una vida que alimente las necesidades de su esposa con tanta intensidad como las suyas propias.

Incluso en las relaciones más estrechas, los dos cónyuges pueden y deben viajar por vías separadas. Si no quieren dejar de ser personas interesantes, ambos deben tener siempre metas individuales en la vida. Las parejas deben trazar sus vías de modo que permitan avanzar a los dos trenes a toda máquina hacia un objetivo claro y, a ser posible, de manera dichosa.

Fase 2:

ESTAMOS JUNTOS EN ESTO: LOS RECIÉN CASADOS

El matrimonio es como unas medias. Todo depende de lo que le metas dentro.

PHYLLIS SCHAFLY

Por mucho que los cuentos infantiles digan que la gente se conoce, se enamora, se casa y vive feliz comiendo perdices, a partir de ese momento, las cosas no suelen ser tan fáciles. Muchas relaciones comienzan a mostrar indicios de tensión a los pocos meses de matrimonio, por la sencilla razón de que a la pareja le cuesta muchísimo funcionar como un equipo. La mayoría descubre con rapidez que el proceso de combinar dos vidas en una implica mucho trabajo y, por lo general, requiere un cambio que no se había imaginado antes.

Muchos de nosotros flaqueamos en nuestras relaciones sencillamente porque nadie nos enseñó que tendríamos que transformarnos para el matrimonio ni, por supuesto, nos proporcionaron el instrumental necesario para hacerlo. No es que no nos esforcemos, ni que seamos incompetentes o incapaces. Es que cuando te metes en harina, un matrimonio es mucho más que la simple unión de dos personas: es la fusión de dos mundos. Y cuando piensas que esos mundos contienen todas las creencias, hábitos, manías, actitudes y expectativas, no sólo de cada uno de los cónyuges, sino también de sus familiares y amigos, no cuesta mucho comprender por qué la mayoría de la gente se adentra en una relación con expectativas divergentes —y, a veces, opuestas— y errores de concepto sobre lo que deberían hacer y cuáles son los respectivos roles hasta en las situaciones más sencillas. Por lo general, la cosa suele ir así:

La familia de Tim nunca comía junta cuando él era pequeño, de modo que él come cuando tiene hambre. Mantuvo esa costumbre durante su época en la universidad y de soltero, cuando sólo comía en las breves pausas que le dejaba el trabajo o cuando encargaba comida rápida para ver un partido con los amigos. Desde su punto de vista, esto es lo normal y nunca se paró a pensar demasiado sobre ello.

La esposa de Tim, Nicole, cree que las parejas y las familias deben comer juntas. Sus padres se divorciaron cuando ella estaba en el instituto y siempre ha pensado que para que una familia permanezca unida debe pasar tiempo en común, comidas incluidas. Cuando Tim no tiene hambre o tiempo para sentarse a disfrutar de lo que ella se ha esforzado en prepararle, se siente dolida. En tales ocasiones, Nicole expresa sus sentimientos ignorando a Tim durante la hora siguiente (una costumbre que aprendió en su propia familia, cuya premisa era: «Ignora al otro hasta que se disculpe o se te pase el enfado»). A Tim, esta reacción también le molesta, así que se marcha de la casa y se va al bar (también una consigna familiar: «Vete hasta que se le pase»).

Nicole vive estas salidas de Tim como otro acto de rechazo, o incluso de abandono, lo que la hiere mucho más que el incidente inicial. De modo que se aleja aún más (de nuevo aparece aquí su sistema de creencias, en este caso, con respecto a la manera de responder a los golpes: «Lámete las heridas») y entonces empieza a recordar las otras veces en que Tim le ha hecho lo mismo.

Esto la deprime aún más, de modo que (basándose en su catálogo familiar de respuestas: «Recurre a quienes puedan ayudarte a sentirte mejor») comienza a llamar a sus amigas para contarles lo mal marido que es Tim. La actitud comprensiva de sus compañeras la hace sentirse víctima y le ayuda a justificar sus actos. Al final (basándose en sus creencias sobre lo que deben hacer los cónyuges en casos así, a saber, que su marido debería comprender cómo se siente y preocuparse por no herir sus sentimientos), se sienta en silencio a esperar a que Tim vuelva a casa y se disculpe.

Cuando Tim regresa, unas cuantas horas después, no es consciente de lo dolida que está y de la situación emocional por la que ha pasado, porque lo único que recuerda es su enfado y la frialdad con que lo trató hace horas. Él (basándose en su idea sobre cómo se resuelven los conflictos: «Espera hasta que las cosas estallen») imagina que la situación ya debería de estar resuelta. De hecho, espera una disculpa por parte de su mujer, no una larga y lacrimógena conversación. Por tanto, el llanto de Nicole lo pilla por sorpresa y se siente acusado de forma injusta. Se enfada con ella y (basándose en sus ideas sobre las mujeres y las relaciones: «Las mujeres son criaturas temperamentales e incomprensibles») comienza a criticarla y a decir cosas como «Eres demasiado sensible» y «No me entiendes», con lo que sólo consigue aumentar la brecha que los separa.

Como ves, el conflicto se ha intensificado demasiado y amenaza con contaminar futuras situaciones. Así es como las parejas establecen precedentes que se convierten en hábitos enquistados en largas y tortuosas historias. Y, cuando se entra en esta dinámica, no es raro que cónyuges inteligentes y bien intencionados se asesten golpes que, a su vez, envenenan cada vez más el vínculo y dificultan la comunicación. Por último, cada uno de los consortes se retira a un rincón y empieza el verdadero distanciamiento. Con el tiempo, su desconexión se vuelve tan acentuado que comienzan a preguntarse por qué se casaron. Y todo ello sólo porque las herramientas de relación interpersonal con que llegaron al matrimonio no los prepararon para afrontar los futuros conflictos.

El objetivo de esta fase

Por tanto, el objetivo final de esta fase es construir un equipo cuyos miembros vivan juntos, piensen juntos y resuelvan los problemas juntos. La pareja debe anteponer su relación a todo lo demás y centrarse en fortalecer y cimentar su vínculo, asegurándose de que todo lo que hacen sirve a los ideales y fines establecidos para la familia. Esto significa que deben establecer sus propias normas de funcionamiento, pautas que sean enteramente suyas. Es decir, no las de sus padres o amigos, ni las surgidas de sus fantasías. Es complicado conseguir que dos seres se unan de manera homogénea para formar un todo cohesionado, feliz y respetuoso, pero es vital para el éxito de cualquier pareja, así como el principal reto en los primeros años de matrimonio.

La unión de dos mundos

Una vez, durante mi primer año de matrimonio, mi esposa y yo pasamos casi treinta minutos discutiendo sobre si, al terminar de ducharnos, debíamos dejar la válvula abierta —de modo que el agua saliese por la alcachofa para el próximo que se duchara— o cerrada —de modo que cayese en la bañera—. (Como podrás imaginar, hasta aquel momento yo estaba, según parece, totalmente equivocado al respecto.) Al igual que todos, mi esposa y yo también nos peleábamos sobre el modo en que subir y bajar la tapa del váter, sobre cómo se ponen los platos en el lavavajillas y sobre si el rollo de papel higiénico debe colocarse de manera que el papel caiga por la parte de delante o por la de atrás.

Incluso gente que lleva muchos años saliendo y comparte los mismos valores familiares, religiosos y socioeconómicos llega al matrimonio con ideas muy distintas sobre la vida conyugal y las interacciones y actividades cotidianas, conceptos que creen tener que defender a capa y espada, desde las más fundamentales («Cómo tratar a mi madre») hasta las más banales («Cómo poner el lavavajillas de manera correcta»).

Es en estas discusiones, en apariencia poco importantes, donde comienzan los problemas en esta fase. Las parejas deben encontrar un modo de convivir en armonía y conciliar las muy diferentes opiniones que, sin duda, tendrán (ellos, sus familiares y sus amigos) sobre todas las cosas de la vida.

Cuando Kurt y Jackie vinieron a verme por primera vez, llevaban casados menos de dos años pero ya discutían de forma constante. Jackie se irritaba con su marido casi a diario. Según me explicó, tenía la sensación de que sólo pensaba en sí mismo. Trabajaba todo el día, jugaba a una liga imaginaria de *hockey* varias tardes a la semana y se pasaba casi todo su tiempo libre delante del ordenador, del televisor o trabajando en su casa o en el coche. Jackie se preguntaba dónde encajaba ella en su vida. Quería que le dedicase más tiempo, que cenaran juntos, que no destinara todas las noches a otras personas o a sus pasatiempos.

A Kurt estas expectativas le resultaban asfixiantes: «Cuando me casé, no creía que tuviera que renunciar a mi vida y a todas las cosas que me interesan. Ella no tenía ningún problema con ello antes de que nos casáramos. ¿Por qué se siente mal ahora?» Para Kurt, lo único que había cambiado es que actualmente tenía una esposa que lo esperaba al llegar a casa. No le interesaba cenar con ella todas las noches y la mera idea de hacerlo lo alteraba: «¿Por qué necesita tanto tenerme cerca? Si me marchó durante unas horas, me llama para preguntarme cuándo voy a regresar. Es como si se olvidara de que la quiero. La amo, pero esto no puedo soportarlo. Mis otras tareas no tienen nada que ver con lo que siento por ella. ¿Por qué se pone así?»

Jackie también estaba molesta con la actitud de Kurt respecto al trabajo. Las cosas no le iban bien en la oficina. Detestaba a su jefe, se sentía maltratado por la empresa y solía decir que la compañía cualquier día se iba a declarar en bancarota. Jackie empatizaba con sus problemas (ella también tenía un trabajo estresante), pero le fastidiaba que Kurt no hiciese nada al respecto, aparte de quejarse. La respuesta de él solía ser: «¿Qué puedo hacer? No es culpa mía que las cosas no vayan bien.» Cuando su mujer le sugirió que buscara otro empleo, le contestó que no tenía sentido intentarlo porque «ahora mismo no contratan a nadie». Para Jackie estas respuestas eran muy frustrantes y optaba por presionarlo con frecuencia para que buscara un nuevo trabajo o una forma de arreglar la situación en la que se encontraba. Esto sólo servía para que él pasara más tiempo lejos de su hogar.

La principal queja que Kurt tenía sobre ella (aparte de sus constantes comentarios sobre su empleo y sus aficiones) era que «se lo tiene que consultar todo a su madre». De hecho, aseguraba que Jackie «no puede tomar una sola decisión sin preguntarle a ella antes». Se sentía ninguneado y decía que su esposa nunca tenía en cuenta sus sentimientos. «Si su madre o su abuela nos invitan a cenar, acepta de inmediato, aunque hayamos estado allí hace dos días.»

La parentela de Jackie siempre había entendido las relaciones familiares de una forma muy abierta, con pocos límites. La madre de Jackie tenía una llave de su casa y a menudo se pasaba por allí cuando Jackie y Kurt estaban en la oficina «para echar una mano» ordenando un poco o haciendo la colada. Y siempre opinaba sobre una gran variedad de temas, aunque no se lo pidieran.

Jackie comprendía que este comportamiento podía llegar a ser fastidioso, pero también reconocía que le era muy útil. Solía insistir en que su madre «sólo intenta ayudar» y en que «ella es así, vas a tener que aceptarlo». Para Kurt, en cambio, era tanto una violación de su intimidad conyugal como una buena prueba de que su suegra estaba irremediablemente metida en sus vidas.

La respuesta de su mujer a estas críticas era: «Mi familia es así. Mi madre y yo siempre hemos estado muy unidas. Lo hablamos todo. Y si mamá o la abuela quieren que vayamos a cenar, ¿qué tiene de malo? Así ahorramos dinero. Además, es un detalle que quieran estar con nosotros. Si Kurt pasara algo más de tiempo con mi madre, seguro

que le caería mejor. Sé que le gusta mucho controlar las cosas, pero lo hace con buena intención y no puedo decirle que nos deje en paz. ¿Qué problema hay en ir a cenar si de todos modos no teníamos planes?»

Jackie y Kurt sufrían los clásicos problemas a los que se enfrentan muchas parejas en esta etapa del matrimonio. La mayoría de las veces tienen que ver con el hecho de que, casi inmediatamente después de casarse, los cónyuges pasan a una nueva fase en sus relaciones, que las obliga a reexaminar algunas de sus ideas fundamentales sobre sus patrones de comportamiento. Para las parejas nuevas esto puede ser complicado, porque le obliga a mirar muy en su interior y a aceptar el compromiso de anteponer las necesidades de la relación a sus intereses personales.

Diferentes metas, diferentes papeles

Por lo general, cuando las cosas se tuercen en un matrimonio, cada uno de los consortes tiene parte de responsabilidad. Jackie y Kurt lograron resolver sus problemas cuando se dieron cuenta de que tenían que cambiar algunas de sus actitudes y creencias sobre el comportamiento en el seno de la pareja. Y todo comenzó por comprender cuál era el problema exacto de la actitud que cada uno de ellos adoptaba en cada situación.

De forma obvia, Kurt descuidaba sus responsabilidades con respecto a su matrimonio. Sí, se preocupaba de sí mismo, pero no se percataba de que el objetivo de esta fase es estrechar los lazos de la pareja. Esto no quiere decir que no pudiese jugar al *hockey*, quedar con sus amigos o hacer la mayoría de las cosas que deseaba, sino que debía comenzar a dedicar mucho más tiempo y energías a comprender las necesidades de su esposa y sus expectativas sobre su marido.

En esta fase del matrimonio, las mujeres se cansan con rapidez del chico divertido pero un poco egoísta con el que salían antes. Ahora que se han convertido en un equipo, sus objetivos han cambiado. En esta época, ambos cónyuges necesitan a alguien que se esfuerce tanto como ellos por llegar adonde anhelan como unidad. Esto no significa que tengan que ir juntos a todas partes, sino que como pareja les urge un jugador de equipo que tenga en cuenta a su compañero o compañera en todas las decisiones que tomen (lo que no equivale a hacer todo lo que dice el otro, sino a escuchar y valorar su opinión de forma sincera).

Kurt tenía que entender que todas las decisiones que tomara les afectaban a los dos. Al no responder como es debido a su insatisfactoria situación laboral, arrastraba también a Jackie al pozo de sus problemas. Lo de menos era que él, personalmente, pudiese soportar o no su trabajo; la cuestión era si su relación podía aguantarlo. ¿Quería Jackie un marido atrapado en un mal empleo y que lo aceptase como su fatídico destino? Desde luego que no. Deseaba vivir con un hombre dispuesto a esforzarse para su familia, independientemente de lo duro que fuese desde el punto de vista personal. Jackie se acercaba a la edad en que las mujeres quieren tener hijos y comenzaba a evaluar lo

consagrado que estaba su marido a la tarea de hacer que sus vidas (y las de sus niños) fuesen lo más plenas posible. Cuando él adoptaba la actitud de «No puedo hacer nada al respecto. Las cosas son así», ella se sentía herida. No podía comprender por qué no hacía lo necesario para garantizar la seguridad y la prosperidad de la familia. Creía ser la única que pensaba en «ellos» y se esforzaba por convertirlos en un equipo.

Como consejero matrimonial, suelo encontrarme con dos clases de hombres en esta fase. Algunos defienden su posición con argumentos que comienzan por «Pero siempre he hecho las cosas así...» y hay otros que empiezan diciendo «Bueno, vamos a hablar sobre ello...». Aquellos que entienden que deben empezar a pensar en lo mejor para su matrimonio suele tener mejor pronóstico en sus relaciones que los que se aferran con insistencia a todas las cosas que antes eran importantes para ellos, mientras se preguntan por qué razón se desvanece la magia de su relación.

Pero Jackie tampoco estaba exenta de culpa. Al permitir que su familia franqueara las fronteras de su matrimonio, no contribuía demasiado a la construcción de un equipo cohesionado y eso afectaba también a Kurt. En esta etapa, la mayoría de los hombres buscan a una mujer estable y llena de confianza, centrada en fortalecer la relación con su marido y en hacer de su forma de vida (la de ambos) su principal prioridad. Al no advertir que su madre invadía su vida conyugal y, por tanto, no impedirlo, había creado una grave brecha en su matrimonio. Al margen de lo que Jackie pensara, la reacción de Kurt no se debía a que no le gustara su suegra —de hecho, a Kurt le parecía que su suegra «está bien»—. Era su esposa quien lo mortificaba. Aunque era incapaz de expresarlo con normalidad, Kurt se sentía traicionado por ella, puesto que, para él, lo importante eran sus decisiones como pareja, no lo que opinase la madre de Jackie, aunque tuviese razón y supiese mucho sobre la situación en que se encontraban.

Para los hombres, sentirse competentes y capaces (o al menos alcanzar la ilusión de que lo han conseguido) es una necesidad psicológica fundamental. Se esfuerzan muchísimo por lograrlo y se encuentran inseguros e hipersensibles cuando creen que no es así. La intrusión de la madre de Jackie en la vida cotidiana de la pareja mermaba las ganas de Kurt de estar en casa con ella y socavaba su autoestima, lo que a su vez afectaba de manera negativa en su conflicto laboral al hacerlo sentir deprimido e impotente. Deseaba que su esposa hablara las cosas con él o, al menos, tuviese en cuenta las necesidades de la relación y no sólo la opinión de su madre. Y al ver que no lo hacía, se sentía dolido y se apartaba de ella.

Así que teníamos a una pareja dolida, porque ninguno de los dos hacía de su unión una prioridad. Reconocer este hecho fue el primer paso para recuperarse. Luego tuvieron que aprender a actuar basándose en este nuevo enfoque.

El desarrollo de nuevas normas con la familia

Por lo general, las familias no creen que sus normas tengan que modificarse por el mero hecho de que uno de sus miembros se case. Es frecuente que la parentela espere que el nuevo cónyuge adopte todas sus tradiciones y se integre de forma plena en su modo de

vida. Así que, ¿cómo formula una pareja normas de funcionamiento nuevas y distintas (a veces muy distintas) de las que tenían sus respectivas familias en sentido amplio?

En el caso de Jackie y Kurt, el problema era muy serio. Al abordarlo mediante la terapia de pareja, pudimos identificar la razón esencial de su desacuerdo. Resultaba que todas sus discusiones se centraban en lo que era «correcto» y no en lo que era «apropiado para ellos», para el equipo. Jackie había sido criada en una atmósfera familiar determinada y asumía que su forma de actuar era la correcta. Kurt había crecido en un ambiente muy distinto y, como es natural, también asumía que el suyo era el válido. Y no lograban llegar a ninguna parte porque cada uno se atrincheraba en su propia noción de lo correcto. Pero cuando dos personas contraen matrimonio, deben comprender que muchas de las ideas que daban por válidas no lo son necesariamente o, al menos, no para ellos como pareja. Un matrimonio debe crear reglas propias que funcionen para ambos.

Aquí es donde las cosas pueden complicarse: cuando una pareja acuerda una serie de pautas nuevas, hay que explicarlas e imponerlas a la familia y amigos. A la madre de Jackie, la idea de que debía telefonear antes de ir a casa de su hija le resultaba insultante y ofensiva. También añadió que le hacía sentirse como una extraña, en lugar de como una madre, y que Kurt estaba lavándole el cerebro a su maravillosa hija.

Aunque pueda parecer exagerada, esta reacción de madre ultrajada es muy común cuando las parejas establecen nuevas reglas frente a sus familias. Con frecuencia, esto genera resentimiento y un fuerte rechazo. Tampoco se puede culpar a la madre de Jackie por acusar a su yerno de lavarle el cerebro a su hija, puesto que, a pesar de que los dos habían acordado que lo mejor era que guardasen un poco las distancias con ella, Jackie no tuvo el valor de explicarle sus sentimientos. En lugar de eso, cuando hablaba con ella, se mostraba comprensiva con la posición de su madre y decía cosas como «Bueno, es que Kurt no se siente cómodo con esta situación» o «Kurt valora mucho su privacidad». Al actuar así —en lugar de dejar claro que las normas de su matrimonio estaban por encima de las de los parientes y decir algo como «Bueno, mamá, Kurt y yo hemos decidido que queremos llevar nuestra vida de este modo»—, arrojaba a su marido a los proverbiales pies de los caballos. De este modo, evitaba un conflicto con su madre pero ponía en peligro la relación con Kurt. Jackie tuvo que aprender a plantarse ante su madre sin excusarse en el «Kurt me ha obligado a hacer esto». Y tuvo que hacerlo porque era ella, y no Kurt, la que había decidido que las cosas debían cambiar.

En esta fase, alcanzar un equilibrio entre matrimonio y familia es un dilema muy grande para muchas parejas porque casi siempre se generan conflictos al hacerlo. Aunque la mayoría de la gente dirá que su pareja es lo primero, cuando se enfrentan a una situación en la que tienen que anteponer su relación conyugal a su relación con los parientes, normalmente optan por la segunda. Y luego, para no generar situaciones complicadas en el seno familiar, intentan que su cónyuge se amolde a la situación o ignoran el problema por completo. A veces, incluso le echan la culpa de la situación («¡Si cooperara, todo iría bien!»).

Cuanto mayor sea la disfunción de una familia, más pueden llegar a sentirse sus efectos en el matrimonio. Hay personas que esperan que su cónyuge se adapte a esta disfunción, como todos los demás miembros del clan, y si el consorte se niega a hacerlo, la tensión comienza a crecer y empieza una guerra soterrada entre ambos por conseguir que el otro ceda. Al final, la mayoría de las parejas opta por esquivar este tipo de confrontaciones a toda costa, al mismo tiempo que se dicen a sí mismos que están resolviendo el problema. Pero esta negación sólo contribuye a prolongar la tirantez e impide que los matrimonios avancen unidos en esta importantísima fase inicial.

Para edificar un vínculo fuerte y resistente es esencial que los cónyuges tengan la seguridad de que cuentan con el respaldo del otro y de que éste defenderá con energía lo que han acordado entre ambos. Si no sucede así, los conflictos que se generen no se manifestarán sólo en esta fase del matrimonio, sino que provocarán otros, a veces insuperables, en etapas posteriores.

Consideremos el ejemplo de Troy y Kim. La familia de Troy, además de tratar de controlar la vida de la pareja, criticaba de manera abierta casi todo lo que hacían. Cuando intentaron hacer frente a la familia, las cosas salieron mal, así que pensaron que podrían vivir con ello. En la fase de recién casados, ambos se acostumbraron a ceder ante el clan familiar de Troy y a tolerar un comportamiento que ambos creían reprochable. Cuando Troy y Kim entraron en la fase de los niños, las cosas empeoraron de forma exponencial. La madre de Troy, acostumbrada a dictar el comportamiento de la pareja, agravó aún más su tendencia a controlarlo y criticarlo todo y empezó a elaborar largas listas con las cosas que debían hacer para ser mejores padres y mejores cónyuges. Hasta intervenía y los desautorizaba a la hora de disciplinar a los niños. Las cosas llegaron hasta tal punto de tensión que Kim amenazó con marcharse. Fue entonces cuando llegaron a mi consulta.

En nuestras sesiones, descubrimos enseguida que tenían que volver a los retos y las metas de la fase de recién casados y tomar algunas decisiones relativas a sus prioridades. Lo más importante es que debían decidir qué normas iban a seguir, las suyas o las de la familia de él, y cómo pensaban hablar del asunto entre sí y con la familia de Troy (y la de ella, en caso necesario). También era un imperativo que comprendieran que, al no poner sus propias pautas por encima de cualquier otra cosa en toda situación, lo que lograban era distanciarse y desencantarse mutuamente.

De modo que se sentaron y elaboraron una lista de decisiones relativas a su matrimonio (como las horas de irse a la cama de los niños, los castigos, las normas de visita para ambas familias, las pautas de alimentación, etcétera). Luego tuvieron que mantener una incómoda conversación con sus respectivos familiares para informarles sobre estas nuevas reglas. En dichas conversaciones, expusieron sus decisiones con claridad y autoridad, pero sin amargura ni crítica. Algunos ejemplos de las cosas que dijeron podrían ser:

- Mamá y papá, respetamos mucho vuestras opiniones y vuestra experiencia, así que no penséis que no os escuchamos, pero hemos decidido que queremos hacer lo siguiente con nuestra familia.
- Queremos que respetéis nuestras normas. Somos conscientes de que tal vez no estéis de acuerdo con ellas, pero debemos asegurarnos, como núcleo familiar, de que podemos crear nuestras propias pautas, unas reglas con las que nos sintamos cómodos.
- No deseamos que os ofendáis con nuestras decisiones, no es nuestra intención. Pero sentimos que tenemos que seguir nuestras propias normas, unas que nos funcionen a nosotros.
- No queremos que hagáis comentarios sobre nuestra forma de educar a los niños. Por mucho que apreciemos vuestra experiencia (y aunque muchas veces tengáis razón), debemos aprender estas cosas por nosotros mismos. Educar a nuestros hijos y aprender en el proceso es tarea nuestra, como lo fue vuestra en su momento.
- No creáis que no queremos oír vuestra opiniones o que queremos arrebatáros la posibilidad de tener una relación con vuestros nietos. Es más, deseamos que tengáis una relación muy profunda con ellos. No obstante, queremos hacer las cosas de otra manera. Lo que hemos puesto en práctica hasta ahora no nos funciona y eso afecta a los niños.

Me gustaría poder decir que las cosas salieron a pedir de boca, pero no sería verdad. Como era de esperar, a la familia de Troy esto no le gustó. Sin embargo, a pesar de que se provocó una confrontación complicada con ellos, Troy y Kim abordaron el trance juntos y salieron de él con una relación más sólida y feliz que nunca. Y hay que decir también que, al final, la familia de Troy está empezando a ver las cosas de otro modo. A medida que constatan la felicidad y solidaridad de la relación de ambos jóvenes, cada vez se les hace más difícil cuestionar los cambios que han llevado a cabo.

El desarrollo de una nueva identidad

Cada nueva fase del matrimonio conlleva una nueva identidad. En la fase de recién casados, esto quiere decir que el dúo se ha convertido en un «nosotros». Por tanto, todas las decisiones que se toman —sí, todas— afectan ahora a dos o más personas. Aunque puede parecer algo muy evidente, se trata de un cambio identitario que a mucha gente le cuesta aceptar y asumir, incluso después de muchos años de matrimonio. Estoy trabajando con una mujer de cuarenta y ocho años que, aunque lleva muchos felizmente casada, todavía se olvida de vez en cuando de llamar a su marido y decirle que va a llegar más tarde cuando sale con sus amigas. Tiene buena intención, pero muchas veces

se deja llevar por el momento y pierde de vista que su marido no sabe dónde está ni lo que está haciendo. Incluso después de años de matrimonio, aún le cuesta recordar que forma parte de un «nosotros».

Mucha gente es simplemente olvidadiza, pero a otros les resulta incómodo, o incluso les molesta, limitar su independencia por el bien de la relación. Por lo general, este tipo de gente cree que defender su posición en la mayoría de los temas es vital para su autoestima y su individualidad. Por desgracia, muchos terminan divorciados. De hecho, hay muchas personas que se separan al cabo de pocos años de matrimonio (o incluso antes) sencillamente porque no han sabido integrar su vida con la de otra. A veces, la pareja es incapaz de trabajar unida. En ocasiones, es uno de los cónyuges el que no ha sabido llegar a un compromiso, y en otras, uno de los consortes cree con firmeza que anteponer las necesidades del otro a las suyas es traicionar a su propio yo.

Muchos hombres, por ejemplo, tienen grandes dificultades para integrar sus vidas a las de otras personas porque insisten en mantener la individualidad e independencia de que disfrutaban antes de casarse. En la base de este problema se encuentra a menudo el hecho de que se sienten muy vulnerables al ceder el poder y la libertad que derivan de ser «yo solo». Por desgracia, debido a su incapacidad para demostrar la vulnerabilidad necesaria, nunca llegarán a experimentar el poder aún mayor y la intimidad resultantes de convertirse en un equipo unido. Los hombres que reaccionan de este modo acaban atrapados en matrimonios caracterizados por largos períodos de soledad y descontento para ambas partes.

Las mujeres también pueden tener dificultades en adoptar esta nueva identidad, aunque normalmente por razones diferentes. A muchas les cuesta aceptar este nuevo «nosotros» del matrimonio porque no son capaces de desprenderse del «nosotros» que vivieron con su familia anterior. Desde su punto de vista, adoptar una nueva identidad que sirva sobre todo a su pareja es un acto de deslealtad y crueldad. En situaciones donde se ven obligadas a elegir entre sus nuevos vínculos y los antiguos, experimentan culpa y miedo en dosis inmensas. La culpa deriva de la sensación de haber traicionado a su familia. El miedo, de un profundo sentido de vulnerabilidad, fruto de la constatación de que «ya no puede volver a casa». Adoptar esta nueva identidad equivale a destruir la antigua, y ésta es una experiencia gratificante y aterradora al mismo tiempo.

No me malentiendas: no es que las cualidades que en origen atrajeron a nuestra pareja dejen de ser importantes; de hecho, pueden ser muy útiles. La cuestión es que para quienes no desarrollan nuevas herramientas, el resultado es el estancamiento. Cuando la transición al «nosotros» se realiza adecuadamente, muchas parejas descubren que tienen una relación más fuerte y satisfactoria que la que desarrollaron con la familia en la que se educaron. Quienes no logran culminar bien este proceso suelen encontrarse divididos entre las necesidades de su familia actual y las de la originaria, atrapados en un espacio agotador y repleto de conflictos. Estas personas suelen sentirse abrumadas y muy solas en las últimas fases de su matrimonio.

Éstos son los cuatro principales conflictos con los que me he encontrado cuando una pareja no realiza bien su transición a su nueva identidad:

- 1. Problemas de planificación y compras.** Que llegan cuando uno de los dos cónyuges realiza compras o planes importantes sin consultar al otro, algo que suele ser un claro indicio de que no está pensando desde la perspectiva del «nosotros».
- 2. Dilemas de dependencias heredadas.** Suelen producirse cuando uno de los cónyuges tiene dificultades para tomar decisiones sin consultar antes a sus padres o amigos. También, cuando es incapaz de anteponer su nueva familia a la antigua.
- 3. Luchas de poder.** Se producen cuando uno de los consortes se comporta de manera controladora o egoísta, sin pensar en otra cosa que no sean sus propias necesidades. «Oye, el dinero es mío, puedo hacer con él lo que me parezca» o «Lo he hecho porque quería. Eres mi marido, no mi jefe».
- 4. Ignorancia de la identidad.** Mucha gente se mueve en el matrimonio sin comprender la importancia de desarrollar una nueva identidad y trabajar en equipo. «Ella puede hacer lo que quiera y yo hago lo mismo. ¿Cuál es el problema?» o «Es mejor que tengamos cuentas separadas. No deseo tener que consultarte todas mis compras y de este modo no nos peharemos constantemente por el dinero».

Cuando existe un desacuerdo en el seno de una pareja, sus miembros deben resolver sus diferencias de una manera que sirva a la relación y no a los individuos (el «nosotros», no el «yo»). ¿Por qué? Porque las relaciones felices y gratificantes generan personas felices y realizadas. Dos individuos que comparten un buen matrimonio disponen de una fuente inagotable de energía y satisfacción, mientras que dos personas felices de manera individual en un matrimonio infeliz tienden a sentirse miserables. Tras reflexionar sobre las opiniones y los sentimientos de ambos, los cónyuges deben decidir lo que es mejor para el «nosotros».

Y, luego, deben aceptarlo con los brazos abiertos. Esto significa que no deben quejarse o hacerse los mártires por decisiones tomadas por el bien de la pareja y que deben asumir su nueva condición con entusiasmo, aceptando compromisos, comunicándose de manera diferente y buscando intereses y actividades novedosas.

Con estas metas en mente, he recopilado a continuación las características fundamentales de un cónyuge ideal en esta fase.

El cónyuge ideal en esta fase

Marido nº 2: el jugador de equipo

El marido ideal en esta fase es consciente de que ser divertido y aventurero, aunque esas cualidades todavía gusten a su esposa, ya no pueden ser sus activos principales. Por tanto, para garantizar un futuro cómodo y enriquecedor para ambos, a menudo antepone las necesidades de su cónyuge y su relación a las suyas propias, o al menos las coloca a la misma altura. Cuando pasa tiempo con su familia política, la trata igual que a la de sangre. Si aborrece su trabajo, no se queda sentado quejándose, sino que consigue un empleo nuevo y mejor. Si no tiene formación suficiente, vuelve a la universidad. Ya no se marcha antes de la oficina los viernes ni se presenta allí a las 9.15 de la mañana, cuando debía estar a las 9.00. Ahora, muchas veces entra a las 8.30 y, en ocasiones, incluso se pierde importantes eventos sociales porque tiene trabajo acumulado o porque quiere pasar más tiempo con su mujer. Si la pareja vive en una casa inadecuada, busca el modo de conseguir una mejor, un hogar bien equipado para una familia, no un pisito remodelado de soltero ni un tugurio para jóvenes estudiantes.

Este hombre es consciente del esfuerzo que requiere que una relación funcione y lo devastador que es para el matrimonio, a largo plazo, que la pareja no actúe como un equipo. Por ello se empeña en encontrar maneras de hablar sobre las cosas importantes de la vida y buscar acuerdos de forma respetuosa en aquellas áreas donde hay diferencias, en lugar de ignorar el conflicto, recurrir a juegos de poder o responder con estallidos emocionales.

Esposa nº 2: la constructora de relaciones

En esta fase del matrimonio, la mujer ideal sigue muy unida a su familia de origen, pero la madurez con la que afronta las cosas —sin caer en el agotamiento o el desánimo y sin correr a refugiarse en su madre, sus parientes o sus amigas— la hace especial y cubre las necesidades de su pareja.

En la fase previa al casamiento, las cosas que hacían que él la deseara eran su aspecto físico, su carácter divertido y su capacidad para excitarlo, pero ahora hay algo más. Una esposa que es competente, además de guapa, y sabe manejar de manera fiable todos los retos que la vida le pone por delante se vuelve irresistible. La joven a la que conoció era una mujer con la que quería salir y tal vez casarse más adelante. La esposa actual, capaz de arreglárselas por sí misma cuando es necesario y de hacer lo mismo por él y su familia, es una mujer con la que quiere compartir su vida. Una compañera que es incapaz de separarse de su familia originaria, que no sabe anteponer su relación a sus parientes o a sus propios deseos, o que no es capaz de defender su unión cuando la situación lo exige, no tarda en perder todo su atractivo.

Además, esta mujer es muy eficiente y enérgica a la hora de resolver problemas. Cada vez más segura de sí misma y de sus prioridades, ya no deja las decisiones en manos de otros o se somete a ellos por miedo a cometer un error o a herir los sentimientos de los demás.

Cómo conseguirlo: Dominar la fase de recién casados

Aunque la mayoría de la gente es consciente de que tiene que aprender a trabajar como un equipo durante los primeros años de casados, a menudo deja pasar las oportunidades de hacerlo. En muchos casos, esto puede tener consecuencias desastrosas, porque determinadas habilidades que son importantes en todas las fases del matrimonio, en ésta son cruciales.

El resto de este capítulo está dedicado a trazar las líneas maestras de las habilidades concretas que deben desarrollar las parejas en esta etapa y se completa con ejemplos reales para su empleo en la vida cotidiana.

Habilidades de comunicación para una pareja en la fase de recién casados

A pesar de haber encontrado una pareja, haberse casado y manejarse razonablemente bien en la vida, mucha gente comienza su matrimonio con falta de comunicación. Para tener éxito en la pareja es esencial trabajarla y, como se trata de una tarea en continuo proceso de construcción, hacer acopio de perseverancia, paciencia y un poquito de humildad. Sin embargo, algunas herramientas comunicativas son más importantes que otras en esta fase, porque son cruciales para ayudar a la pareja a construir de manera efectiva una sociedad cohesionada y basada en el respeto mutuo. El siguiente ejemplo ilustra muy bien esta cuestión.

Una vez, durante la primera etapa de mi matrimonio, al meterme en la cama en medio de una noche de fuerte tormenta, mi esposa, con toda inocencia, me preguntó si me había acordado de sacar la basura a la esquina. Por supuesto, no me había acordado... ¡puede que por quinta vez en diez semanas! Pero como era un cabezota recién casado, refunfuñé que la semana siguiente no me olvidaría, me di la vuelta y traté de conciliar el sueño.

Como podrás imaginar, la cosa no salió bien. En segundos, estábamos enzarzados en una acalorada discusión sobre mi negligencia con la basura y mi aparente falta de interés en corregir tan evidente defecto de mi personalidad.

Mi respuesta a todo esto fue salir de la cama hecho una furia y bajar a sacar la basura... en medio de la tormenta. Una vez completa y satisfactoriamente empapado, volví al cuarto, me metí de nuevo en la cama con el pelo chorreando y declaré: «¡Hecho! ¿Ya estás contenta?»

Como es natural, mi mujer no lo estaba y yo tampoco. A fin de cuentas, mi solución al problema no había sido en realidad una solución, sino un modo inmaduro y colérico de responder a mi despiste. Y tampoco atajaba el problema de raíz. Lo importante no era que hubiese sacado o no la basura sino si íbamos a ser capaces de encontrar una forma constructiva de hablar de este tipo de cosas. Mi esposa no necesitaba que sacara la

basura en aquel momento, necesitaba que yo comprendiera por qué le molestaban tanto mis repetidos despistes. Para ella era importante saber que yo era un jugador del equipo, una persona consciente de todas las cosas que debía hacer en la casa y responsable como para encargarme de ellas sin que me lo tuvieran que recordar. Y no le importaba porque fuese una obsesa del control con respecto a la basura, sino porque intentaba descubrir hasta qué punto podía confiar en que cumpliera con la parte que me correspondía. Estábamos en la fase inicial de nuestra travesía vital conjunta y todo cuanto nos sucedía—hasta cosas tan insignificantes como sacar la basura— tenía su relevancia a la hora de determinar lo responsable y activo que podía llegar a ser yo en nuestra vida en común. Si no era lo bastante adulto como para acordarme de sacar la basura un día a la semana, ¿cómo podría ocuparme de mi esposa, de los niños y de todas las demás responsabilidades que acarrea una familia?

Mirado con perspectiva, ahora me parece todo una ridiculez, pero me doy cuenta de que en aquel momento nos sometíamos todo el rato a pequeñas pruebas de confianza. Nuestro matrimonio era aún reciente y, fuésemos o no conscientes de ello, los dos nos sentíamos inseguros con respecto a nuestra relación. A pesar de los votos que habíamos pronunciado el día de nuestra boda y de todo el tiempo que habíamos pasado juntos antes y después, seguíamos poniéndonos a prueba, cada uno a su manera y, a veces, de formas misteriosas.

Por desgracia, este tipo de comportamiento es tan común como necesario. Al atravesar la fase de recién casados, las parejas establecen patrones y precedentes sobre su forma de discutir y abordar la mayoría de las cuestiones. Por eso, todos los detalles, aunque sean tan banales como no haber sacado la basura, parecen tan importantes: porque lo son.

De ahí la importancia en esta fase de dominar ciertas habilidades de comunicación. A continuación voy a enunciar una serie de destrezas comunicativas concretas que las parejas que se encuentran en esta etapa del matrimonio deben conocer para que estas pequeñas pruebas no se conviertan en el detonante de peleas o, peor aún, en indicios enquistados de problemas más profundos.

Comprender antes de reaccionar

Algunos errores de comunicación habituales en esta fase son errores de certeza. Muchas veces, los cónyuges están seguros de recordar lo que ha dicho el otro, de saber lo que quería decir en realidad y de comprender lo que siente, piensa y pretende. Por lo general, suelen acertar sólo un pequeño porcentaje de las veces.

Como ya he mencionado, el mayor reto para una pareja de recién casados es encontrar el modo de fundirse en un equipo productivo y conseguir que funcione como una máquina bien engrasada. Como podrás imaginar, cuando cometen errores significativos de comunicación, provocados por interpretaciones diametralmente diferentes de lo dicho, el resultado puede ser un descarrilamiento catastrófico. Pero es posible evitarlo recordando dos cosas. Primera, que no estás solo: todo el mundo comete

errores. ¡Todo el mundo! Cuanto antes lo comprendas e intentes solucionarlo, mejor. Y segundo, que debes escuchar con atención y paciencia a tu consorte con la intención específica de entender sus sentimientos y experiencias, en lugar de esforzarte por hacerle cambiar de opinión, obligarlo a ver la «verdad» o ignorar por completo lo que dice. En otras palabras, debes aprender a comprender antes de reaccionar.

Esta habilidad suele conocerse como «escucha activa», un proceso en el que el único objetivo del receptor es entender lo que se le dice y reflexionar sobre ello antes de responder con sus propias ideas y pensamientos. Pero, en realidad, es mucho más que eso. También es una técnica de «cariño activo», un mecanismo de conexión y respeto que poca gente se toma la molestia de poner en práctica. Cuando un cónyuge tiene la sensación de que su pareja se preocupa de verdad por él, intenta comprenderlo y se toma el tiempo necesario para llegar de verdad hasta su interior, la relación florece.

Los resultados positivos sobre las parejas que actúan así saltan a la vista. Resulta evidente que se respetan y se interesan por entender y apreciar el punto de vista del otro. Si yo le hubiera preguntado a mi esposa por qué era tan importante para ella el tema de la basura y hubiese tratado de comprender las cosas desde su perspectiva, en lugar de justificar de forma repetida mi inacción, es muy posible que nuestra noche en el dormitorio hubiese terminado con actividades mucho más divertidas que una pelea.

La escucha activa proporciona a las conversaciones los cimientos sólidos de una correspondencia de información mutua bien definida: cuando uno de los cónyuges termina de hablar, el otro pasa a preguntar, sin ponerse a la defensiva, o explica lo que cree haber entendido y lo que siente que debería hacer con esa información. Luego, el otro debe decirle si ha acertado, antes de responder con su propio punto de vista.

Aunque puede parecer un proceso engorroso que consume demasiado tiempo, lo cierto es que no es así. Y en comparación con las discusiones de varias horas que pueden producirse cuando las cosas no se aclaran desde el principio, está claro que merece la pena dedicarle un rato.

Vamos a ver tres ejemplos de conversaciones con y sin escucha activa.

Ejemplo 1:

«Me he olvidado de sacar la basura otra vez»

—Sin escucha activa

Primer paso	<i>Cónyuge 1</i> «Cariño, ¿te has acordado de sacar la basura?»
Segundo paso	<i>Cónyuge 2</i> «Ay, me he olvidado. Lo haré la semana que viene. Buenas noches.»
Tercer paso	<i>Cónyuge 1</i> «¿Cómo que lo vas a hacer la semana que viene? Siempre se te olvida. ¡Y es importante! Parece que no te importe.»
Cuarto paso	<i>Cónyuge 2</i> «He dicho que lo haré la semana que viene. Dame un respiro. Se me ha olvidado, no soy perfecto. ¿Por qué siempre te pones así con estas cosas? Caray, tranquilízate un poco. Sólo es la basura.»
Quinto paso	<i>Cónyuge 1</i> «No es sólo la basura, lo que pasa es que no haces lo que dices que vas a hacer.»
Sexto paso	<i>Cónyuge 2</i> «Muy bien, la semana que viene no se me olvidará. ¡Pero esto es absurdo! ¿Por qué insistes? ¿Es que a ti nunca se te olvida nada? ¿Quieres que te recuerde todas las cosas que te olvidas de hacer?»

Séptimo paso	<i>Cónyuge 1</i> «¿A mí? ¡No estamos hablando de mí! ¡Yo no estoy todo el rato olvidándome de mis obligaciones! O, al menos, si me pasa, trato de hacer algo al respecto. Tú te limitas a darte la vuelta y echarte a dormir. ¡Ahora vamos a estar toda la semana hasta el cuello de basura!»
Octavo paso	<i>Cónyuge 2</i> «¡Vale, vale, ya voy! ¡Ya voy! [mientras sale de la cama]. Tampoco me ibas a dejar dormir... ¡A veces no hay quien te soporte!»

Ejemplo 1:
«Me he olvidado de sacar la basura otra vez»
—Con escucha activa

Primer paso	<i>Cónyuge 1</i> «Cariño, ¿te has acordado de sacar la basura?»
Segundo paso	<i>Cónyuge 2</i> «Ay, me he olvidado. Lo haré la semana que viene. Buenas noches.»
Tercer paso	<i>Cónyuge 1</i> «Tenemos que hablar sobre esto. Me molesta que te olvides de las cosas con tanta frecuencia.»
Cuarto paso	<i>Cónyuge 2</i> «¿Que “te molesta”? ¿Qué quieres decir con eso? ¿Por qué te molesta? Sólo es la basura.»
Quinto paso	<i>Cónyuge 1</i> «Puedes pensar que estoy loca si quieres, pero necesito saber que vas a ser responsable con estas cosas. Me preocupa que lo cargues sobre mis hombros.»
Sexto paso	<i>Cónyuge 2</i> «Caray, lo siento, no era mi intención hacerlo. Ya sé que no quieres tener la responsabilidad de todo. Intentaré estar más pendiente. No quiero que te preocupes.»
Séptimo paso	<i>Cónyuge 1</i> «Gracias. Sé que no eres perfecto, pero necesito saber que estás pendientes de esos detalles. ¿Puedo hacer algo para que no se te olvide?»
Octavo paso	<i>Cónyuge 2</i> «Bueno, tengo que acordarme por mí mismo, pero si eso te hace sentir mejor, puedes dejarme una nota.»

Ejemplo 2:
«¿Has ido a comprar hoy?»
—Sin escucha activa

Primer paso	<i>Cónyuge 1</i> [desde la oficina] «Cariño, tengo hambre. ¿Has ido a comprar hoy?»
Segundo paso	<i>Cónyuge 2</i> «No, claro que no. Te dije que hoy tenía un día muy complicado. ¿Es que no me escuchas? No puedo hacerlo todo yo, ¿sabes? Tengo otras cosas que hacer, aparte de darte de comer. También tengo una vida propia, ¿sabes?»
Tercer paso	<i>Cónyuge 1</i> «¿Por qué me hablas siempre así? ¡Sólo quería saber si habías hecho la compra!»
Cuarto paso	<i>Cónyuge 2</i> «No, de eso nada. Querías saber si había hecho algo de provecho hoy. Lo único que te oigo decir siempre es que no hago nada, mientras que tú lo haces todo. ¡Pues ve tú a hacer la compra a partir de ahora!»

Quinto paso	<i>Cónyuge 1</i> «Pero ¿qué leches te pasa? Precisamente, me refiero a eso: ¿por qué no podemos tener una conversación como Dios manda sin que me ataques?»
Sexto paso	<i>Cónyuge 2</i> «Estoy hablando de tu egoísmo. Tú eres don Perfecto y yo una perfecta inútil. ¡Y ahora otra vez, resulta que también esto es culpa mía!»
Séptimo paso	<i>Cónyuge 1</i> «¿Sabes lo que te digo? Que voy a llamar a Dave para ver si quiere ir a comer algo mientras vemos el partido. Ya hablaremos más tarde.»
Octavo paso	<i>Cónyuge 2</i> «Eso, muy bien. Tampoco esperaba que vinieras a casa y te disculparas.»

Ejemplo 2:
«¿Has ido a comprar hoy?»
—Con escucha activa

Primer paso	<i>Cónyuge 1</i> [desde la oficina] «Cariño, tengo hambre. ¿Has ido a comprar hoy?»
Segundo paso	<i>Cónyuge 2</i> «No, claro que no. Te dije que hoy tenía un día muy complicado. ¿Es que no me escuchas? No puedo hacerlo todo yo, ¿sabes? Tengo otras cosas que hacer, aparte de darte de comer. También tengo una vida propia, ¿sabes?»
Tercer paso	<i>Cónyuge 1</i> «Eh, eh, calma. Pareces muy enfadada. No quería decir que hayas hecho nada mal. Sólo pensé que si no habías podido ir a comprar, pararía yo al salir y compraría algo.»
Cuarto paso	<i>Cónyuge 2</i> «Oh, gracias, eso estaría muy bien. Siento haberme puesto agresiva. Me he precipitado al sacar conclusiones. ¿Qué te parece comida china?»

Ejemplo 3:
«Domingo en casa de mis padres»
—Sin escucha activa

Primer paso	<i>Cónyuge 1</i> «Cariño, este domingo es el cumpleaños de mi madre, así que le he dicho que iremos a verlos por la tarde. ¿Te parece bien?»
Segundo paso	<i>Cónyuge 2</i> «Ah, muy bien, adiós a mi día de descanso. Ahora voy a tener que cancelar todos mis planes. Que sepas que me fastidia mucho.»
Tercer paso	<i>Cónyuge 1</i> «¿De qué hablas? Te acabo de decir que iríamos el domingo por la tarde.»
Cuarto paso	<i>Cónyuge 2</i> «No, de eso nada, has dicho el domingo. Además, sé que nos pasaremos allí todo el día. Es lo que pasa siempre.»
Quinto paso	<i>Cónyuge 1</i> «¡No es verdad! ¿Por qué te gusta tan poco ir a casa de mis padres? Eres muy egoísta. ¿Es que sólo puedes pensar en tus propias necesidades?»
Sexto paso	<i>Cónyuge 2</i> «¿Que yo soy egoísta? ¡Mira quién habla! ¡Siempre hacemos lo que tú quieres! ¿Te has parado a pensar en si tenía algún plan para el domingo?»
Séptimo paso	<i>Cónyuge 1</i> «Pues claro... Por eso te he preguntado. Lo he dicho específicamente: “¿Te parece bien?”.»
Octavo paso	<i>Cónyuge 2</i> «No, de eso nada. ¡Has dicho “El domingo vamos a casa de mis padres”, tal cual! Como siempre. ¡Y ahora sólo estás inventándote un cuento para quedar bien!»

Ejemplo 3:
«Domingo en casa de mis padres»
—Con escucha activa

Primer paso	<i>Cónyuge 1</i> «Cariño, este domingo es el cumpleaños de mi madre, así que le he dicho que iremos a verlos por la tarde. ¿Te parece bien?»
Segundo paso	<i>Cónyuge 2</i> «¿Has dicho el domingo o el domingo por la tarde?»
Tercer paso	<i>Cónyuge 1</i> «El domingo por la tarde. No quiero pasarme allí todo el día. Además, ¿no ibas a jugar al golf?»
Cuarto paso	<i>Cónyuge 2</i> «Sí, pero puedo ir por la mañana y vamos a casa de tus padres por la tarde.»
Quinto paso	<i>Cónyuge 1</i> «Eso estaría genial. ¿Te parece que vayamos sobre las dos?»
Sexto paso	<i>Cónyuge 2</i> «Muy bien. Les diré a los chicos que tenemos que reservar el campo más temprano.»

Tal como evidencian estos ejemplos, las cosas van mucho mejor cuando la gente se toma la molestia de echar el freno y hacer un par de preguntas para aclarar las cosas antes de sacar conclusiones. Quienes consiguen dominar esta técnica lo tienen mucho más fácil para avanzar por esta fase del matrimonio.

Dominar la capacidad de comunicar tus sentimientos de manera respetuosa, clara y parsimoniosa

Para formar un equipo productivo y cohesionado, cada cónyuge tiene que estar íntimamente familiarizado con lo que siente el otro ante una gran variedad de situaciones. La clave para esto es aprender a comunicar nuestros sentimientos de manera eficiente. Aunque puede parecer algo muy sencillo, la realidad es que la mayoría de la gente, cuando lo intenta, incurre en uno o más de los siguientes errores:

- **Mostrarse vago, obtuso, indirecto o confuso.** Algunas personas tienen dificultades para explicarle a su pareja que ha herido sus sentimientos. En lugar de expresar con claridad sus emociones, se retraen, golpean a ciegas o se vuelven críticas, por lo que para la gente que los rodea es difícil entender lo sucedido y responder de forma adecuada. Esto es especialmente cierto en el caso de los hombres, pero al margen del género, es un problema que lastra de manera significativa la capacidad de entendimiento de la pareja.

Muchas mujeres esperan que sus maridos sean capaces de leerles la mente y saber lo que sienten. A veces, una esposa hace a su marido una pregunta sobre él, con la esperanza de que se dé cuenta de que en realidad está hablando de sí misma. Un ejemplo podría ser la siguiente conversación: «Tom, llevamos mucho rato conduciendo, ¿no quieres parar para ir al baño?» «No», responde Tom. Al cabo de media hora, ella comienza a decirle que es un desconsiderado por no haber parado para que ella pudiese ir al baño. Esperaba que su marido comprendiese que como ella le había preguntado, era ella la sentía esa necesidad. Por desgracia, la mayoría de la gente no piensa de este modo, sobre todo los hombres. Ellos discurren de este modo: «Si quieres que pare para ir al baño, dilo sin más.»

- **Mostrarse excesivamente emocional.** Muchas veces, al tratar de comunicar sus sentimientos, algunas personas se emocionan e intenten expresarse mediante el llanto o la ira. Sin embargo, a partir de ese momento, para su interlocutor se vuelve complicado comprender otra cosa que las intensas emociones expresadas, así que aunque pueda identificar el sentimiento, el contenido profundo se le escapa. Como consecuencia de ello, la mitad de la información se diluye.

Por ejemplo, cuando una mujer estalla al explicar lo que siente respecto a un suceso concreto, la reacción de muchos hombres es apartarse y pensar «No sé cuál es el verdadero problema, pero será mejor que no vuelva a sacar el tema». El terreno conyugal queda salpicado así de territorios infranqueables. Incluso, a veces, este mismo marido se siente orgulloso de la sensibilidad que cree demostrar al evitar temas que para su esposa son tan delicados. Y, al mismo tiempo, ella espera que él dé una respuesta al tema o los temas que subyacen en el fondo de sus lágrimas.

No quiero decir con esto que los cónyuges deban controlar sus emociones o no puedan expresar sus sentimientos. Que las parejas tengan episodios de gran contenido emotivo de vez en cuando es algo saludable y productivo. La cuestión es darse cuenta de que cuando nos dejamos abrumar por las emociones, es poco probable que nuestra pareja comprenda lo que queremos decir, de modo que cuando el problema vuelva a hacer acto de presencia (como siempre acaba por suceder) no debemos enfadarnos con el otro porque

no lo comprendió la primera vez. En situaciones de excesiva emotividad, lo mejor es que la pareja se dé un respiro y acuerde dejar la charla para otro momento, cuando puedan abordarlo con la cabeza fría.

- **Mostrarse crítico, acusador o exigente.** Hay individuos que no suelen hablar sobre sus sentimientos. Y cuando lo hacen, a menudo los expresan de manera acusatoria (culpan a otros por lo que sienten) o crítica (porque no han arreglado la situación). Es muy complicado comprender y apreciar los sentimientos de otra persona cuando ésta nos ataca o nos responsabiliza de ellos. Una vez más, el cónyuge aprende con rapidez a no explorar las emociones del otro, lo que ahonda la separación.

Más que en ninguna otra fase de la vida, los recién casados deben aprender a ponerse en la piel del otro. Éstas son algunas de las mejores maneras de hacerlo:

1. **Usar el «yo» para expresar los sentimientos.** Tus sentimientos son tuyos y de nadie más. Eso significa que tú y sólo tú eres responsable de ellos. Afirmaciones como «¡Has hecho eso para fastidiarme!» están fuera de lugar en este caso. Al usar el «tú», culpamos al otro de cómo nos sentimos. Las conversaciones son mucho más productivas cuando sus participantes aceptan la responsabilidad de sus propios sentimientos. Esto significa decir cosas como:
 - «Me enfado (o me duele) cuando haces eso», en lugar de «¡Eres un capullo egoísta!».
 - «Me siento sola cuando no estás», en lugar de «Eres un egoísta, no piensas en mí». Ten presente que «Me siento sola cuando te comportas como un capullo egoísta» no se puede considerar una afirmación con el «yo», porque sigue siendo una acusación.
 - «Cuando dices eso, me siento como si pensaras que soy idiota», en lugar de «Te portas como si fueses superior a mí».
2. **No dar palos de ciego.** Identifica y expresa tus sentimientos de manera clara y comprensible. T compañero no puede leerle la mente y, desde luego, tampoco tiene tiempo para jueguecitos. Si quieres que tu pareja comprenda lo que sientes, debes decírselo. Esto significa hacer afirmaciones claras, como:
 - «Me duele tu forma de tratarme, porque me hace sentir como si ya no tuvieses mis sentimientos en cuenta.»
 - «Estoy furioso con la situación, no contigo.»
 - «No te entiendo bien cuando me gritas. Necesito que me hables de manera respetuosa si quieres que te comprenda mejor.»

3. Haz valer tus derechos. Además de expresar tus sentimientos, también debes explicar a los demás lo que esperas de ellos. Así que intenta verbalizar lo que esperas de las situaciones concretas. Hazlo sin agresividad, pero con firmeza. De nuevo, ten en cuenta que la gente no puede leer la mente. Es poco probable que tu pareja comprenda con exactitud lo que quieres de él o ella si no se lo dices (de manera educada). Esto significa utilizar argumentos como:

- «Necesito que pienses en mí (o en nosotros) antes de hacer planes con otros o cuando hablas de nuestras vidas. Cuando haces X o Y, me haces sentir como si no fuese así.» «Necesito que hables con los demás de manera respetuosa, porque tu actitud tiene también su reflejo sobre mí. Cuando te muestras egoísta o maleducado al hacer X o Y, me haces quedar mal.»
- «Necesito que te portes de manera respetuosa con mis sentimientos. Cuando haces X o Y, no me siento tenido en cuenta.»

4. Responsabilizarse de los propios sentimientos y defender los de la pareja.

Ahora formas parte de un equipo. Eso quiere decir que todas las decisiones que tomes afectan al equipo. Si rehúyes la responsabilidad y echas la culpa a tu pareja para esquivar conflictos o no herir los sentimientos de los demás, lo que consigues es socavar los cimientos de tu relación. Y cuando lo hagas, tu pareja lo sabrá, porque vuestro entorno modificará su comportamiento también con respecto a él o a ella. Piensa en cómo te sentirías si el otro te hiciera lo mismo a ti. Para evitarlo, debes decir cosas como:

- A tu familia: «Tom y yo hemos estado hablando y queremos que las cosas sean de este modo a partir de ahora», en lugar de «No estoy de acuerdo, pero Tom lo quiere así».
- A tu pareja: «Sé que mi familia hace esto o aquello y que puede ser muy molesto para ti, por ello vamos a pensar juntos en lo que deseamos hacer», en lugar de «Mi familia es así. Vas a tener que acostumbrarte».
- A tus amigos: «He decidido hacer las cosas de manera distinta a partir de ahora», en lugar de «Scott no me deja hacer X o Y» o «¡Si hago eso se vuelve loca!».

5. Respetar los sentimientos de la pareja. La mayoría de los cónyuges no son personas irracionales que hacen exigencias absurdas con respecto al tiempo o al estilo de vida del otro. Si tu consorte se muestra poco razonable, tendréis que descubrir juntos cuál es la causa. Sin embargo, en la mayoría de los casos, si lo que pide son cosas sensatas, hazlas. Si quiere que llames para decirle que vas a llegar tarde, llámale. En serio, ¿qué te cuesta? Si necesita una llamada al día para saber cómo estás, hazla. Si desea que pases algo más de tiempo con él o ella en lugar de estar todo el rato pendiente del teléfono, complácele. Si quiere que expliques lo que piensas en las discusiones, hazlo. Lo que está haciendo tu pareja es decirte lo que

tienes que hacer para que las cosas funcionen. Entonces, por qué no lo complaces? Nunca podréis comunicaros de manera efectiva si estáis en permanente estado de guerra.

Herramientas para construir la intimidad en la fase de recién casados

Cuando las parejas son jóvenes, están prometidas o acaban de casarse, el sexo es la principal forma que adopta la intimidad. Antes de poseer una historia común y unas experiencias compartidas, sólo tienen una cosa que sea exclusivamente de los dos y es la maravillosa sensación que se deriva de estar extremadamente cerca el uno del otro. El sexo, en estos años, es la mejor expresión de esta proximidad.

Sin embargo, al entrar en la fase de recién casados, los cónyuges comienzan a desarrollar nuevos niveles de intimidad de dos maneras significativas. Primero, cuanto mejor se conocen, más fácil les resulta sentir empatía con el otro en distintos tipos de situaciones. Este hecho, por sí solo, puede forjar un lazo fuerte y único que desembocará en niveles de intimidad aún mayores. Además, a medida que la lista de experiencias que comparten aumenta, la adhesión emocional que sienten se hace cada vez más intensa.

Ésta es la base de la intimidad en esta etapa. A decir verdad, es la razón por la que mucha gente se casa. Cuando nos enamoramos, creemos hacerlo de una persona, pero en realidad nos enamoramos de la sensación de seguridad, unidad y conexión profunda que esperamos compartir con ese individuo algún día.

Recuerdo una ocasión, transcurridos unos tres años de mi matrimonio, en que, durante una celebración familiar, mi esposa me lanzó una mirada desde el otro lado de la sala que me hizo sentir algo absolutamente maravilloso. Tan espléndido, de hecho, que aquel instante sigue grabado en mi memoria. Llevaba mucho tiempo intentando explicarle lo mal que me hacía sentir el trato con uno de los miembros de su familia. Ella solía responder defendiendo a la persona en cuestión o pidiéndome que, por favor, ignorara el asunto. Nada de esto me hacía sentir bien. Aquel día, cuando me dirigió una mirada que decía «Ay, ahora lo comprendo. Ya entiendo lo mal que debe hacerte sentir esto», todo cambió. En ese momento comprendí que habíamos alcanzado un nuevo nivel de intimidad y que la amaba más que nunca. No importaba que no pudiera hacer nada por resolver mi problema o que los dos supiéramos que volvería a suceder cuando estuviéramos de nuevo en la misma habitación con esa persona. Pero ella se había dado cuenta y lo comprendía. Ya no me encontraba solo en mi miseria. Y ella quería hacerme saber que estábamos juntos en ello. La diferencia era abismal. A partir de aquel día, supe que tenía una pareja de verdad; supe que me defendería y me consolaría cuando yo lo necesitara.

Las parejas que llegan a este nivel de intimidad florecen en su relación y descubren que se sienten cómodos mostrándose su mutua vulnerabilidad, que pueden abordar el cambio con entusiasmo y que están unidos por sólidos lazos frente a cualquier prueba

que la vida interponga en su camino. Al trabajar con parejas que están en esta fase he notado que el mejor modo de llegar a este tipo de intimidad es sentarse y elaborar una lista con los diez comportamientos, afirmaciones o acciones que, según cada uno de ellos, más necesita su pareja. Al principio es complicado, pero los que se toman el tiempo para hacerlo y piensan de verdad en lo que más importa a su consorte (concretamente en el ámbito de su relación) suelen terminar elaborando un compendio sumamente atinado.

Algunas veces, las parejas pueden ayudarse mutuamente para confeccionar esta lista. Ponen una fecha y dedican una tarde a hablar de las necesidades de uno de ellos y al cabo de una semana hacen lo mismo con el otro. La clave es comprender que no es necesario coincidir con los sentimientos de tu pareja para apoyarla. (En el ejemplo anterior, extraído de mi propio matrimonio, yo sabía que mi esposa no compartía mi forma de ver la situación, pero la mirada que me lanzó desde el otro lado de la sala, en medio de aquella reunión familiar, me hizo saber que me comprendía y apoyaba... lo que para mí era esencial.) Mucha gente disfruta de un matrimonio largo y feliz a pesar de tener opiniones divergentes en muchos temas distintos. Y si lo consiguen, no es porque esquiven los temas conflictivos, sino porque se apoyan mutuamente y aprecian sus respectivas diferencias.

Al elaborar esta lista, es importante profundizar en cada punto y comentar:

- Por qué es tan importante para ti.
- Cómo te hace sentir el apoyo de tu pareja.
- Qué cosas concretas quieres que haga o diga tu cónyuge para apoyarte.
- Cómo quieres que se trate el tema cuando se manifieste en vuestra vida en común.

Al final de esta página hay un cuestionario que puedes usar con tu pareja para completar esta tarea. En este caso, la idea es que, después de una discusión (o, en un mundo ideal, antes, si fuerais capaces de anticiparos), escribáis las respuestas a las preguntas siguientes. Esto os permitirá extraer las conclusiones sobre los temas fundamentales antes de que la conversación se vuelva emotiva y, muy posiblemente, improductiva.

Lo importante para mí

1. ¿Qué acción, suceso, comentario, etcétera, ha sido (o es) importante para ti y por qué?

2. Concretamente, ¿qué necesitas que diga tu pareja cuando se dé esta situación?

3. ¿Por qué es tan importante para ti?

4. ¿Qué sacrificios, cambios, motivaciones, etcétera. tendría que hacer tu cónyuge para complacerte en esto? ¿Por qué, en caso de que sea así, le resulta tan complicado hacerlos?

5. ¿Qué le dirás a tu pareja después de hacer esto y qué le dirás cuando haya cumplido con su parte del trato?

A veces, las conversaciones se caldean con sólo plantear estos temas. Si eso sucede, tomáoslo como señal de que habéis identificado correctamente un punto delicado de vuestra relación, un punto que necesita que lo trabajéis. A continuación, dedicad unos instantes a reafirmar vuestra decisión mutua de llevar adelante el proceso sin rabia, resentimiento, juicios o críticas. Las parejas que forman los mejores equipos no dejan espacio en su relación para estas emociones tan agotadoras.

Llegados a este punto, suelo pedir a los matrimonios que elaboren una lista de los cambios concretos que desean. Pueden ser sencillas actividades cotidianas, como beber menos, llegar a tiempo a las citas, pasar más rato juntos o llamarse con más frecuencia. Pero también pueden ser transformaciones generales e interactivas, como aprender a ser más pacientes, mostrar más vulnerabilidad, compartir más sentimientos o apoyar más al otro. Después, les digo que se centren en algunas acciones concretas que supondrían la puesta en práctica de estos objetivos globales en la vida real, como «Nos esforzaremos en pasar juntos al menos una hora cada tarde» o «Dejaré de criticar a tu familia». Al finalizar este proceso deberían de tener un plan de acción para lo que cada uno de ellos debe cambiar.

Mantener estas conversaciones y elaborar estas listas no garantiza la intimidad, pero al menos supone crear una tierra fértil para que pueda germinar. Las parejas que se esfuerzan por revisar esta lista y añadir y eliminar elementos cada pocos meses (o años) suelen darse cuenta de que empiezan a hablar con más intimidad sobre su vida y a descubrir nuevas formas de entender y responder a las necesidades del otro.

Resolución de problemas en la fase de recién casados

¿A quién escuchamos?

Uno de los mayores retos de esta fase consiste en contener la influencia de fuerzas externas mientras la pareja trabaja por crear sus propias políticas y procedimientos. Casi todos los matrimonios tienen normas y expectativas muy específicas sobre las vacaciones, las prácticas y tradiciones religiosas, el tiempo que deben dedicarse el uno al otro, los signos de respeto y cortesía, los estilos de comunicación, las decisiones financieras, etcétera. Algunas veces ni siquiera somos conscientes de estas normas hasta que tropezamos con ellas, en forma de conflictos repetidos con nuestro cónyuge.

Debéis saber que, con seguridad, ambas familias esperarán que adoptéis sus normas y tradiciones particulares y que pueden ofenderse si no lo hacéis. Es posible que ejerzan una gran presión (sutil o abierta) para conseguir que los recién casados adopten sus creencias y hábitos. Tu pareja y tú debéis afrontar este problema de forma sincera y responder a él con madurez, confianza y claridad.

Lo mejor es pensarlo con antelación y tener un plan marcado y acordado por los dos, en lugar de esperar a que la situación os estalle en las manos. De ese modo, no os quedaréis en blanco si, por ejemplo, llama tu madre para decir: «Bueno, ¿cuándo pensáis venir a casa para pasar las Navidades?» La dificultad de esta pregunta no es la parte del «A qué hora». Es el dar por hecho que vais a ir. Si tu pareja y tú no habéis decidido aún si vais a ir o no a casa de tu madre en Navidades, esto genera una situación delicada. Si respondes a la pregunta diciéndole una hora concreta, estás comprometiéndote sin hablarlo antes con tu pareja. Si dices «Bueno, déjame que hable con Paul primero, a ver qué piensa», es posible que desanimas a tu madre y, lo que es peor, le des la impresión

de que te sometes a una decisión tomada por él, sobre todo si al final decidís no visitarla. Pero si tu pareja y tú habéis trazado un plan con antelación, puedes atajar la cuestión con rapidez: «Mamá, Paul y yo lo hemos hablado y hemos decidido que vamos a ir un año a cada casa para ser justos con ambas familias. El año pasado estuvimos en tu casa, así que éste nos toca con la familia de Paul.» Tu madre se sentirá decepcionada, pero es mucho más peligroso titubear y parecer vulnerable a la presión y a la persuasión y dejarla en vilo mientras lo hablas con tu marido, o hacer que él quede como el malo de la película.

Voy a contar algo que me sucedió a mí. En una ocasión, al poco de casarnos, estaba jugando al *softball* una mañana de domingo. Justo antes de empezar el partido, mi esposa me llamó para decirme que su cuñada estaba de camino al hospital para tener a su segundo hijo. «¡Estupendo! —dije—. ¡Gracias por llamar para contármelo!» Dos horas después recibí una llamada de mi mujer que, muy enfadada, me preguntaba dónde estaba. Parece ser que en su familia, todas las personas que tienen cualquier relación con la parturienta, por remota que sea, van a verla al hospital y aguardan en la sala de espera a que llegue la gran noticia. Me quedé anonadado. La idea de ir al hospital ni se me había pasado por la cabeza y mucho menos pasarme allí todo el día charlando y comiendo sándwiches de delicatessen. Pero lo importante aquí es señalar que fui el único de toda la familia que no hizo acto de presencia. Esto quiere decir que mi esposa se vio obligada a estar allí sentada, en una sala pequeña y abarrotada, y a responder preguntas capciosas sobre mi falta de consideración y mi aparente desinterés por su familia. No es que ir al hospital estuviese bien o mal (las tradiciones son las tradiciones), sino que, como no nos habíamos anticipado a la situación, no supimos cómo responder en la premura del momento.

Así que sentaos y pensad cómo queréis abordar las cosas en cada caso potencial que se os ocurra, y tened siempre en cuenta que cualquier decisión que toméis posiblemente molestará a alguien. También podéis pensar cómo vais a responder a esa persona, pero no olvidéis que vuestra respuesta debe salvaguardar los intereses de la pareja. Una vez que hayáis tomado una decisión, ceñíos a ella y hacedlo como un equipo, sin dejaros atraer a discusiones y acusaciones de terceros por este nuevo comportamiento.

He aquí algunos ejemplos de situaciones que suelen generar problemas en las parejas:

- **Vacaciones.** ¿Con quién las pasáis? ¿Cuánto tiempo os quedáis? ¿Qué tradiciones son importantes para vuestra familia y para vosotros? ¿Alternáis entre familias por años o dividís el tiempo? ¿Quién comunicará la decisión al resto de la familia y cuándo?

- **Prácticas religiosas.** Si profesáis credos distintos, ¿cómo va a practicar su fe cada uno de vosotros y cómo creéis que debería reaccionar el otro ante ello? ¿En qué se diferencian las prácticas de tu familia de las tuyas y qué esperas que haga tu pareja al respecto? ¿Cómo se lo vas a explicar al resto de tu familia? Si profesáis la misma religión, ¿en qué difieren vuestras creencias y prácticas? ¿Cómo pensáis resolverlo?
- **Preferencias a la hora de viajar.** ¿Cuándo os vais de viaje? ¿Con qué frecuencia? ¿Juntos o separados? ¿Adónde vais? ¿Por cuánto tiempo? ¿Qué hacéis? ¿Quién os acompaña? ¿Cómo os comunicáis con los demás cuando estáis de vacaciones?
- **Normas en caso de enfermedad.** Cuando uno de los dos está enfermo, ¿qué se espera del otro en términos de atenciones y cuidados?
- **Actividades del fin de semana.** ¿Cómo pasáis los fines de semana y qué expectativas tenéis con respecto al otro y con respecto a los demás?
- **Comunicación cotidiana.** ¿Con qué frecuencia esperáis hablar con el otro durante el día y qué grado de detalle deben tener estas comunicaciones?
- **Decisiones financieras.** ¿Tomáis decisiones individuales o conjuntas? ¿Cuáles son los criterios que se aplican?

Aseguraos de que tomáis juntos todas las opciones. Si uno de los cónyuges fuerza al otro o cede por miedo al conflicto, el acuerdo no será tal y acabará por venirse abajo. Recuerda que estas decisiones, y vuestra manera de llegar a ellas, conforman la base de los demás comportamientos de vuestro matrimonio. Vuestra manera de educar a los hijos dependerá, en buena medida, de las decisiones que toméis en esta fase. Vuestra manera de trataros, tanto en los buenos tiempos como en los malos, estará influida por ellas. Y vuestra capacidad para permanecer unidos en el futuro tendrá bastante que ver con la solidez de los cimientos que plantéis al comienzo.

«Me estás fallando»

Otro gran reto en la fase de recién casados tiene que ver con las expectativas de los miembros de la pareja y su posible contradicción. Aunque lo nieguen, muchos hombres que acaban de casarse esperan que su mujer los cuide más o menos como lo hacía su madre. Actúan como si fuese la obligación de su esposa cuidar de ellos en cosas tener su ropa preparada, alimentarlos, ordenar sus cosas y consolarlos cuando lo necesiten. El problema no es necesariamente que ella no esté dispuesta a hacer todas estas cosas (a algunas mujeres les gusta este papel), sino que la mayoría de las parejas no hablan de sus expectativas con antelación ni cuando surge el problema. Al revés, suelen dar por sentado que va a suceder lo que desean y se enfadan si no es así.

Es interesante resaltar que los hombres más independientes hacen exactamente lo contrario y esperan muy poco de sus esposas. Este comportamiento puede ser una ventaja o un inconveniente, en función de los preconceptos de la mujer con respecto a su

propio papel: a algunas mujeres esta independencia les parece liberadora, mientras que otras se sienten aisladas. Debes tener en cuenta que lo más normal es que cada uno de vosotros tenga expectativas muy concretas y sentimientos muy delicados con respecto al otro. Hablar de los deseos uno sin rabia, resentimiento o desdén os ayudará a esquivar muchas de las discusiones que se producen en esta fase del matrimonio.

«No eres la persona que yo creía»

En esta fase, la mayoría de la gente se da cuenta de que, por maravilloso que sea su cónyuge, no puede cubrir todas sus necesidades. La sociedad ha convencido a muchas mujeres de que su marido es una especie de caballero de brillante armadura que las protegerá de todo mal. Pero la realidad es que ni su marido ni ninguna otra persona puede solucionarles todos los problemas. Esperan que las apoye y que haga lo que sea necesario para socorrerlas —un buen esposo cruzaría el Infierno por su mujer—, pero la auténtica protección para una mujer no es su hombre, sino su matrimonio. Al convertirse en una persona fuerte que utiliza su propio vigor y sus habilidades para arreglar las cosas, se convierte en una parte segura y capaz de un equipo formado por dos personas, cada una de las cuales pone todo su empeño en alcanzar un objetivo común. Y este entorno es extremadamente protector. Del mismo modo, muchos hombres descubren rápidamente que su esposa no puede (y normalmente no quiere) tratarlos como hacía su madre. Al comienzo del matrimonio, los maridos tienen que hacer frente al hecho de que sus mujeres no van a ocuparse de todas sus necesidades, hacer la vista gorda frente a sus groserías y verlos a través de los mismos cristales de color de rosa que usaban sus progenitoras. Y cuanto antes lo sepan y crezcan como es debido, antes mejorarán las cosas para todos los implicados. Quienes se resisten al cambio suelen quedarse encallados en conflictos recurrentes.

Historias de éxito: Cómo saber que la cosa va bien

Una vez traté a un chico de veintitantos años llamado Rob, que tenía dificultades para aceptar muchos de los aspectos que entrañaba la fase de recién casados. Su esposa y él discutían por muchas de las cuestiones de las que he hablado en este capítulo. Entonces, un día, al entrar en la consulta, me contó la siguiente historia que creo ilustra el tipo de mentalidad con que debe abordarse esta fase. Decía así:

«La semana pasada fui a otro de esos eventos familiares de los que hablamos, a los que siempre tengo que ir aunque no me apetezca. Pero esta vez hice algo nuevo. Se trataba del *bar mitzvah* del sobrino de mi esposa. [La mujer de Rob es judía y él no, lo que lo obliga a acudir a muchas ceremonias de una religión que no es la suya.] Al entrar en el templo, vi un montón de *yarmulkes* junto a la puerta, que todo el mundo se ponía en la cabeza. Bueno, como sabes, siempre he pensado que, como no soy judío, no debía

ponerme un *yarmulke*... y hasta aquel día no lo había hecho. Siempre he creído que bastaba con mi presencia en la ceremonia y que no quería llevar algo que me hiciese parecer judío.

»Pero la semana pasada cambié de opinión. Se me ocurrió que el mero hecho de llevar un *yarmulke* no me convertía en judío. Y tampoco significaba que estuviese traicionando mi propia religión. Sólo era una demostración de respeto por el pueblo judío (y por la familia de mi esposa) en su lugar de culto. Nunca lo había visto así. Estaba tan centrado en mis propios sentimientos que no me había parado a pensar que estaba allí para honrar a las personas para las que ese día y esa ceremonia eran especiales. En aquel evento, los importantes eran ellos, no yo. No había ninguna necesidad de que lo convirtiese en una afirmación de mis principios. Ahora que lo pienso, me parece una tontería. ¿Por qué pensaba sólo en cómo me afectaba a mí?»

Una breve nota sobre los matrimonios sin hijos

Como la mayoría de parejas acaban teniendo hijos, los capítulos relativos a las fases tres, cuatro y cinco inciden mucho en el impacto que tienen los niños sobre el matrimonio. Sin embargo, es necesario resaltar que la información que desarrollan también es pertinente para las parejas que no los tienen. Los cónyuges sin hijos no se diferencian de los que sí los tienen, porque también deben crecer y cambiar en su relación. Al igual que los otros, deben atravesar las fases que he descrito en este libro, con pequeñas modificaciones durante las etapas de los niños y los lazos familiares, en las que su crecimiento se articula alrededor de experiencias distintas a las de la crianza.

No hace falta tener hijos para aprender cosas sobre entablar vínculos, compartir o crear. La vida está llena de oportunidades para experimentar las responsabilidades compartidas de cuidar de algo o de alguien y de nutrir la unidad así generada con el paso de los años. Las parejas sin niños ocupan sus vidas con pasatiempos, trabajos de voluntariado, amigos, carreras profesionales, aventuras y muchas otras experiencias comunes, cada una de las cuales aporta intimidad a su relación.

Muchos cónyuges sin hijos aprenden a llevar a cabo este proceso de manera ejemplar. Mediante una pasión compartida por los viajes, por ejemplo. Una pareja que conozco recordaba con claridad una ocasión en la que se habían pasado varias horas sentados contemplando un lago de Maine a la caída del sol, e intentaban memorizar juntos todos los colores que se podían ver en el agua, el cielo, los árboles y la tierra. O también pueden alimentar o hacer crecer con sus cuidados el amor al ocio, a la lectura, a los museos o al coleccionismo. O a una mascota. O a una causa. La cuestión es que los matrimonios sin niños, igual que los que sí los tienen, cuentan con puntos focales de intereses comunes que los hacen reír, maravillarse, reflexionar, trabajar con pasión, jugar con energía y disfrutar de la vida.

Fase 3:

QUE VIENEN LOS NIÑOS

Tener hijos es maravilloso y todo lo que quieras, pero desde el punto de vista de tu matrimonio y de tu vida, es como ir en bicicleta y que te metan un palo entre los radios de la rueda. De repente, todo se pone cabeza abajo.

KIM, TREINTA Y OCHO AÑOS

Hace muchos años, cuando estudiaba la carrera de Psicología, aprendí que, por mucho que a veces pueda parecer lo contrario, la gente no se viene abajo y «se vuelve loca» de repente. Caen poco a poco en patrones mentales poco lógicos o saludables hasta que, al final, pierden el contacto con la realidad. En otras palabras, los individuos bailan durante algún tiempo al borde del abismo antes de caer en las profundidades de la locura.

Sin embargo, después de haber criado a dos hijos con el cólico del lactante, tengo la certeza de que quien formuló esta teoría no tuvo descendencia. Un niño que se pone a chillar y a retorcerse en mitad de la noche sin que haya manera humana de consolarlo puede arrojar a una persona cuerda al abismo de la demencia en cuestión de minutos. Y, a veces, a más de una.

Una noche, varios meses después de que naciera nuestro segundo hijo, tras pasar dos horas atroces (de las dos a las cuatro de la madrugada) tratando de consolar a un bebé insomne e inconsolable, llegué a un punto de nerviosismo en que no podía seguir soportándolo. Con la cabeza palpitante y las manos temblorosas, deposité con delicadeza a mi hijo aún lloroso en su cuna y atravesé el pasillo en dirección a mi dormitorio, con la intención de enterrar la aturdida cabeza bajo una montaña de almohadones.

O, al menos, eso es lo que pretendía hacer. Pero antes de que llegara a mi cuarto, me interceptó una versión ojerosa de mi esposa, quien, al comprender que me disponía a volver a la cama, decidió que era el momento de levantarse de un salto para sufrir una especie de crisis emocional a mis expensas.

Se plantó frente a mí en el pasillo, con el cabello alborotado y sendos círculos gigantescos debajo de los ojos, y comenzó a fustigarme a gritos por una serie de pequeñas infracciones que al parecer había cometido el día anterior y que ni siquiera

recordaba.

No es sólo que no tuviese el menor interés en escuchar lo que me decía (ni ninguna otra cosa) a las cuatro de la madrugada, sino que tras dos horas soportando chillidos, no estaba en condiciones de entender que no estaba ayudando lo suficiente con las tareas de la casa. Las únicas ideas que a mi cerebro aturdido se le ocurrieron para salir de aquella locura fueron estirar el brazo y taparle la boca con la mano (cosa que, incluso en mi estado de postración mental, comprendía que era una alternativa sumamente peligrosa) o salir corriendo de la casa aullando como un loco para no volver jamás.

Como ninguna de las dos opciones me parecía aceptable, mientras ella agitaba los brazos y daba voces sobre algo que, al parecer, era importantísimo, procedí a vivir una experiencia extracorpórea que me permitió dejar de oír sus palabras y limitarme a ver cómo movía su boca a cámara lenta.

Al recordarlo, no sé cuál de nosotros estaba más loco en aquel momento: la mujer vociferante con los ojos inyectados en sangre o el hombre de expresión ausente y actitud extrañamente distante. Sea como fuere, lo que está claro es que ninguno de los dos estaba llevando las cosas demasiado bien. Éramos dos personas superadas por los acontecimientos y desesperadamente necesitadas de apoyo emocional, pero como estábamos en aquel estado, ninguno se encontraba en condiciones de prestárselo al otro. Y, en consecuencia, nos sentíamos de un modo que nunca habíamos imaginado cuando pensábamos en tener hijos: solos. Es triste pero cierto: cuanta más gente añadíamos a la familia, más solos y desconectados nos encontrábamos.

Por suerte, al final, pudimos resolverlo, pero sólo después de haber descubierto algunas cosas. El problema es que se trataba de un dilema que ninguno de los dos había anticipado. Sabíamos que tener niños daba mucho trabajo, aunque no habíamos contado con lo mucho que nos obligaría a cambiar a nosotros y a nuestra relación. A pesar de que nos queríamos mucho y llevábamos varios años de convivencia a nuestras espaldas, en el transcurso de unos pocos meses, muchos de los cimientos de nuestra relación habían comenzado a agrietarse. No conseguíamos comunicarnos bien y dejamos de escucharnos de manera efectiva. Tampoco nos explicábamos nuestras necesidades y ninguno de los dos tenía una idea clara de lo que quería su cónyuge en un momento dado. Y, por si fuera poco, no dormíamos ni comíamos bien y no nos dedicábamos tiempo el uno al otro.

Tardamos algún tiempo en darnos cuenta de que el problema no eran los niños ni nosotros. El conflicto residía en que nuestras vidas estaban cambiando muy deprisa, las cosas que nos urgían más deprisa aún, y no conseguíamos mantener el ritmo de todas estas transformaciones. La crianza nos exigía algo más que modificar los horarios de sueño, nuestros planes financieros y nuestras agendas sociales. Nos exigía abordar grandes cambios en nuestra relación.

Una relación totalmente nueva

Por lo general, el nacimiento de un niño provoca fuertes sentimientos de intimidad que la pareja no había podido imaginar hasta entonces. Sin embargo, a veces sucede justo lo contrario y se produce una agresión emocional para la que muchos matrimonios no están preparados. A menudo se sienten maravillosamente unidos durante un instante y enfadados y muy alejados al siguiente. Durante esta etapa, muchas parejas encuentran que sus vidas cambian tanto que, de hecho, pierden el control de su relación. Es más, para la mayoría, suele ser uno de sus momentos más bajos. Son muchos días sin hablar o hablando sólo de cuestiones puramente prácticas, en tonos nada amistosos («¿Has guardado los pañales donde van o los has tirado en un montón?», «¿Vas a recoger la lavadora o lo hago yo, como siempre?», «¿Piensas ir al supermercado alguna vez?»).

Paradójicamente, mucha gente recuerda estos años como los mejores de su vida. Los niños ejercen dos efectos sobre las personas: aportan grandes dosis de alegría y grandes dosis de angustia. Sin embargo, aunque en esta fase muchos atribuyen sus problemas conyugales a la llegada de los hijos, no son ellos los culpables, sino la pareja. En general, los pequeños son tan monos y amorosos que su mera presencia basta para compensar todos los inconvenientes que causan. No obstante, sucede que la mayoría de las parejas no están preparadas, desde un punto de vista psicológico y emocional, para hacer frente a esta etapa.

Si te encuentras en este caso, no te preocupes demasiado. Es una angustia muy habitual en esta situación y hasta los mejores matrimonios pueden sufrir momentos duros en esos años. Es perfectamente posible encontrar estrategias para atravesar esta fase y seguir creciendo de forma positiva.

El objetivo de la fase

Los años más difíciles y emocionalmente costosos son, con mucho, los de la llegada de los niños. Para la mayoría de la gente, tener hijos requiere una transformación muy complicada, tanto a título individual como de pareja, que se debe llevar a cabo en un lapso muy corto, sin experiencia ni formación suficiente para abordarla. En muchos casos, esto significa que los progenitores se convertirán en dos personas muy diferentes, con metas diferentes, estilos de comunicación diferentes, habilidades diferentes e incluso percepciones diferentes sobre las cosas que les resultan atractivas. Es un reto muy complicado y la mayoría de nosotros descubrimos enseguida que no estamos preparados para él. Pero resolver estas cuestiones es crucial. En esta etapa, si no se atajan los problemas de crecimiento, las cosas pueden estropearse muy deprisa. Por desgracia, a veces la presión se vuelve tan grande que puede destruir el matrimonio.

El principal objetivo de esta fase es sobrevivir a sus problemas inherentes sin dejar que afecten en exceso a la relación. Para ello, deben adoptarse tres posturas en apariencia contradictorias:

1. Comprender que, en muchos aspectos, durante esta etapa estarás solo frente a tus numerosas necesidades emocionales y personales.
2. Comprender que el hecho de que tu pareja no esté ahí para ti, en todo momento, no significa que te haya abandonado.
3. Acordarte de que es tan importante ocuparte de las necesidades de tu pareja como de las de tus hijos.

Una de las razones por las que es tan importante casarse con alguien emocionalmente maduro, razonable y autosuficiente es que en todo matrimonio hay muchas ocasiones en las que nuestra pareja no es capaz de apoyarnos de manera eficaz. Para los hombres, uno de estos momentos llega cuando su esposa se queda embarazada. A veces les digo que tienen que verlo como si su mujer tuviese la gripe durante nueve meses: «Sí, sé que se puede levantar y andar (más o menos); pero la mayor parte del tiempo, bastante hace con seguir viva, así que, igual que cuando tiene la gripe, no puede ocuparse de tus necesidades. Y necesita que tú te ocupes de las suyas más de lo normal.»

Del mismo modo, hay muchas situaciones de estrés en las que los hombres son incapaces de apoyar a sus esposas. Y, a veces, sea a causa del trabajo, la familia, los amigos, las tareas del hogar o cualquier otra cosa, ninguno de los dos puede ayudar al otro. Es una realidad con la que hay que aprender a lidiar, siempre que se trate de una situación temporal y puntual y no de un modo de vida.

Por tanto, en estos momentos bajos, debemos poder resolver las cosas por nuestra propia cuenta. Acordarse de esto es muy importante en estos años, cuando nuestra pareja puede estar tan superada por los acontecimientos y tan agotada emocionalmente como nosotros.

En esta fase, el conflicto surge cuando uno de los dos depende demasiado del otro y no puede resolver las cuestiones por sí solo u ocuparse de sí mismo desde el punto de vista emocional. Algunos cónyuges se vuelven exigentes, se deprimen, se enfurecen o se tornan disfuncionales si no cuentan con la ayuda del otro. En tales casos, quienes lo pagan son los niños y la relación, y el matrimonio puede desmoronarse con rapidez.

Por eso, para superar esta fase de una pieza, es importante comprender que, en muchos aspectos, vamos a encontrarnos solos en ella. Esto no es lo mismo que aceptar que nuestra pareja nunca va a estar ahí para nosotros y, desde luego, no es una excusa para que no lo intente. Significa que debemos ser más comprensivos y darle mayor margen de maniobra aunque nos sintamos un poco abandonados y ser conscientes de que en ocasiones nos tocará ocuparnos de nosotros mismos.

Los niños pueden ser tan agotadores que nos dejan sin tiempo ni energías para nadie. Cuando esto ocurre, cunde el distanciamiento y se producen problemas mayores. Así que, aunque debemos ser indulgentes el uno con el otro, y esforzarnos al máximo por

cuidar de las necesidades de nuestra pareja. Los mejores cónyuges son los que se empeñan en hacerlo con regularidad. (En este mismo capítulo encontraréis algunos ejemplos sobre esto.)

Ésta es otra manera de verlo: si juegas al béisbol o al fútbol y te toca salir a batear o a jugar, sabes que no vas a conseguir un *home run* o un gol en todas las jugadas. Pero siempre estás dispuesto a intentarlo y no dejas de intentarlo. Es lo que esperan de ti tus compañeros y también tú. Y, mientras los implicados sepan que lo estás dando todo, aceptarán que no siempre se puede conseguir lo que nos gustaría.

Ocurre lo mismo con el matrimonio durante estos años. Sin embargo, cuando uno o dos de los miembros de una pareja creen que el equipo se está desmoronando, no tardan en colocarse en los bandos opuestos de...

El juego de las acusaciones

Cuando Mitchell y Janice decidieron venir a verme, su matrimonio estaba al borde del fracaso. Tenían un niño de dos años y medio y uno de seis meses y casi no se dirigían la palabra. Ambos coincidían en que su pareja había funcionado bastante bien hasta la llegada de sus hijos, pero también en que inmediatamente después había entrado en una cuesta abajo acelerada. «Sabía que tener niños iba a suponer mucho trabajo —remarcaba Janice—, pero no que mi matrimonio fuese a suponer más trabajo aún. Antes nos queríamos mucho y no discutíamos tanto como algunos de nuestros amigos. Sí, teníamos nuestras diferencias, pero nunca pensé que nos convertiríamos en una de esas parejas. Pero, desde que tuvimos a los niños, todo empezó a venirse abajo.»

Janice llevaba casi dos años furiosa con Mitchell por casi todo. Según ella, su marido era «básicamente inútil». Para que la ayudara tenía que pedirselo y hacía fatal las tareas domésticas. «Creo que no entiende lo que pasa —decía—. Ambos nos pasamos todo el día fuera de casa, pero cuando él llega, se comporta como si fuese el rey del hogar. ¡Espera que lo atienda, que le haga la cena y que me ocupe de todas sus necesidades mientras él se sienta a mirar la televisión!»

Mitchell argumentaba que nada de lo que hacía le parecía suficiente a su mujer. «Si estoy vigilando a los niños, dice que no lo hago bien. Si me pongo a jugar con ellos se enfada porque no estoy haciendo la colada o lavando los platos. ¡Y cuando juego con ellos al mismo tiempo que me ocupo de las tareas de la casa, dice que ésa no es manera de estar con los niños! Quizá sea cierto que podría hacer más de lo que hago, pero no sé para qué voy a molestarme si, según ella, lo hago todo mal. Estoy hartos. ¿Por qué tengo que soportar que me griten todo el día en mi propia casa? Trabajo muy duro toda la jornada para que podamos llevar una buena vida. Lo menos que podría hacer ella es alegrarse cuando vuelvo.»

Mitchell creía que la crianza había vuelto un poco loca a Janice. «Antes era una chica tranquila y relajada, pero se ha convertido en una obsesa del control. Creo que ha sufrido algún problema hormonal que la ha cambiado. He oído que a las mujeres les

puede pasar. Lloro sin motivo, ha perdido el interés por el sexo y, en general, me trata como si fuese una basura. Empieza a darme miedo volver a casa, porque me doy cuenta de que puede explotar a la mínima. Echo de menos a la esposa que era antes.»

Terminar con el juego de las acusaciones

Tanto Mitchell como Janice sentían que el problema de su matrimonio era que el otro, por alguna razón, se había transformado en una persona irrespetuosa, poco solícita y maleducada. En resumen, se sentían abandonados.

Pero las personas no se transforman de repente en malvados alienígenas o en locos (del mismo modo que ni mi mujer ni yo teníamos maldad ni estábamos idos cuando tuvimos aquella crisis en la penumbra del pasillo). La cuestión es que tanto Mitchell como Janice atravesaban una crisis de identidad grave. Ambos tenían que adaptarse a la paternidad y ninguno sabía hacerlo demasiado bien.

Aunque Mitchell se describía a sí mismo como un papá, en realidad no había cambiado muchas cosas desde que lo era. Su trabajo de vendedor lo obligaba a pasar fuera de casa varios días a la semana, pero seguía jugando al golf todos los fines de semana y al póquer una vez por semana. Con una agenda tan apretada como ésta, casi no le quedaba tiempo para Janice. Además, cuando iba a jugar al golf y a las cartas solía beber bastante, motivo por el que al llegar a casa era (por usar el mismo término de Janice) básicamente inútil. Y cuando estaba en el hogar acostumbraba a tener la televisión encendida con alguna competición deportiva, aunque tuviese que vigilar a los niños.

Mitchell no pensaba recortar sus actividades personales. «Siempre has sabido que me encantaba el golf y cuando juego al póquer, los niños ya están en la cama. ¿Qué tiene de malo, además, que vea los deportes en televisión? No voy a cambiar mi vida entera por el mero hecho de haber tenido hijos.»

Claro está que tener niños no significa dejar de ver los deportes... ni dejar de practicarlos. Pero Mitchell se había prometido a sí mismo que la paternidad no cambiaría su vida, como había visto en muchos otros casos que conocía, así que se esforzaba para que no le ocurriera. Incluso tenía un lema del que estaba muy orgulloso: «Aguanta, no te rindas, sé tú mismo, no les dejes ganar.» Estaba convencido de que renunciar a su identidad como hombre independiente y muy activo socavaría los cimientos de su autoestima. Pero no se daba cuenta de que esa actitud estaba destruyendo su matrimonio.

Mitchell sentía que el problema no era él, sino Janice. A fin de cuentas, él no se había transformado, pero ella sí. «Además —decía—, ¿de qué serviría que cambiase mis actividades? Conozco muchos casos de tíos que se han convertido en esclavos sumisos y apaleados después de tener hijos. No veo en qué podría contribuir eso a nuestra relación.» Tenía la seguridad de que si Janice volvía a ser la mujer que era antes de la crianza, podría ocuparse mejor de sus hijos y de sus problemas.

En cierto modo, ella tenía razón: Mitchell no entendía lo que pasaba. Pero no es que no supiera ser un buen padre. Es que, en aquella fase del matrimonio, no sabía ser un buen marido. Cada una de sus justificaciones servía a sus necesidades, no a las de la familia ni, desde luego, a las de Janice.

Como madre trabajadora con dos niños pequeños y una casa de la que ocuparse, Janice necesitaba un marido comprometido con la paternidad y eso significaba un hombre dispuesto a ayudarla en todo lo que pudiera. Dejó de practicar el sexo con su marido, no porque se hubiera vuelto loca, sino porque no hallaba en él las cosas que más deseaba —compañerismo, aprecio, paciencia, ayuda, comprensión y compasión— y eso mataba la sexualidad. Y, por si fuera poco, encima él la culpabilizaba. Todo un cóctel afrodisíaco, vamos.

Mitchell no intentaba enderezar las cosas, pero Janice tampoco. La forma que él tenía de ver su comportamiento, aunque exagerada, contenía una parte de verdad. Se había transformado en una mujer muy distinta a la que se había casado con él. Era una persona agobiada, colérica y frenética, que se pasaba la mayor parte del tiempo criticándolo. Pero no estaba loca. Como él, sufría una crisis de identidad: estaba aprendiendo a ser madre sobre la marcha y había perdido las riendas de sus emociones.

Antes de los niños, Janice siempre había llevado una vida fácil. Ahora estaba agotada, lloraba todo el día y, además, vivía sumida en el miedo constante a estar estropeando las cosas. Su madre era una mujer poco cariñosa, en la que no podía encontrar consejo ni ayuda; Mitchell no le servía de nada (era un «inútil»); sus amigas tenían sus propios problemas (no podía cargarlas con los de ella); y los libros sobre paternidad que había leído o no la ayudaban o se contradecían entre sí (cuando el bebé llore, cógelo en brazos. No lo cojas si no quieres que se convierta en un niño mimado. ¿Que me vaya del cuarto y lo deje llorar durante horas para que se acostumbre a dormirse solo? ¡Ya, ya!).

Todo esto la hacía sentir aislada y abrumada. Trataba de emplear todos los buenos consejos sobre paternidad que le habían dado con el paso de los años, pero ninguno funcionaba. Lo único que parecía aplacar a su hijo de seis meses era estar en brazos. Cuando nadie lo cogía, lloraba a moco tendido. Pensaba que era una madre espantosa. «¿Qué hago mal —se preguntaba— para que mi pequeño sea tan infeliz?» Y si a esto le sumamos la presión añadida de tener otro niño de corta edad que también requería cuidados y atenciones, resulta fácil comprender por qué se sentía al borde de la desesperación.

Su respuesta había sido tratar de controlarlo absolutamente todo. Había llegado a la conclusión de que si lograba perfeccionar al máximo sus habilidades organizativas y sus procesos de toma de decisiones y conseguía que todo se hiciera como es debido, la vida volvería a ser como antes de que Mitchell y ella tuviesen descendencia. El resultado era que se había vuelto una persona muy compulsiva, atenazada por unas expectativas irreales con respecto a sí misma, su casa, su marido y sus hijos. Tenía normas para casi

todo y cuando Mitchell o cualquier otro no las seguían, se sentía desasosegada. Cuando las cosas no salían como las había imaginado, en palabras de su marido, «se volvía loca» e intervenía con ánimo crítico. Ella era consciente de que hacía la ronda por la casa como un sargento de instrucción, buscando infracciones con ojo de águila: «Sé que lo hago, pero no puedo evitarlo. ¡Me paso el día entero tratando de conseguir que las cosas estén organizadas y cuando Mitchell llega a casa lo pone todo patas arriba en diez minutos! No lo soporto. Lo empeora todo.»

Janice, al igual que Mitchell, no estaba dispuesta a cambiar su estilo y su forma de hacer frente a los problemas. Antes siempre había podido resolver sus problemas mediante la organización y la competencia. Era una persona relajada y tranquila porque cuando aparecía un conflicto, se ocupaba de él de manera rápida y decisiva, y seguía adelante.

Pero esta estrategia ya no funcionaba, por tres razones. Primero, su lista de tareas era demasiado grande. Segundo, Mitchell no era tan eficiente como ella (y nunca podría llegar a serlo) y al tratar de obligarlo a hacer las cosas a su manera lo único que conseguía era dejarlo al margen y que ambos se sintieran aislados y malinterpretados. Tercero, los niños tampoco se comportaban conforme a sus previsiones, sólo que ellos eran, por naturaleza, aún más impredecibles que los adultos. Para Janice, que quería mantener las cosas bajo control, su casa debía ser llevada con puño de hierro de manera permanente, lo que era poco realista.

Por lo general, la gente que trata de gobernar lo ingobernable acaba entrando en una espiral en la que ellos mismos pierden el control. Janice estaba sumida ya en este proceso. Era evidente que tenía que cambiar sus expectativas y su manera de responder a las cosas. Pero, igual que su marido, estaba demasiado apegada a la identidad que tenía antes de la llegada de los hijos y a sus expectativas con respecto al mundo. Y como no era capaz de transformar su manera de ser (o no deseaba hacerlo) las cosas no hacían más que empeorar.

El desarrollo de una nueva identidad

Mitchell y Janice acabaron resolviendo estas cuestiones y su relación experimentó una mejora significativa. Un paso previo de gran importancia fue darse cuenta de que ambos contribuían al problema al no abordar los cambios necesarios tanto para el otro como para su vida en común. Cuando emprendieron la evolución y comenzaron a hacer las cosas de manera diferente, su vida de pareja mejoró casi al instante.

Mitchell abandonó su lema. Decidió que debía anteponer sus necesidades como padre y marido a sus propios deseos.

Janice comprendió que necesitaba relajarse un poco y que recibir ayuda de Mitchell, aunque no fuese perfecta, era mejor que no recibirla. Decidió empezar a escoger sus peleas y dejar pasar todo lo demás... con una sonrisa.

Elaboraron una agenda para el cuidado de los niños que fuese aceptable para ambos. Para ello, Mitchell tendría que pasar mucho más tiempo en casa y procurar comportarse de manera más productiva cuando estuviera allí. Y Janice debió dejar que su marido se ocupara de los pequeños a su propia manera y con su propio estilo.

Mitchell siguió jugando al golf, pero en lugar de considerarlo un derecho, comenzó a verlo como un respiro ocasional de sus responsabilidades. Iba con menos frecuencia y luego no se quedaba en el club ni se marchaba de copas con los amigos, sino que volvía a casa sereno y listo para echar una mano.

Además cayó en la cuenta de algo en lo que nunca había pensado: quizá sus compañeros de golf y póquer se portaban de manera muy distinta a él cuando volvían a casa con sus mujeres. Ellos regresaban al hogar y se encargaban de las cosas. Mientras que él se iba a casa y provocaba un cataclismo.

Cuando decidió transformarse en un padre proactivo, en un jugador de equipo que se hacía cargo de sus propias responsabilidades y pensaba en sus necesidades y en las de los niños, su vida con Janice comenzó a mejorar de forma notable. Y descubrió, además, que sus veladas de póquer no eran un problema tan grande para su matrimonio. Resultaba que el conflicto no venía tanto de que jugara al póquer como de su insistencia en hacerlo, porque se trataba de otra excusa que le impedía encargarse de su familia. Cuando, de una manera efectiva y voluntaria, decidió tomar las riendas de los otros aspectos de su vida, Janice no volvió a quejarse de que pasara un rato de merecido relax con sus amigos de vez en cuando.

Mitchell descubrió, en contra de lo que había esperado, una vez que se comprometió de lleno con este nuevo estilo de vida no estaba tan mal. En conjunto merecía la pena, porque en casa era mucho más feliz y todavía podía pasar algún tiempo con sus amigos.

Lo mismo le pasó a Janice. Cuando dejó de esperar que las cosas fuesen perfectas y Mitchell lo hiciera todo como ella quería, su vida no se desmoronó. De hecho, comenzó a disfrutar del tiempo que pasaban juntos y a apreciarlo más. Incluso, una vez que dejó de controlar todos los detalles de la vida cotidiana, se dio cuenta de que su marido era un padre de familia mucho mejor de lo que había imaginado. Se sorprendió al ver en él a un progenitor cariñoso y motivado que, simplemente, hacía las cosas de manera distinta a ella. Tenía mucha más paciencia con los hijos, hacía reír a toda la familia (cosa que era muy buena para los niños) y, de hecho, se le ocurrían muchas ideas útiles sobre cómo abordar las situaciones que surgían con la casa y los pequeños.

Con el tiempo, Janice notó que estaba más relajada y que empezaba a ser una esposa y madre con la que era más agradable convivir. Sí, a veces la casa estaba como una leonera, pero ella ya podía soportarlo. Además, nadie parecía reparar en ello o darle la menor importancia. Y lo que es más importante, todos eran más dichosos. Comprendió que para su familia era más saludable vivir en una casa alegre pero

desordenada que en una ordenada pero llena de conflictos, como había sido hasta entonces. Y como ella misma había crecido en un hogar infeliz, lo que más anhelaba, era brindar felicidad y estabilidad a sus hijos.

Por qué es tan complicada esta fase

La mayoría de las mujeres están condicionadas culturalmente para sacrificarse por los demás, portarse de manera considerada y pensar en las necesidades ajenas siempre que puedan. A consecuencia de esto, muchas de ellas se transforman en personas abnegadas que se ocupan de los otros a expensas de sus propias necesidades. Es un rasgo admirable, que crea un mundo lleno de damas bondadosas y magnánimas. Sin embargo, cuando una mujer se convierte en madre, de pronto se siente como si todo el mundo la necesitara y la necesitara ya. En un día cualquiera, la madre de un bebé (cuando ha acabado su jornada laboral) tiene que hacer unas quince cosas distintas para ocuparse de su niño, y eso a pesar de que raras veces puede dormir una noche entera o disfrutar de un momento para sí misma. Al mismo tiempo, el montón de la colada no para de crecer, la nevera está siempre vacía, la casa siempre desordenada, los niños tienen hambre en todo momento, los platos sucios se amontonan y la lista de cosas pendientes crece y crece sin cesar.

Para alguien que está condicionado para ocuparse de todo, éste es el camino más seguro hacia el desastre. Muchas madres se sienten atrapadas en un agujero negro de responsabilidades que absorbe toda su energía y a veces incluso su autoestima. Imagina lo devastador que puede ser para una esposa con este tipo de condicionamientos pensar que, en una situación que requiere más que nunca sus habilidades como madre, está fracasando de forma miserable.

También para los hombres ésta es una fase abrumadora, aunque por razones distintas. Ellos, que en general se enorgullecen de ser fuertes y competentes, se encuentran constantemente frente a situaciones nuevas, que son incapaces de resolver. Todos los padres primerizos, en algún momento de los primeros meses de paternidad, caen de pronto en la cuenta de que están superados por completo por la situación. Un día se encuentran con un niño desconsolado en una mano, un pañal sucio en la otra y una mujer deshecha en lágrimas en la habitación de al lado. Y cuando comprenden que deben hacer algo —y de inmediato—, no tienen ni la menor idea de qué. La mayoría de hombres carece de entrenamiento para cambiar pañales o consolar niños y a pocos se les suele dar bien lo de reconfortar a una esposa con depresión posparto. Pero, a pesar de ello, todas estas responsabilidades se les vienen encima en cuestión de semanas y se sienten abrumados por el apremio de resolver estos «problemas».

La consecuencia es que al poco tiempo de haber tenido a su primer hijo, los hombres comienzan a encontrarse superados, incompetentes e impotentes. Desde el punto de vista masculino, estos sentimientos son especialmente desagradables. Y lo más

injusto para ellos es que, después de pasarse la vida entera esquivando emociones así a toda costa, tengan que sufrirlos justo después de haber alcanzado el pináculo de la masculinidad: la paternidad.

La pareja ideal en esta fase

Siempre les recuerdo a los padres recientes con los que trabajo que el control y la competencia perfectos son, en muchos aspectos, meras ilusiones. La realidad es que, a veces, por mucho que nos esforcemos en consolarlo, nuestro hijo no hace más que llorar y llorar. Es algo normal y no quiere decir que seamos malos padres. Y lo mismo sucede con otros dilemas relativos a la paternidad. Por muy cuidadosos que seamos, a veces nuestros niños se hacen daño y a nosotros nos da por frustrarnos y gritar cuando no deberíamos hacerlo. También es cierto que a menudo no ofrecemos nuestra mejor cara, que la ropa de nuestra familia podría estar más limpia, que nuestra casa debería estar más ordenada o que podríamos haber preparado una comida mejor. Todas estas cosas son normales y ocurren en todos los hogares.

Ningún padre se siente nunca del todo competente o eficiente por completo y ningún niño se comporta en todo momento como uno espera o como le ha ordenado. Para expresarlo de manera sencilla, los niños generan caos y el caos no se puede controlar, sólo aminorar. Quienes intentan dominarlo acaban embarrancando. Frente a todas estas realidades de la vida de los padres recientes, lo máximo a lo que puede aspirarse es a que pasen lo antes posible.

Sé que esto es mucho más fácil de decir que de hacer y que estas cosas pueden provocar que incluso la persona más fuerte caiga en la indigencia emocional: «¿Qué clase de madre deja que sus hijos lloren / se hagan daño / no mantiene unida a su familia / prepara una mala comida?» o «¿Qué tipo de padre no es capaz de hacer nada bien?». Para ayudarte a construir expectativas realistas, he elaborado descripciones de los cónyuges ideales en esta fase del matrimonio.

Marido n.º 3: el aliado

La mayoría de los hombres averiguan al convertirse en padres, que deben acometer cambios significativos en su vida. No obstante, pocos comprenden que convertirse en progenitor requiere también convertirse en un marido muy distinto al que eran hasta ahora. En esta etapa de la pareja, las mujeres ya no necesitan a un chico que sea el alma de las fiestas, a un adicto al trabajo o a un golfo peligroso y atractivo. Desean tener a su lado a un marido que forme parte del caos en el que viven y que esté dispuesto a trabajar para reducirlo. Esto significa que debe ayudar en todo lo que pueda. Este hombre cambia los pañales al niño sin que se lo pida nadie, se levanta en mitad de la noche cuando el bebé llora y se ocupa de sus pequeños durante buena parte del fin de semana, aunque esté agotado, porque es lo mismo que hace su mujer.

También significa que, como Mitchell, deja de hacer muchas de las cosas (no todas) que antes lo mantenían alejado de casa. Es consciente de que gran parte de las características que lo hacían especial en el pasado ya no son necesarias y quizá ni siquiera deseables. Trabaja con su esposa para disminuir la locura de su vida cotidiana sin empeorar las cosas y sin pensar sólo en sí mismo y en sus necesidades. Y también acepta, sin caer en el resentimiento o la rabia, que, por muy triste que pueda parecer, sus deseos ocuparán a menudo el último lugar de la lista y se quedarán allí durante mucho tiempo.

Una de las cosas esenciales que comprende este hombre es que ocuparse de los niños es una responsabilidad tan suya como de su esposa. El hecho de que su padre no hiciera lo mismo cuando él era niño carece de relevancia a estos efectos, porque el mundo ha cambiado desde entonces. La mayoría de las mujeres trabaja fuera de casa, además de hacer de madres. Así que cuando él vuelve a casa, debe hacer lo mismo. Su cónyuge necesita tanto como él disponer de un descanso. Y aunque ella trabaje sólo a media jornada o incluso no trabaje, este marido es consciente de que el hogar exige una dedicación permanente: cuando está en casa, su mujer no está relajándose ni dedicándose a actividades ociosas. Por tanto, en lugar de enfadarse o escabullirse cuando las cosas no van bien, debe ayudarla como si ella tuviese un trabajo a jornada completa fuera de casa. En ocasiones, el hombre se lleva a los niños un día entero para que ella disponga de tiempo para sí misma. Y cuando está en el hogar con los niños, es una persona productiva. Recibirla en la puerta con un bebé que apesta a caca, un niño hambriento, una casa hecha un desastre y un millón de tareas pendientes no es ocuparse realmente de las necesidades de su esposa.

Esposa n.º 3: la administradora del caos

La esposa ideal en esta fase sabe cómo controlar las constantes exigencias emocionales y físicas de la maternidad sin perderse en el proceso. Siempre tiene presente el conjunto y sabe que un hogar funcional en el que reina una atmósfera positiva es lo más importante a la hora de garantizar la felicidad y el éxito a largo plazo de los niños. Aprende a centrarse en ser una madre capaz, no perfecta.

Muchas madres primerizas se agobian y tienen dificultades para distinguir lo catastrófico de lo que simplemente no es ideal y ven crisis en demasiadas situaciones. Hace poco tuve que tratar a una mujer cuyo matrimonio se venía abajo porque ella estaba completamente estresada. Reaccionaba a casi todo lo que hacían sus hijos y su marido como si cada pequeño suceso pudiera arruinar a los pequeños de por vida. En una ocasión, su marido y ella mantuvieron una larga discusión porque el niño de tres años quería dormir en el suelo de su habitación, dentro de una tienda de campaña que había hecho con mantas y almohadas. Ella insistía en que esto le estropearía la espalda y estaba furiosa con su marido porque aprobaba la idea y, en consecuencia, sometería a su hijo a «¡problemas de columna para el resto de su vida!». No dejaba a los niños ver dibujos animados, permanecer despiertos más allá de las diez o tomar una comida que no

incluyese una guarnición de verduras. Así que se enfadó mucho con su marido una noche en que los dejó irse a la cama después de las diez («¡Tienen que dormir bien para crecer sanos!»), más aún cuando aceptó que el mayor comiese pizza en el cumpleaños de un amigo sin obligarlo a acompañarla de algo más saludable («¡Tiene que tomar verduras o se pondrá gordo!») y se enfureció cuando, en una ocasión, su cónyuge permitió que el mismo hijo viese *Bob Esponja* en la televisión («¡Eso le va a derretir el cerebro!»).

Al convertir problemas insignificantes en catástrofes y exigir demasiado a su marido, a sus hijos y a sí misma, creaba problemas mucho mayores para todos. Cuando vino a mi consulta, su marido había pedido el divorcio y los niños comenzaban a manifestar síntomas de mal comportamiento crónico.

La inmensa mayoría de los pequeños sale adelante perfectamente a pesar de que vean dibujos animados tontos de vez en cuando, se queden despiertos hasta tarde, no se coman la verdura, duerman en el suelo o se pongan su camiseta preferida durante cuatro días consecutivos. Sin embargo, para las madres primerizas es muy fácil perder la perspectiva de lo que es realmente importante.

La esposa y madre ideal en esta fase es una mujer responsable y competente que, como Janice, percibe lo fácil que es caer en la trampa de la progenitora perfecta. Se centra en conseguir que la familia funcione lo mejor posible sin convertirse en una persona controladora que se viene abajo cuando las cosas no salen bien o que espera su marido se ocupe de ellas de maneras irrazonables o imposibles. Cuando está en casa, no lo recibe en la puerta con un niño deshecho en llanto y le dice: «Te toca. Yo llevo todo el día ocupándome de él» y tampoco se enfurece cuando él le explica que necesita un momento para prepararse. Comprende que salvarla no es responsabilidad de él. Ambos, juntos, deben descubrir cómo ayudarse y cuidarse mutuamente.

Las madres que comprenden que el objetivo de esta fase es gestionar el caos, no eliminarlo, aprenden a dominarlo mejor, al concentrarse sólo en lo realmente básico. Y, de este modo, desarrollan estrategias efectivas para cuidar de sus hijos, sus maridos y de sí mismas.

A veces toca ser la paloma... y, a veces, la estatua

Un buen consejo para hacer de tu relación un toma y daca después de la llegada de los hijos es acordarse de que en las relaciones saludables, a veces te toca ser paloma... y, a veces, estatua. Esto significa que en ocasiones te toca llevarte la peor parte de las cosas. En toda pareja, existen momentos en que consigues lo que quieres y otros en los que no. Es una circunstancia de la vida que la gente normal aprende a aceptar y mientras el porcentaje se mantenga próximo al cincuenta por ciento, es que la cosa va bien.

Los cónyuges que asumen e integran esta realidad en sus vidas suelen llevarse mejor que los que la combaten. Para ellos, sus «momentos de estatua» no son un deber penoso sino que los ven como un regalo que le hacen a su pareja.

Enfrentado a un sábado entero con niños chillones, una casa llena de ropa por lavar, platos sucios y un millar de bocas hambrientas que alimentar, un cónyuge maduro y responsable se lanza de cabeza a este infierno, decidido a aportar todo lo que pueda. Lo hace con alegría porque considera que su deber es descargar por completo a su pareja durante un rato. Es consciente de que los días «estatua» son una parte inevitable de la paternidad y de que, si hace bien su trabajo, pronto le tocará ser paloma. A quienes se resisten a esto, raras veces les llega la ocasión.

Cómo conseguirlo: Dominar la fase de los niños

La mejor manera de sobrevivir a la fase de los niños es responder al cambio con el cambio. Una vez que los hijos se han incorporado a tu realidad, la vida no vuelve a ser la misma, es imposible. Por tanto, es hora de hablar de las transformaciones concretas que las parejas pueden abordar en esta etapa para alcanzar su objetivo.

Los ocho grandes: Superhabilidades de comunicación para la fase de los niños

En mi trabajo con parejas que estaban en esta fase, he descubierto que existen ocho herramientas de comunicación vitales para el éxito de una familia con hijos recién nacidos. En general, éstas exigen que ambos miembros sean muy concretos y rápidos, por lo que yo las llamo «superherramientas» de comunicación.

Herramienta 1: Usa afirmaciones claras, directas y detalladas

Los matrimonios que superan con éxito esta fase se transmiten una gran cantidad de información específica y significativa mediante afirmaciones directas, exhaustivas e inequívocas. Como un niño desatendido puede tirar al suelo un cazo de agua caliente que estaba al fuego o un estante entero del supermercado en cuestión de segundos, es importante que las parejas en esta etapa (1) no den nunca nada por supuesto y (2) se esfuercen por explicar todo lo que piensan con la máxima eficiencia. Antes de que llegaran los hijos, una tarde de compras podía incluir una afirmación como «Vuelvo en un minuto», seguida por una desaparición de entre quince minutos y media hora. Ahora requiere intercambios de información detallada sobre las más sencillas tareas. Resulta divertido comprobar cómo parejas que antes conversaban durante horas sobre lo que querían para cenar ahora se transmiten mensajes múltiples y específicos en un abrir y cerrar de ojos. Veamos algunos ejemplos:

Ejemplo 1:
Padres sin buenas habilidades de comunicación en el centro comercial

Primer paso	<i>Esposa:</i> «¿Dónde te has ido? ¡Estaba buscando unos pantalones y de pronto he visto a Jake al otro lado de la tienda, subiéndose a una estantería de zapatos! Creía que lo estabas vigilando tú.»
Segundo paso	<i>Marido:</i> «¿Yo? Pero si estaba en el probador. Me has visto entrar.»
Tercer paso	<i>Esposa:</i> «¡Eso fue hace quince minutos! ¿Qué estabas probándote? ¿La tienda entera? Pensé que ya habrías salido.»
Cuarto paso	<i>Marido:</i> «Me he detenido un momento para ver los jerséis que hay junto a la puerta.»
Quinto paso	<i>Esposa (exasperada):</i> «¿Y por qué no me lo has dicho? Jake se podría haber hecho daño.»
Sexto paso	<i>Marido (incrédulo):</i> «¿Y por qué no me has dicho tú que te ibas o que me quedaba a cargo del niño? ¿Cómo esperabas que supiera que no estabas?»
Séptimo paso	<i>Esposa (alterada):</i> «¿Y por qué has dado por supuesto que no tenías que ocuparte del niño? Siempre das por hecho que debo encargarme yo de todo. ¡Ya tengo suficientes preocupaciones como para tener que recordarte siempre que tienes hijos!»
Octavo paso	<i>Marido (enfadado):</i> «¿Por qué siempre me echas la culpa de todo? ¡Voy a probarme unas cosas y, de repente, soy un padre horrible y el peor marido del mundo!»

Ejemplo 1:
Padres con buenas habilidades de comunicación en el centro comercial

Primer paso	<i>Esposa:</i> «Cariño, voy un momento a hablar con esa dependienta. Quédate con los niños. Y vigila a Jake, que ha estado mirando con mucha atención esa estantería de zapatos.»
Segundo paso	<i>Marido:</i> «Entendido. Cuando vuelvas me avisas y me llevo a Meghan a mirar esos jerséis. Así Jake y tú podéis corretear un rato por aquí.»
Tercer paso	<i>Marido (vuelve enseguida):</i> «Vale, ya estoy. Tengo a Jake. ¿Meghan ya está?»
Cuarto paso	<i>Esposa:</i> «No, me falta un minuto. Voy un momento a esa mesa a mirar una camisa para mamá. ¿Por qué no te los llevas a la zona de los zapatos? Voy en cinco minutos.»
Quinto paso	<i>Marido:</i> «Vale, yo me quedo con ellos. Cuando termines avísame.»

Aunque esta abundancia de detalles puede parecer innecesaria y exagerada, es muy importante para asegurarse de que ninguno de los dos da por hecho lo que está haciendo el otro. Los dos elementos clave del proceso son las aclaraciones y la correspondencia en la comunicación. Es básico que el cónyuge que recibe la información exprese de manera verbal que la ha asimilado. Muchas veces, los datos se transmiten pero no llegan a su destino, aunque pueda parecer que ha sido así. Lo creas o no, este exceso de palabras abrevia la conversación en lugar de alargarla, porque elimina la discusión del final.

Este tipo de comunicación también es una necesidad en el hogar. Antes de tener niños, muchas parejas decían cosas como «Salgo un momento» y era perfectamente aceptable, aunque significara horas de ausencia sin comunicación y sin que la pareja supiera nada lo que estaba haciendo el otro. Pero cuando aparecen los hijos, la comunicación en un matrimonio debe volverse mucho más detallada.

Ejemplo 2:
Padres sin buenas habilidades de comunicación en casa

Primer paso	<i>Esposa (al volver de la tienda): «¿Por qué está llorando Meghan?»</i>
Segundo paso	<i>Marido: «No lo sé. Yo estaba en el garaje. Tú sabrás.»</i>
Tercer paso	<i>Esposa: «¿Yo? ¡Pero si estaba en la tienda!»</i>
Cuarto paso	<i>Marido: «¿Y cuándo te has ido? Pensé que ibas a llevar a Jake a dormir la siesta.»</i>
Quinto paso	<i>Esposa: «¡Eso fue hace media hora! Te dejé una nota en el cubo de la ropa sucia y luego me fui a la tienda. No me dirás que los niños han estado todo este rato solos, ¿verdad?»</i>
Sexto paso	<i>Marido: «¡No sabía que te habías ido!»</i>
Séptimo paso	<i>Esposa: «¿Me estás diciendo que estabas en el garaje y no te has dado cuenta de que uno de los coches no estaba?»</i>
Octavo paso	<i>Marido: «Vale, sí, supongo que de alguna manera era consciente de ello, pero no pensé que eso significara que querías que me ocupase de los niños.»</i>

Ejemplo 2:
Padres con buenas habilidades de comunicación en casa

Primer paso	<i>Esposa: «Jake está durmiendo la siesta. Voy a la tienda a por pañales. ¿Te importaría poner la lavadora y vaciar el lavavajillas mientras estoy fuera? Así al volver podré colgar la ropa y llenar el lavavajillas. Meghan está en el salón viendo la tele. Vigílala de vez en cuando. Volveré como mucho en veinte minutos.»</i>
Segundo paso	<i>Marido: «Entendido. Lavadora, lavavajillas, hija. Tómame el tiempo que necesites, yo me ocupo de todo.»</i>
Tercer paso	<i>Esposa: «Gracias, cariño.»</i>

Una vez más, la buena comunicación puede parecer exagerada pero, en realidad, es mucho más eficiente que su alternativa. Este tipo de mensajes detallados y directos no aparecen por accidente. Se perfeccionan con el tiempo a medida que se multiplican las discusiones sobre quién debe encargarse de las tareas en cada momento.

Hay quien se resiste a este método de comunicación específica, a pesar de sus beneficios evidentes. En una ocasión traté a una pareja que se negaba a utilizarlo porque creían que parecerían los típicos padres sobreprotectores que siempre se preocupan por sus hijos y no los dejan respirar. Su objetivo era no permitir que los niños los cambiaran y los convirtieran en personas nerviosas e inseguras que se estresan en cualquier situación.

Bueno, las cosas no les fueron demasiado bien. La supuesta libertad que querían dar a los pequeños se tradujo en feroces peleas sobre la ignorancia, la grosería o las deficiencias como progenitor del otro. También perdían a sus hijos de vista durante breves pero aterradores momentos y muchas veces no sabían quién estaba a cargo de ellos, desconocían lo que esperaba el uno del otro y lo que debían hacer como padres en cada momento. Cuando por fin se decidieron a adoptar la técnica de la supercomunicación, su vida marital mejoró al instante.

Los cónyuges también pueden usar la supercomunicación para transmitirse sus deseos y necesidades con más claridad: «Estoy agotada. ¿Te importa prepararme algo de comer mientras echo una cabezadita en el sofá?» o, quizá, «Hoy no puedo más. ¿Te importa llevarte a los niños un rato para que pueda descansar?»

Aunque parece fácil, sorprende que las parejas se comuniquen así en muy raras ocasiones... y a menudo se enfaden porque la otra persona no sabe de manera telepática lo que sienten o quieren.

Herramienta 2: Adapta tu comunicación a cada situación

Cuando mi mujer y yo éramos recién casados, discutíamos con frecuencia sobre lo que debía responder yo cuando me decía «Te quiero». Ella esperaba que respondiese lo mismo, para no dejarla colgada, mientras que a mí me resultaba algo artificial. Sólo quería expresarlo cuando lo sintiera.

Como podrás suponer, acabé perdiendo yo y se adoptó una solución recíproca (es decir, a su entera satisfacción). Pero cuando los niños llegaron a nuestra vida, las cosas cambiaron. Un día, al volver a casa, la encontré agobiada, con un niño lloroso en un brazo y la cesta de la ropa sucia en el otro. Usando lo que había aprendido en el pasado, me acerqué a ella, la miré a los ojos y le anuncié con toda calidez lo mucho que la amaba. «Quita de en medio, me estás molestando» fue su réplica, seguida por un «Si de verdad me amaras, irías a lavar los platos en lugar de quedarte ahí con cara de pasmarote». Estaba claro que nos habíamos adentrado en un nuevo territorio.

Una buena comunicación no implica sólo decir cosas bonitas o expresar tus sentimientos. También supone ir en busca de la otra persona allá donde esté. Es algo que evoluciona en función de la situación. En esta fase del matrimonio, muchas parejas descubren que el mismo «Te quiero» que antes era tan fabuloso, palidece al lado de un «Te quiero y estás haciendo un gran trabajo». O, mejor aún: «Te quiero. Estás haciendo un gran trabajo. Deja que me relaje diez minutos y luego lavo los platos.»

Herramienta 3: habla sobre las nuevas expectativas

Cuando tienen hijos, las parejas deben hablar de cómo van a variar sus expectativas y las cosas en las que deben ceder. Deben decidir:

- Qué sacrificios habrá que hacer.
- Cómo se comunicarán sus nuevas expectativas.
- Por qué deberían aceptar este cambio de expectativas.
- Cómo debe transformarse su vida en función de esta nueva perspectiva.
- Si, en caso de necesidad, deben profundizar aún más en los cambios.

Lo que sigue es una lista de preguntas que las parejas pueden utilizar para facilitar estas conversaciones.

Cuestiones que deben considerarse en esta fase

1. ¿Cómo crees que debe cambiar tu vida cotidiana ahora que tienes hijos?
2. ¿Cómo crees que deben cambiar tus momentos de ocio ahora que tienes hijos?
3. ¿Cómo crees que debe cambiar tu vida laboral ahora que tienes hijos?
4. ¿Cómo crees que debe cambiar tu vida social ahora que tienes hijos?
5. ¿Qué sacrificios tendrás que hacer en cada circunstancia? ¿Qué sientes al pensar en esto?

6. ¿Cómo vas a comunicar estos cambios a tu pareja y qué impacto tendrán sobre lo que esperáis el uno del otro?
 7. ¿Cómo pensáis hablar del efecto de estos cambios y qué esperas de tu cónyuge si los llevas a cabo? ¿Y si no los haces?
 8. ¿Cómo controlaréis el impacto emocional que tendrán estos cambios en vosotros como individuos y como pareja? ¿Creéis que será positivo o negativo, provocará resentimiento o agradecimiento, acusaciones o mayor proximidad, etcétera?
 9. ¿Cómo quieres que tu pareja te comunique su opinión sobre tus cambios?
 10. ¿Qué proceso usarás para evaluar el éxito de esos cambios y cómo desarrollarás un nuevo plan si fuera necesario?
-
-

Herramienta 4: hablad de lo que os hacen sentir vuestros nuevos papeles

Nadie cambia su vida de forma radical sin dificultades. Por eso es importante que los cónyuges reconozcan el esfuerzo del otro y se reafirmen en su nuevo papel. Hablar de lo que os hace sentir el ser padres (tanto en sus aspectos positivos como negativos) ayuda a descargar tensiones y os unirá como pareja. Expresad los sentimientos que genera en vosotros esta nueva identidad y animaos a crecer y florecer en vuestros nuevos roles. Recuerda que el hecho de que tu pareja se encuentre a veces superada por los acontecimientos o prisionera de su nueva condición no quiere decir que no se alegre de haber tomado la decisión. Son emociones normales en esta situación.

Herramienta 5: el tiempo es un lujo, así que expresa con rapidez y claridad lo que piensas sobre tus sentimientos y necesidades

Las conversaciones sobre sentimientos y necesidades no tienen por qué ser exhaustivas para ser productivas. Las parejas que se comunican bien en esta fase van al grano de manera enérgica (aunque con amabilidad). Andarse con rodeos («No sé, me he sentido mejor otras veces, pero tampoco es que sea tan horrible»), evitar problemas que flotan de forma clara en el ambiente («No importa —suspiro—. No pasa nada. Sólo estoy cansada») u obligar a tu pareja a perseguirte para hablar de tus verdaderos sentimientos («A ver, cariño, ¿qué pasa?») no es más que una pérdida de tiempo que puede empeorar la situación.

Herramienta 6: elaborad una lista de todas las cosas pendientes, priorizadlas y dividíds las tareas

Las parejas más eficientes que pasan por esta etapa adoptan una saludable estrategia de «divide y vencerás». Escriben una lista con todas las cosas que deben hacer (incluido cuidar al otro), las priorizan, establecen un programa de acción y lo ponen en práctica. Acuerdan cómo realizar las tareas y luego someten el plan a un análisis racional para asegurarse de que realmente se trata de labores importantes y no se están pidiendo demasiado. Siempre les sugiero que si las cosas no salen como esperaban, o sus necesidades varían, no tengan miedo de volver a estudiar el plan.

Herramienta 7: hablad sobre vuestras necesidades de descanso y relax

En esta fase es esencial que saquéis tiempo para vosotros. Hablad de lo que cada uno necesita para relajarse y recargar sus pilas. Lo mejor es elaborar un programa con estas actividades y una lista con lo que puede hacer cada uno para ayudar al otro. Algunas ideas:

- Breves períodos de descanso para cada uno de los cónyuges, aunque ambos estén en casa.
- Días o incluso fines de semana libres.
- Eventos periódicos programados, como sesiones nocturnas de televisión o salidas nocturnas con los amigos o amigas.
- Permisos ocasionales para que cada uno de los dos haga lo que quiera (dentro de un orden).

Es importante dividir de manera equitativa estos momentos de descanso. Los dos los necesitaréis. Aunque uno crea que no le hacen falta, debe aprovecharlo de todos modos. Siempre es mejor parar y recargar el depósito antes de que se quede vacío.

Herramienta 8: definid un sistema de compensaciones

Los niños son adorables, pero también pueden ser frustrantes y dan muchísimo trabajo. Por ello, el que se queda en casa con ellos tiene muchas veces la sensación de cargar con todo mientras el otro está fuera divirtiéndose, trabajando o haciendo la compra. Muchas parejas, al entrar en esta etapa, aseguran que no van a llevar la contabilidad de estas cosas, porque «estamos en esto juntos». Mi respuesta ante eso es «buena suerte». Es mucho mejor que aceptéis desde el principio que habrá problemas y que es preferible llevar esta contabilidad. Pero no lo veáis como una cosa negativa o una señal de egoísmo. La gente siempre lo hace. Es la naturaleza humana. Pero esto sólo genera problemas cuando sienten que la situación es injusta y no lo comentan, o cuando la cuenta está demasiado desequilibrada en una de las dos partes. Mi objetivo es que tengáis la mejor experiencia de paternidad posible y para eso no se puede vivir con una venda en los ojos. Tanto las negociaciones como un reparto equitativo de deberes y tareas forman parte de la vida y de las relaciones. Sólo tenéis que abordarlos de manera madura y saludable.

Para un cónyuge agotado, el mero hecho de ir a comprar sin los niños puede ser una bendición. Muchos maridos no se dan cuenta de que, aunque ir de compras a la tienda por su esposa es estupendo, normalmente no tiene el mismo valor que quedarse en casa con los pequeños y dejar que sea ella la que vaya a la tienda. Al menos, si eso es lo que ella desea, aunque no siempre sea así.

Por norma, cuando uno de los cónyuges está fuera, el que está de guardia espera con impaciencia el momento en que pueda relajarse también él. Yo llamo «compensaciones» a estos ratos. Las parejas deben acordar los términos exactos de sus

expectativas con respecto a lo que se considera un descanso y lo que no (acuérdate del ejemplo de ir a hacer la compra. A veces puede ser un descanso y a veces una carga).

Es muy importante comprenderlo. Sé de muchos matrimonios en los que la esposa considera que el horario laboral de su marido es tiempo de descanso, al contrario que él. Del mismo modo, conozco a muchos hombres que piensan que el tiempo que su mujer dedica a cuidarse forma parte de su descanso, con lo que ellos aprovechan para pedir también un tiempo de descanso... como, por ejemplo, un fin de semana en Las Vegas con sus amigos. Así que es importante que defináis bien las compensaciones y habléis sobre vuestras expectativas. Aquellos que lo hacen de manera clara y honesta suelen llevarse mejor que las personas que llevan las cuentas en secreto mientras se niegan a hacerlo abiertamente.

Herramientas para construir la intimidad en la fase de los niños

La supercomunicación os ayudará a navegar por las procelosas aguas de esta fase y a mantener a raya las tensiones. Pero también debéis aprender nuevas estrategias para construir la intimidad en una época en la que se diría que no tenéis ni un momento para pensar.

Durante las dos primeras etapas del matrimonio, las parejas cuentan con el lujo del tiempo, lo que les proporciona abundantes oportunidades para construir y mantener la intimidad: encuentros sexuales frecuentes, largas conversaciones, numerosas experiencias y pasatiempos compartidos, largos paseos por el parque, viajes, etcétera. Estas experiencias permiten a los cónyuges conectar y reconectar de forma recurrente. Pero cuando aparecen uno o más niños en sus vidas, estas ocasiones íntimas se vuelven, escasas. Con frecuencia, el tiempo compartido se reduce a ejercicios de planificación táctica y logística: lo que debe hacer cada uno, quién debe estar en cada sitio y lo que hace falta en cada momento. Las tareas pueden consumir tanto tiempo y esfuerzo que las parejas carecen de la energía necesaria para comunicarse como antes.

Podría recordar numerosas ocasiones en las que mi mujer y yo acabábamos tan agotados tras un día con los niños que no teníamos fuerzas para hablar de nosotros, de lo que nos había pasado o de nuestros sentimientos. De hecho, ni siquiera habríamos sido capaces de mantener una breve conversación. Lo único que podíamos hacer era desplomarnos en la cama con la esperanza de disfrutar de una noche entera de sueño. No sabría decir la de veces que mi esposa se quedó dormida en medio de una frase mientras estaba a mi lado en la cama, estirada un momento en el sofá o sentada a la mesa de la cocina. Así que, a pesar de todos sus esfuerzos, muchas parejas se distancian en esta fase. He aquí algunos consejos para mantener la intimidad durante estos años.

Conversaciones empáticas

En algunos casos, aconsejo específicamente a las parejas que hagan una lista de elementos para empatizar y dediquen algún tiempo a hablar sobre los sentimientos del otro. La idea no es modificar o criticar sus sentimientos, sino crear un foro de discusión. Si se hace bien, este ejercicio puede ser muy fructífero. La mayoría de la gente no se da cuenta de la frecuencia con la que su pareja tiene pensamientos o experimenta emociones similares a las suyas. A continuación, expongo una lista de elementos empáticos que puede servirte de ejemplo.

Un sencillo ejercicio de empatía

Cuando me quedo todo el día en casa, me siento...

- ☐ Abrumado, agobiado e impotente.
- ☐ Incompetente, ineficiente y estúpido.
- ☐ Emocionado y lleno de energía.
- ☐ Poco apreciado, poco atractivo y aburrido.
- ☐ Cansado, viejo y lento.
- ☐ Feliz y realizado.
- ☐ Como si se hubieran aprovechado de mí y me hubieran manipulado.
- ☐ Útil, amado, necesitado.
- ☐ Otros: _____

Cuando estoy en el trabajo y mis hijos están en la guardería me siento...

- ☐ Como un padre horrible.
- ☐ Como si le estuviera haciendo daño a mis hijos.
- ☐ Como si los demás fueran a pensar que no me preocupo por mis hijos.
- ☐ Aliviado.
- ☐ Enfadado.
- ☐ Triste.
- ☐ Feliz.
- ☐ Solo.
- ☐ Culpable.
- ☐ Distráido.
- ☐ Estoy impaciente porque termine el día para poder volver a casa y estar con mis hijos.
- ☐ Otros: _____

Estar presente

En las fases anteriores del matrimonio, estar sentado en el ordenador o perder el tiempo en una habitación distinta de la misma casa era un comportamiento aceptable. Ahora tenéis que mostraros activos en la vida del otro. Cuando estás en casa, debes estar en casa. Cuando estás cansado, es tentador relajarse delante del ordenador o de la televisión. Sí, estás ahí, pero eso no es lo mismo que estar presente. Debes hacer un esfuerzo por participar de las labores domésticas.

Muchos hombres y mujeres se llevan trabajo a casa. Soy consciente de que, en nuestros tiempos, el trabajo no termina a las cinco de la tarde. Pero sigue habiendo un lugar y un momento para eso. Si tienes tareas pendientes que hacer, designa un tiempo para ellas y otro para desconectar y procura esmerarte en ambas cosas. Algunas parejas trabajan de 20.00 a 21.00 horas y desconectan de 21.00 a 22.00, por ejemplo.

Y aunque los amigos, los compromisos sociales y los proyectos personales son importantes, no lo son tanto como tu relación. Cuando tengas que estar con tu pareja, no te dediques a charlar por teléfono con tus colegas, a leer el correo electrónico, a trabajar en el garaje o a hacer otras cosas. Es esencial dedicar tiempo de calidad a tu cónyuge y así es como te lo debes tomar. Ten presente que «tiempo de calidad» no quiere decir necesariamente hablar mucho. Ni siquiera hacer el amor. Mucha gente sólo necesita desconectar. Es fabuloso poder acurrucarse juntos delante de la tele para ver una película o un programa de televisión. Eso también cuenta como tiempo de calidad.

Haz planes específicos para cuidar de tu pareja

En esta fase, disponer de tiempo para uno mismo es un lujo. Ofrecérselo a tu pareja es un enorme regalo. Si tu consorte lleva la cuenta de estas cosas (y créeme, te aseguro que lo hace), eso te proporcionará muchísimos puntos.

Hombres: esto significa que anunciéis (es muy importante aclararlo de manera expresa) que vais a dedicar un período de tiempo X (de horas, no días) a ocuparos de la casa (los niños, la colada, los platos, etcétera) mientras vuestra esposa se toma un descanso. O que digáis que os vais a encargar del hogar y de los niños durante X noches y luego le regaláis un momento de cariño y ternura, una noche para ella sola o unas cuantas horas libres para hacer lo que le apetezca. (Nota: no lo hagáis como una estrategia para conseguir sexo. Primero de todo, aquí lo importante no sois vosotros, sino ella. Segundo, no es estúpida. Se olerá vuestros auténticos motivos y lo más probable es que no le haga ninguna gracia. Tercero, no os centréis en la gratificación inmediata. Algunas noches para ella supondrán con seguridad muchas noches para vosotros.)

Mujeres: regaladle algún que otro momento de descanso sin culpabilidad. Decidle que queréis que salga con sus colegas o que haga algo que le guste y que estáis encantadas de que se tome un tiempo para ello. Un regalo como éste puede ser maravilloso para que un marido se sienta apreciado por su esposa.

Evitar los compromisos

Ésta puede parecer una afirmación provocadora, pero no lo es. El problema de los compromisos es que, por lo general, ninguna de las partes tiene la sensación de haber ganado y ambos integrantes de la pareja se quedan con el deseo insatisfecho de ganar la próxima vez, sobre todo en estos años frenéticos.

En este caso se aplica la filosofía de la paloma y la estatua del capítulo anterior. Un gran regalo de intimidad que puedes hacerle a tu pareja es comprometerte, de forma sincera, a ser una estatua fabulosa cuando te toca serlo (salvo en aquellas situaciones en que se dan comportamientos abusivos o pocos saludables). Un ejemplo: muchos hombres, al enterarse de que tienen que pasar la tarde en la despedida de soltera de la hermana menor de su mujer (o cualquier otro acontecimiento poco interesante para ellos), acceden a ir a regañadientes, pero sólo bajo unas condiciones muy estrictas: «De acuerdo, iré, pero ya sabes cómo detesto esas cosas. Espero que a las dos ya hayamos terminado, tal como dijiste.» Luego, el día de la fiesta, se dejan arrastrar hasta el lugar de mala gana, desaparecen en la sala de estar (es decir, van a buscar la televisión) nada más llegar y sólo asoman la cabeza a las dos menos diez para dar la señal de «nos vamos». Es el típico compromiso en el que nadie gana nada. Él siente que se ha sacrificado para ir a la fiesta y que merece una recompensa en forma de tiempo para él. Ella cree que él no ha estado realmente presente ni se ha mostrado demasiado educado y termina la noche con una profunda insatisfacción. Puedes estar seguro que cuando llegue el próximo fin de semana, ambos querrán salirse con la suya.

Un modo mejor de abordar esta situación concreta sería que el chico abrazase el concepto de la paloma y la estatua. En lugar de arrastrarse hasta la fiesta, podría ayudar en los preparativos e, incluso, comprender que a veces estas cosas se alargan más de lo previsto. Una vez allí, podría encargarse de supervisar que los niños coman, conversar con el anfitrión y dedicar algún tiempo a charlar en la cocina con las amigas de su esposa. Si, mientras los demás hombres están en la salita viendo el partido, él se encontrara en el salón mostrándose simpático, interesado en la conversación y dispuesto de verdad a echar una mano, ganaría muchos más puntos.

Esto no quiere decir que deba perderse el partido entero o no poner un pie en la sala de estar. Sólo significa que tiene que darle a su esposa lo que necesita: un marido considerado que se lleva bien con sus amigas y su familia y que piensa en las necesidades de ella antes que en las propias. En esto consiste ser una buena estatua: hacer que una mujer se sienta apreciada y respetada. Al cabo del día, la mayoría de las cónyuges de los hombres que actúan así se muestran agradecidas (sobre todo cuando todos los demás esposos han estado ausentes o huraños). Por lo general, son más propensas a la reciprocidad y, lo que es más importante, están mucho más cerca de sus consortes. Ésa es la clase de hombre con el que desean convivir en esta fase de la vida.

Las mujeres pueden hacer lo mismo cuando se trata de que su esposo pase tiempo con sus amigos. En lugar de tratar de controlar cuándo, dónde y por cuánto tiempo sale, pueden aceptar con alegría la necesidad de su marido de tener relaciones sociales. Esto

no significa que pueda salir todos los fines de semana ni que tenga permiso para llegar a las tantas de la madrugada. Sólo quiere decir que cuando él tiene tiempo para sí, ella debe, en la medida de lo posible, intentar no convertirlo en un compromiso.

Circunstancias especiales en la fase de los niños

Nuevos tipos de familias

Uno de los tipos de familias que más auge tiene en nuestros días es el de las familias aglutinadas, que pueden tener múltiples configuraciones con respecto a sus miembros. A veces se trata de hermanastros que en un momento determinado pasan a compartir casa. En ocasiones, tanto hermanastros como hermanos del matrimonio actual conviven en el mismo hogar, e incluso, a veces, también se incluye a otros miembros de la familia, como abuelos, primos, o niños adoptados o en custodia.

La mayoría de las parejas tradicionales cuentan con varios años para superar los desafíos de las distintas fases del matrimonio. Antes de tener hijos disponen de mucho tiempo para conocerse a fondo, establecer lazos de confianza, aprender a trabajar como un equipo y desarrollar buenas herramientas de comunicación y métodos para profundizar en su intimidad.

Las familias aglutinadas no pueden permitirse este lujo. Imagina lo que puede ser tener que confiar en alguien para solventar los complejos conflictos interpersonales comunes a una familia con estas características cuando apenas habéis tenido la ocasión de trabajar juntos para enfrentaros a problemas menores.

La clave del éxito

La construcción de relaciones progresa por caminos predecibles, aunque la vida no lo haga. Todas las parejas, sin tener en cuenta su edad o sus circunstancias, empiezan la curva de aprendizaje de su relación por la fase uno y avanzan a través de las seis etapas. Simplemente, no existe otra senda. Las familias aglutinadas deben atravesar las fases a mayor velocidad. Y muchas de ellas sufren mucho como consecuencia de estas transiciones aceleradas.

Deben familiarizarse de manera concienzuda con los objetivos de cada etapa y con lo que cada uno de los dos quiere conseguir. Además, deben pensar a fondo en su responsabilidad en la disolución del matrimonio anterior (las familias aglutinadas más habituales suelen formarse con cónyuges procedentes de divorcios). No pretendo decir que la gente deba culparse por el fracaso de su relación previa, sin embargo, tienen que identificar las razones por las que no funcionó y, al hacerlo, descubrirán que, a pesar de las particularidades concretas de su ex cónyuge, también él o ella dejaron de hacer lo que debían en algún aspecto desde el principio. Y esta perspectiva puede ayudarles a formular nuevos patrones de comportamiento en su nueva aventura matrimonial.

Sea cual sea la situación específica, es muy importante llevar a cabo este ejercicio de introspección. Muchas veces se dice que quienes no comprenden el pasado están condenados a repetirlo y esto se puede aplicar también a los consortes que no consiguen reconocer y comprender los errores que cometieron. Si quieres que tu nuevo matrimonio salga adelante, debes analizar los fallos pasados e intentar no volver a caer en ellos.

Siempre sugiero a las parejas que están en esta situación que se sienten y tengan una conversación muy seria sobre:

1. Lo bien que, según ellos, están funcionando como pareja.
2. Las cosas en las que sienten que necesitan ayuda.
3. Los aspectos individuales en los que cada uno de ellos debe evolucionar.

Estas conversaciones pueden ser una experiencia de gran vulnerabilidad y humildad, pero son vitales para el éxito del matrimonio. Como hay hijos implicados y el bienestar de todos depende de que la relación conyugal y la familia se afiancen lo antes posible, es importante superar con premura estas fases de transición. Quienes evitan afrontar las dificultades de este proceso o realizar los cambios necesarios pueden acabar por encontrarse en una situación muy conflictiva.

Las familias aglutinadas pueden llegar a ser muy complejas, pero también tienen el potencial de convertirse en una experiencia muy enriquecedora. Si logran llevar esta transición a buen puerto, se encontrarán con una relación conyugal profunda y llena de matices.

Historias de éxito: Cómo saber que la el matrimonio funciona

Para la mayoría de parejas, la fase de los niños es a la vez el período más duro y más gratificante de su matrimonio. El trabajo que tienen que llevar a cabo en esta época para adaptarse física y psicológicamente es tremendo y muchas veces, aunque creas que lo haces lo mejor posible, apenas consigues sobrevivir. Por eso, los pequeños momentos de dicha con que la vida te sorprende de vez en cuando son tan memorables e importantes. He aquí algunos de mis ejemplos favoritos:

Cuando mis dos hijos eran pequeños —dos y tres años— mi esposa y yo aún no nos habíamos acostumbrado a la realidad de que no podíamos acudir con ellos a los mismos restaurantes a los que solíamos ir de solteros. (Te dices a ti mismo que todo va a salir bien, pero por lo general no es así y, al final, optas por la informalidad y la promesa de no tener que volver a pasar momentos embarazosos en el elegante ambiente del mejor local del mundo.) Queríamos creer que las cosas no habían cambiado ahora que teníamos hijos y nos decíamos que lo único que había que hacer era controlarlos (¡ja!).

Así que decidimos salir todos juntos a cenar, un viernes por la noche, a uno de nuestros sitios favoritos. El restaurante tenía también un bar muy popular y el camarero nos sentó justo al lado de la barra.

Para expresarlo de manera suave, la cena no salió como habíamos planeado. Fue una de esas comidas en las que parece que la mesa entera está a punto de volar por los aires. Los niños tiraban las cosas, se echaban a llorar por cualquier motivo y necesitaban algún estímulo cada quince segundos. Quizá me levanté unas setenta y cinco veces en diez minutos, en un intento frenético por impedir una sucesión de desastres. En una de aquellas ocasiones, me fijé en que dos jóvenes me miraban con sorna y se reían de mi situación. Sólo oí una parte de su conversación, pero no me hizo falta entenderlo todo

para saber lo que querían decir. A fin de cuentas, yo había sido como ellos en el pasado. Advertí que, entre bromas, estaban haciendo un pacto mutuo: «Por favor, si alguna vez me convierto en un tío como ése, hazme un favor y pégame un tiro.»

Debo admitir que ser consciente de que me había convertido en «un tío como ése» fue humillante, pero tampoco tuve demasiado tiempo para pensar en ello, porque en aquel preciso instante, mi hijo mayor anunció con énfasis: «¡Tengo que hacer caca!».

Cualquiera que sepa algo sobre el comportamiento infantil en situaciones como ésta sabe que una exclamación así requiere de una rápida respuesta. Dejé todo lo que estaba haciendo, corrí hacia él, lo saqué de la trona y salí disparado hacia el baño con los brazos estirados y el niño colgando por delante, al tiempo que imploraba a los clientes del bar que se interponían en mi camino que me dejaran pasar lo antes posible.

Me alegra decir que llegamos al baño a tiempo. Pero la historia no termina ahí. En aquella época, mi hijo sólo se sentía cómodo en el baño cuando estaba desnudo por completo. Así que tras entrar en un aseo que no estaba exactamente limpio, comenzó a quitarse prendas a toda velocidad, mientras yo lo perseguía recogiendo y colgándomelas en el hombro y por encima de la cabeza. Cuando terminó de quitárselo todo (incluidos calcetines y zapatos), eligió el váter más próximo y se abalanzó sobre él. Me bastó una rápida mirada al excusado para comprender que no podía dejar de ningún modo que su prístino trasero rozara siquiera aquella fábrica de gérmenes.

Así que, como apenas disponía de una fracción de segundo de margen antes de que completara lo que quería hacer, decidí sujetarlo varios centímetros por encima del váter para que pudiera terminar su tarea. Esto me obligó a ponerme en cuclillas delante del baño, con los codos apoyados sobre los muslos, sudando copiosamente y rezando para que no tardara demasiado.

Como en el cubículo no había espacio suficiente para cerrar la puerta, mi pobre persona, acurrucada delante del váter, sujetando a mi hijo desnudo diez centímetros por encima de la taza sucia y con la cabeza cubierta por su ropa interior, era perfectamente visible para todas las personas que entraban en el baño. En ese momento, mi hijo decidió ponerse a cantar a todo pulmón una canción infantil que le habíamos enseñado para momentos como ése.

Sabía que estaba ofreciendo un verdadero espectáculo, pero ya me había acostumbrado a situaciones parecidas y pensé que podría capear el temporal como había hecho en otras ocasiones. Sin embargo, en aquel preciso instante, los dos tipos del bar entraron en el baño, se pararon en seco y se quedaron allí, observándome con expresión de completa incredulidad y mofa. He de admitir que pocas veces me había sentido más ridículo. Cuando mi hijo terminó y pude vestirlo, decidí que era la última vez que iba a aquel lugar.

Pero la experiencia no había llegado a su fin todavía. De regreso al comedor, paramos en uno de los sitios preferidos de mi hijo: la ventana cerca de la cocina donde se podía ver cómo preparaban la masa de pizza, dándole vueltas en el aire. Mientras

estábamos allí, viendo cómo giraba alrededor de un dedo, mi retoño me rodeó el cuello con sus brazos, me apretó con todas sus fuerzas y me dijo: «Papi, este sitio me encanta. ¿Podemos volver mañana?»

Y bastó con aquello para que todo hubiera merecido la pena. Dejé de importarme lo que pudieran pensar sobre mí un par de veinteañeros desde la barra de un bar o lo poco que iba a cenar aquella noche. Mi hijo quería estar conmigo y se lo estaba pasando en grande. Y era por eso que yo estaba haciendo todo aquello. Ésa es la esencia de la paternidad. Fue una gran noche.

Y lo mismo la siguiente... cuando volvimos al mismo restaurante.

Fase 4:

LAZOS FAMILIARES

Vivir es cambiar y para alcanzar la perfección hay que haber cambiado con frecuencia.

JOHN HENRY NEWMAN

Si te pasas día tras día sentado en un sillón de psicólogo, como yo, te enfrentas con frecuencia a un fenómeno tan fascinante como preocupante: en cualquier grupo humano, sea una familia, una pareja o un equipo de trabajo, la persona con menor capacidad para hacer frente a sus problemas es la que siempre controla el grupo (fíjate en que he dicho «controla», no «lidera»). Como los seres emocionalmente sensibles que somos, la mayoría de nosotros estamos dispuestos a hacer muchas cosas para esquivar la confrontación y el conflicto, así que nos plegamos a las necesidades de la persona más volátil o problemática del entorno, mientras en nuestro fuero interno nos repetimos que simplemente estamos siendo educados y respetuosos. Sin embargo, cuando esto sucede, la disfuncionalidad del individuo se transmite al grupo entero.

En mi familia hay una persona que sufre de una impuntualidad casi crónica cuando se trata de asistir a acontecimientos programados. Pero el resto del grupo, en lugar de ponerse a comer, abrir los regalos o realizar las actividades para las que se ha reunido, sean las que sean, espera por miedo a herir sus sentimientos (cosa que ha sucedido alguna vez, y de qué manera, en las escasas ocasiones en que hemos empezado sin él). De modo que que todos llegamos a nuestra hora y esperamos, retrasamos la comida, la diversión o el evento que se vaya a celebrar, para molestia de todos los presentes, y sólo para no ofender a alguien que es incapaz de respetar los horarios establecidos pero tampoco que se la ignore.

He aquí una breve lista de comportamientos disfuncionales habituales, con la respuesta que suelen ofrecer los demás implicados. ¿Encaja alguno de ellos con algún miembro de tu familia, tus amigos o tu pareja?

- Ansiedad abrumadora (todo el mundo evita la situación que la genera).
- Abuso de la bebida (todo el mundo deja de beber).

- Actitud quisquillosa ante la comida (sólo se come lo que la persona en cuestión acepta).
- Rabia incontrolable (no se tocan los temas delicados).
- Impaciencia (se hacen las cosas a toda prisa).
- Insistencia excesiva en la limpieza (los demás limpian de forma frenética).
- Impuntualidad crónica (todo el mundo empieza a llegar tarde).
- Incapacidad para soportar las emociones ajenas (la gente habla con muchísimo cuidado cuando está cerca de esa persona).

Todos tenemos defectos y debilidades. Los problemas surgen cuando afectan a nuestra vida o a la de los demás. Es agotador tener que estar pendiente de lo que haces y dices en todo momento para evitar determinadas situaciones, discusiones y emociones. En la fase de los lazos familiares, especialmente, los conflictos pendientes se convierten en el tema central y el dilema definitorio de la pareja.

El objetivo de esta fase

El objetivo de esta etapa del matrimonio, que comienza aproximadamente cuando el hijo más pequeño entra en la edad escolar y se prolonga hasta que ha abandonado el nido, es apuntalar y dirigir de forma conjunta y con mano firme una maquinaria bien engrasada. Con la cantidad de cosas que suceden en estos años en las vidas de los cónyuges, en casa y en el trabajo, en el colegio y con la familia, esta fase exige, más que nunca, autonomía, eficiencia y competencia. En este momento, los miembros de la pareja necesitan alcanzar su plenitud como individuos, padres, cónyuges y líderes. Y para lograrlo deben sobreponerse a sus problemas personales, cualesquiera que sean. Y si este matrimonio en estado de perpetua actividad tiene que enfrentarse también a los daños provocados por conflictos sin resolver, puede tener dificultades para sobrevivir.

Lo más típico es que, antes de tener hijos, las parejas tiendan a colocar los problemas personales en las categorías de «tuyo» o «mío» de manera metafórica y, luego, sigan adelante. Es como si, de forma tácita, se plegaran a una regla no escrita que dice algo así como «Éste es tu problema, no el mío, así que resuélvelo tú. Yo lo soportaré para evitar enfrentamientos y para hacerte feliz, pero no pienso dejar que me afecte».

En realidad, esta «solución» es sólo temporal. Funciona hasta que el obstáculo comienza a afectar a otros, especialmente a los niños. Cuando un padre constata el impacto que la disfunción de su cónyuge tiene en sus amados hijos, su indulgencia empieza a esfumarse y decide pertrecharse para la batalla. En este punto, el problema deja de ser «tuyo» o «mío» y pasa a ser «nuestro», y además hay que resolverlo de inmediato. Por esta razón, en la fase de los lazos familiares, inconvenientes que parecían insignificantes se vuelven importantes.

En la etapa anterior, la de los niños, los cónyuges tenían que empezar a evolucionar y a anteponer las necesidades ajenas a las suyas, aunque se sintieran abrumados. En la de los lazos familiares, también es así, pero lo que diferencia a esta fase es que si uno no resuelve con rapidez sus propios conflictos emocionales, la relación se viene abajo como un castillo de naipes.

En mi trabajo veo a un gran número de niños y me doy cuenta de que, sin lugar a dudas, sus problemas son un reflejo de los de sus padres. Por ejemplo, los hijos que sufren de ansiedad por la separación siempre tienen padres con dificultades para controlar sus propios miedos y angustias. En todas las ocasiones, estos progenitores transmiten sus temores a sus hijos por medio del modelo que acabo de describir, el de «la persona con menor capacidad de afrontar sus problemas es la que controla el grupo». Y lo mismo sucede con los pequeños que tienen accesos de rabia, conflictos de límites y de cualquier otro tipo. Casi siempre, las disfunciones de un niño se pueden atribuir, directa o indirectamente, a un padre con el mismo tipo de características.

Así que no te engañes pensando que tus problemas no afectarán a tus hijos. Los niños absorben el estrés y los conflictos de sus padres y aprenden a creer que tampoco ellos podrán superarlos o que está bien afrontarlos con las mismas estrategias disfuncionales de su progenitor.

Permíteme añadir que «familia», en este caso, se define como todo aquello que tu pareja y tú veáis como vuestro círculo interno, el «nosotros». Obviamente, este «nosotros» incluye a los niños. También puede incluir a los abuelos o a otras personas de las que seáis responsables. Hasta los matrimonios sin hijos requieren, en esta fase, dos cónyuges muy eficientes y dedicados, en plenitud de sus capacidades, que pueden compartir y pasarse el timón para navegar por las procelosas aguas de la vida adulta.

A continuación presento tres breves ejemplos de parejas que afrontan algunos de los dilemas más habituales de esta fase.

La mujer que no sabía enfrentarse a los problemas

Aunque Patty tiene treinta y nueve años y es una madre trabajadora con tres hijos (de diez, ocho y seis años), en algunos aspectos necesita más atención y cuidados que cualquiera de ellos. Es una persona insegura y propensa a la ansiedad y, en consecuencia, tiene dificultades para tomar decisiones por miedo a cometer un error y ponerse en evidencia ante los demás. También le cuesta decir que no y, tanto en casa como en el trabajo, su vida está llena de actividades y situaciones en las que no debería participar y que en realidad no le gustan. El resultado es que se pasa la mayor parte del día en una carrera frenética.

Patty teme que sus hijos dejen de quererla o que los demás la vean como una mala madre si les impone límites, así que los consiente en exceso. Y por este motivo se siente una madre ineficiente y los problemas la abrumen.

Pero Patty y su marido Bill no acudieron a mi consulta por esto. Vinieron porque Patty estaba furiosa con Bill por una serie de actitudes que ella consideraba insoportables. Siempre había dependido del apoyo emocional de Bill. Y, cuando él la veía agobiada, dejaba lo que estuviera haciendo para ocuparse de ella. A medida que sus vidas se volvían más y más estresantes, este patrón se amplió de tal modo que Bill tenía que consolarla todos los días e incluso, cuando estaba especialmente alterada, permanecer despierto hasta altas horas de la madrugada para calmarla.

No obstante, Patty sufría un nerviosismo cada vez mayor cuando no podía contar con Bill o cuando él intentaba hacer nuevas amistades. Sentía unos celos terribles de otras mujeres e insistía en que no hablara con ellas si ella no estaba. Para contentarla, Bill limitó sus actividades sociales y empezó a andar con pies de plomo cuando iban juntos a algún evento.

Patty estaba furiosa porque, en los últimos años, Bill respondía cada vez menos a sus necesidades, lo que multiplicaba su ansiedad y desembocaba en acusaciones de falta de interés («Ya no me quieres»), deshonestidad («No eres el hombre que yo creía»), crueldad («Te da igual que sufra») e incluso infidelidad («Si no estás cuidando de mí, será que estás atendiendo a otra»). Al final, había insistido en acudir a terapia para llegar a la raíz del problema.

Supongo que te sorprenderá menos que a ella enterarte de que éstos no eran los auténticos problemas del matrimonio. Patty no comprendía que, en aquella fase de su vida y de su matrimonio, sus disgustos estaban arrastrando a su familia y a su relación hacia el abismo.

Antes de casarse y un tiempo después, mientras los niños eran muy pequeños, Bill disfrutaba ocupándose de ella, porque sentirse necesario lo satisfacía. Pero cuando su carrera profesional empezó a despegar, la familia creció y los niños comenzaron a necesitar una madre más autosuficiente desde el punto de vista emocional y un ama de casa más eficiente, las cosas se complicaron. Y Bill, por mucho que fuese un hombre empático, hizo acuse de recibo: «Sólo quiero que las cosas vayan bien —decía—. Esta familia es muy complicada, entre nuestros trabajos, las actividades deportivas de los niños, sus recitales, los deberes, los amigos, las fiestas de cumpleaños, las citas con el médico, los amiguitos que se quieren quedar a dormir y todo lo demás. Casi no doy abasto. Estamos todos tan ocupados que ya casi ni veo a los niños. Y no puedo dedicar un tiempo que tendría que ser para mis hijos a recomponer por enésima vez los pedazos de mi mujer. No puedo descuidar a los niños para resolver cuestiones que ella debería ser capaz de arreglar sola. Estoy cansado y frustrado. Y esto afecta a los peques. Dejan de hacer cosas para no aumentar la ansiedad de su madre. Eso es, en realidad, lo que más me molesta.»

Bill y Patty se habían encontrado en un callejón sin salida que afecta a muchas parejas en esta fase: los mismos rasgos que en su momento los atrajeron ahora los separaban.

Patty, pasado algún tiempo y algunas discusiones, comenzó a comprender que sus inseguridades y las irrazonables expectativas que había depositado en Bill afectaban de manera negativa a su relación. Entre los dos decidieron cambiar su forma de responder a esa ansiedad. Ella aceptó recibir orientación profesional y empezó a aprender estrategias para controlar su angustia por sí sola. Determinó que, a sus treinta y nueve años, ya era hora de resolver sus propios problemas y que no era tarea de Bill hacerlo por ella.

Pero él también debió entender que, cuando su mujer comenzara a afrontar sus propios problemas por sí misma, debía permitirselo. Aunque deseaba esa libertad, dejar que su mujer volara por sí sola tampoco le fue fácil. Se dio cuenta de que se enorgullecía de su capacidad de cuidar de ella, y al no hacerlo, tenía dificultades para sentirse necesitado. En este proceso de respectivas búsquedas se distanciaron todavía más durante algún tiempo, pero al final las cosas se enderezaron y lograron conquistar juntos y con éxito esta etapa del matrimonio.

La mujer que se casó con Peter Pan

A Gabe le encanta divertirse. Es un joven sociable y divertido y tiene la virtud de hacer reír a la gente con facilidad. Trasnocha, vive la vida con intensidad y siempre tiene una historia amena que contar o una fiesta a la que asistir. Todo esto significa que es una persona con la que es muy agradable estar... salvo, claro está, que seas su esposa o uno de sus cuatro hijos. Esta actitud es muchas veces irritante e irresponsable para ellos. Por supuesto, también pasan buenos ratos con él, pero ahora quieren más. Desean un marido y un papá que se comporte como algo más que el alma de la fiesta; les urge encontrar a una persona responsable y adulta, que les sirva como modelo.

Su esposa Carolyn describe a Gabe de este modo: «Es como si fuese mi quinto hijo. Se muestra irresponsable y no se puede depender de él. No puedo dejarlo solo en casa por la noche con los niños, porque es capaz de quedarse dormido en el sofá en lugar de ayudarlos con los deberes. No tiene ni idea de lo que hacen los chicos en un día determinado así que, si yo no me encargo, no podemos hacer nada importante. Tengo que ocuparme de todas sus actividades, planificarles el día entero y a él recordarle constantemente dónde debe estar y a qué hora. Hay un calendario en la cocina donde apuntamos todas las actividades, pero ¿cree que lo consulta alguna vez? ¡Por supuesto que no! Ni siquiera creo que se acuerde de que está ahí. Y casi nunca pasa un rato con los niños. Siempre los manda con sus amiguitos o a jugar solos para poder quedarse con sus colegas. Estoy empezando a preguntarme para qué le necesito.»

La carrera profesional de Gabe también se resentía. Aunque tenía un buen trabajo, ya había dejado escapar varios ascensos. Esto le molestaba, pero cuando sus jefes le sugerían que mejorara su rendimiento y se tomase su trabajo con más seriedad, él lo veía como un intento de «convertirme en un aburrido contable como mi padre».

Cuando empezaron a salir, Carolyn disfrutaba con el espíritu aventurero de Gabe, que le resultaba excitante y divertido. Para ella, como para mucha otra gente, era una de las personas más alegres que había conocido. Se casaron, pasaron unos años fabulosos y,

después, tuvieron hijos. Durante la primera infancia de los niños, la irresponsabilidad de Gabe provocó algunos problemas, pero Carolyn cargó sobre sus hombros todo el trabajo extra y la relación logró capear el temporal. Pero cuando los pequeños crecieron y comenzaron a necesitar un modelo de padre más maduro y responsable, las cosas se vinieron abajo.

Gabe no podía (o no quería) renunciar a su estilo de vida despreocupado y, al cabo de poco tiempo, Carolyn pasó de amar y admirar el espíritu libre de su esposo a considerarlo una carga. Él no comprendía que, en muchos aspectos, vivir con un marido divertido y de espíritu libre ya no era la prioridad de su mujer. Para expresarlo con crudeza, ya no era útil en su matrimonio. Con dos preadolescentes y dos hijos pequeños a su cargo, Carolyn quería un marido que actuara conforme a la edad que tenía, que fuese un referente para los niños y que estuviera a su lado como progenitor y como pareja.

Gabe no entendía el problema. Según él «los niños están sanos y felices, pagamos las facturas y hay comida en la nevera. La vida es algo más que agendas y plazos. Si nuestros hijos no hacen los deberes, los profesores los castigan, como debe ser, y así es como se aprende. Si se pierden un partido de fútbol, ya irán al siguiente. No quiero convertirme en un policía y perseguir a la gente para decirle lo que tiene que hacer y tampoco pienso matarme a trabajar en un puesto sin expectativas para un jefe que no me cae bien».

El matrimonio de Gabe estaba delante de un abismo, pero él no se daba cuenta o no parecía importarle demasiado. Su mujer ya no se sentía atraída por un tipo egoísta como él y la familia ya no podía cargar con sus irresponsabilidades durante más tiempo.

En las sesiones de terapia intentamos trabajar estos problemas, pero por desgracia Gabe no estaba dispuesto a cambiar y dejó de asistir. Al final, Carolyn comprendió que no iba a poder transformarlo, pero decidió que tampoco quería divorciarse. Así que sólo le quedó una opción: tragarse sus sentimientos y seguir ocupándose de todo el trabajo para que la familia no se desmoronara.

Carolyn pagó un alto precio por una decisión que la dejó descontenta con su vida y con su matrimonio. Con el paso de los años se convirtió en una de esas mujeres que se quejan constantemente de lo miserable que es su vida y de lo malo que es su marido. No estoy sugiriendo que hubiera debido divorciarse, creo que su decisión de seguir casada por los niños fue noble, generosa y madura. Sin embargo, la gente que se encuentra en circunstancias similares debe ser consciente de las dificultades que acarrea la senda que han elegido. En la mayoría de los casos, el futuro les depara problemas que empeorarán con el paso del tiempo y la llegada de las siguientes fases del matrimonio. Lo normal es que las parejas que no consiguen resolver los conflictos de una etapa de su relación tampoco lo consigan en la siguiente.

El caso del marido invisible

Cuando Don y Joelle vinieron a verme, ella le había presentado los papeles del divorcio tras casi veinte años de matrimonio, pero había accedido a acudir a un consejero como último recurso. El problema de esta pareja radicaba en que Don se había convertido en un hombre invisible para su familia. Trabajaba constantemente y cuando no se encontraba en la oficina, estaba colgado del teléfono, solucionando algún problema laboral. Incluso cuando no era así, tampoco estaba presente. Su estado de ánimo oscilaba entre una depresión profunda y un estrés agudo. En esencia, estaba atrapado en su propio mundo. Esta preocupación solía provocar que antepusiese sus necesidades a las de sus hijos. No se los llevaba de acampada porque decía que era mucho esfuerzo y tenía que dormir bien para rendir al máximo en la oficina. Le decía a su hija que no disponía de tiempo para enseñarle a conducir y que estaba demasiado nervioso como para llevarla a hacer prácticas.

Como siempre estaba agobiado, su manera de responder a los conflictos en casa era ignorarlos, con la esperanza de que desaparecieran... hasta que ya no podía soportarlo más. Entonces estallaba, le gritaba a Joelle o reprendía a los niños.

Antes de casarse, los problemas de Don con el estrés ya se habían manifestado, pero sólo habían generado inconvenientes menores en su relación. Joelle, que era una mujer muy competente, había podido tolerar y compensar las debilidades de su cónyuge. Sin embargo, a pesar de la fortaleza de su esposa, los disgustos de Don comenzaron a pasarle factura en una época en que tenía que hacer malabares con su propia carrera profesional y cargar sobre sus hombros todas las necesidades familiares. Con el paso del tiempo, Joelle empezó a preguntarse si podría seguir aceptando ese comportamiento.

Lo que no había calculado era el impacto que la situación acabaría teniendo sobre los niños. Comprobar que intentaban una y otra vez acercarse a su padre y todos ellos eran rechazados resultó devastador para ella. Se dio cuenta de que sus hijos se distanciaban cada vez más de Don y comprendió lo mucho que esto les dolía. Intentó sentarse varias veces con él para hablar sobre la situación, pero él, a pesar de admitir que quería mucho a sus hijos y que sólo deseaba lo mejor para la familia, era incapaz de cambiar. Como no estaba evolucionando y avanzando a medida que su matrimonio pasaba a otra fase, su relación de pareja y sus hijos pagaban las consecuencias.

Joelle y Don se divorciaron pero la cosa no fue tan terrible como podría parecer. A la larga, la decisión fue positiva para ambos y, aunque no lo creas, también para los niños. Don no estaba emocionalmente preparado para ser un padre funcional a jornada completa. Cuando pasó a tener que cumplir con sus deberes paternos de manera esporádica, se convirtió en un mejor progenitor y la relación con sus hijos mejoró muchísimo. Con el tiempo, tanto Joelle como él encontraron otras parejas y la última vez que tuve noticias suyas todos ellos llevaban vidas mucho más gratas y felices.

En resumen

Cada uno de estos casos demuestra que el cónyuge con menos capacidad para asumir sus problemas somete al otro y a sus hijos a muchísima presión y los obliga a trastocar su vida para hacer frente a su falta de madurez. Esto, que nunca es bueno para un matrimonio, es devastador para una familia. Por eso es tan importante que los dos integrantes de una pareja abracen el cambio en esta fase de su matrimonio. Deben desarrollar una nueva identidad, coherente con las necesidades evolutivas de su relación.

El desarrollo de una nueva identidad

A los veintitantos años, antes de convertirme en psicólogo, trabajé como ejecutivo contable en una agencia de publicidad del centro de Chicago. Lo que más recuerdo de aquellos años es la gran impresión que me causó uno de mis clientes. El tipo de unos cuarenta y tantos años era un hombre muy inteligente y con una gran personalidad, que vivía en los suburbios con su mujer y sus dos hijos. De todos mis clientes, éste era el que mejor me caía. Tenía las ideas muy claras y era el único por cuyo futuro profesional habría apostado, a diferencia de otros muchos que eran sólo apariencia aunque, de algún modo, siempre conseguían que los ascendieran. Para mi consternación, este hombre era el único que no ambicionaba un trabajo más importante o un puesto más prestigioso. De hecho, trabajaba como director de marketing de una pequeña empresa de las afueras y nunca se involucraba demasiado con el sofisticado y emocionante mundo de la publicidad, que tenía al alcance de su mano.

Mientras mis amigos y yo (y también todos nuestros clientes, con idéntica mentalidad) nos matábamos a trabajar el fin de semana para crear las mejores campañas publicitarias de la historia, él se marchaba a casa a las cinco y se tomaba los fines de semana enteros libres, normalmente para pasarlos con su familia «sin hacer nada». Durante muchos años no comprendí que se dejara adelantar por gente muy poco brillante con la que yo tenía que lidiar a diario. Esos ocupaban los puestos importantes y de perfil alto.

Muchos años después, cuando tuve mis propios hijos, entendí que su actitud no era la de un perdedor, sino todo lo contrario. Yo no había entendido que estaba disputando una carrera distinta a la mía.

En aquellos años, mi cliente y yo estábamos en etapas distintas de la vida y la mía tenía metas, mediciones y recompensas muy diferentes. Él se encontraba en la fase de los lazos familiares y estaba plenamente comprometido con su papel de marido y padre. Todas las tardes volvía a casa con su mujer y sus hijos, entrenaba a los chicos al béisbol en el patio y los ayudaba con los deberes. Era una parte integral de sus vidas y, gracias a eso, los niños eran felices y su matrimonio marchaba bien. Pero en una cosa sí había acertado: era él quien entendía realmente las cosas.

La fase de los lazos familiares puede ser uno de los períodos más gratificantes de un matrimonio si la pareja consigue abrazar plenamente la identidad que conlleva. Los cónyuges con hijos deben ser conscientes de que su descendencia los observa con atención. Todo lo que hacen, todo lo que dicen y todo lo que pasan por alto es analizado minuciosamente y procesado de manera muy personal por esas pequeñas esponjas que andan por la casa. Por eso es crucial que, en esta fase del matrimonio, ambos cónyuges actúen como modelos de comportamiento fuertes, maduros y responsables. Deben abrazar este nuevo rol como líderes competentes, fuertes (que no autoritarios) y flexibles y comprender que si caen en discusiones innecesarias, problemas de inmadurez o dramas absurdos, es la familia la que lo paga. Los niños felices y juiciosos son el resultado de hogares felices y juiciosos y es deber de los padres asegurarse de que su entorno doméstico refleja estos conceptos.

Mientras que la fase anterior del matrimonio estaba repleta de novedades y dudas, ésta debe ser un remanso de confianza y seguridad. En estos años, los miembros de la pareja deben funcionar como adultos competentes, capaces de acudir al instante en ayuda del otro en cualquier asunto: proteger a sus hijos en caso de que fuera necesario, hacer los recados, jugar al poli bueno y al poli malo con el mundo en general, curar una rodilla arañada, salvar del desastre un proyecto de ciencias el domingo por la noche o consolar a una adolescente con el corazón roto.

Ésta es otra razón por la que es esencial que los padres demuestren mucha confianza en sí mismos en esta etapa: los niños, por naturaleza, tienden a poner a prueba los límites e incluso los mejores progenitores sufren, de vez en cuando, el rechazo de sus hijos adolescentes. Los que no pueden aceptar rechazos periódicos como parte de un ciclo vital saludable pueden verse arrastrados a los dramas de sus hijos. Y eso nunca es sano. Los buenos líderes responden sin titubear a los desafíos que se producen de vez en cuando y saben cuándo deben tolerarlos y cuándo no.

La pareja ideal en esta fase

Marido n.º 4: el hombre de familia

Hace pocos capítulos definí el matrimonio como un decatón en lugar de una maratón. Lo que quería decir es que una relación, en lugar de ser una carrera larga y constante, debe verse como una serie de pruebas separadas, más pequeñas, cada una de las cuales tiene distintas metas que exigen habilidades diferentes para vencer. La ventaja de ver la pareja a través de esta lente puede apreciarse con claridad en la fase de los lazos familiares.

En esta etapa, el marido ideal, igual que durante la fase de los niños, ha pasado de ser alguien que sólo pensaba en sí mismo a alguien que sólo piensa en la familia. Pero hay una diferencia muy importante. Durante la etapa anterior del matrimonio, este esposo, como si fuese un cohete que intenta salir de la atmósfera terrestre, consumía

muchísima energía a gran velocidad. Falto de sueño y agotado la mayor parte del tiempo, lograba de todos modos llevar las riendas de su familia y conducirla hasta la fase siguiente. Ahora, aunque su grupo familiar sigue siendo lo más importante para él, debe cambiar su manera de trabajar. Está menos centrado en los esfuerzos concentrados y esporádicos y más en la estabilidad a largo plazo. Su objetivo en este momento es conseguir que su entorno se mueva en una órbita suave y funcional en lugar de en un rápido ascenso. En otras palabras, administra sus esfuerzos con inteligencia en lugar de desgastarse.

Este hombre es consciente de que su esposa y sus hijos necesitan que sea una persona tranquila y equilibrada y un buen padre, más que ninguna otra cosa. Su familia sigue demandando su energía, pero también su inteligencia, sus recursos y su sabiduría. Consciente de ello, él encuentra la forma de convertirse en un progenitor cercano, protector y bondadoso, un trabajador motivado y con iniciativa, un sólido jugador de equipo con su esposa y un miembro tolerante de su propia familia y de la de ella, incluso en aquellas ocasiones en que se siente estresado o maltratado.

Cuando los niños son pequeños, demuestra una paciencia inagotable con ellos aunque no paren de golpearle la cabeza con un martillo de juguete. Cuando han crecido un poco, encuentra el modo de mostrarse entusiasmado con respecto a sus proyectos de arte para el colegio, concentrado durante el relato de largas y absurdas historias sobre dinosaurios, e interesado y emocionado con cualquier cosa que a ellos les llame la atención, aunque no termine de comprender qué tiene de alucinante el asunto. Cuando los hijos son ya adolescentes, pasa por alto con inteligencia sus comportamientos irracionales y egoístas y consigue que se sientan apoyados y respetados, aunque ellos respondan con inmadurez, pereza o egocentrismo. Al mismo tiempo, se mantiene firme frente a sus invectivas y a las transgresiones más serias. En resumen, trata a su descendencia como si fuese su más preciado tesoro y consagra mucha energía a educar a unos niños felices y equilibrados.

También interactúa con su esposa de manera distinta que en fases anteriores. Apoya con todo su entusiasmo y su autoridad a su colíder cuando ella lo necesita y se hace a un lado cuando ella lleva el timón. Mantiene una vida activa fuera de la familia, pero siempre tiene presente que debe anteponer a su cónyuge cuando los acontecimientos o las circunstancias hagan que sus necesidades individuales entren en conflicto con las de ella, porque es consciente del importantísimo papel que desempeña su presencia emocional y física en las vidas de sus hijos y su esposa. Sabe que sus hijos necesitan una relación positiva con él porque la sensación de estar conectados con él y ser amados por él, más que ninguna otra cosa, determina cómo les irá en la vida.

Esposa n.º 4: la jefa de operaciones

En esta etapa, la mayoría de los maridos necesitan a una esposa que organice, gestione y ejecute las cosas como una profesional. Esta mujer ya no busca la aprobación ni la aceptación de su cónyuge para poner en práctica sus ideas. Ahora, simplemente se

encarga de que las cosas se hagan. Conoce el plan (porque posiblemente es obra suya) y sabe cómo llevarlo a cabo. En estos años, la vida es muy ajetreada. Aunque hoy en día, millones de padres participan en la educación de sus hijos más que en el pasado, muchas mujeres os dirán que la mayor parte de la responsabilidad (y de las preocupaciones) recae todavía sobre sus hombros. En un día cualquiera, la vida consiste en niños a los que hay que sacar de la cama, alimentar, duchar y vestir, llevar a diversas actividades educativas, sociales y atléticas, ayudar con los deberes y mimar, sin olvidarse de, en medio de todo, sacar al perro. Como es natural, todo esto debe estar organizado y terminado a tiempo: hacerles la comida y prepararles las mochilas, hablar con los maestros, organizarles la agenda, llevarlos a todas partes y ocuparse de sus necesidades físicas y emocionales cotidianas, por impredecibles que puedan ser.

Además, estas madres deben llevar un registro mental de acceso rápido con las necesidades de cada uno de sus hijos: lo que comen, cuándo, en qué momento pueden ir a comprar la comida, cuándo deben preparársela, quién sale con quién (¡esta semana!), quién ha roto con quién (y por qué), quién debe ir al médico, quién ha quedado con sus amigos, quién va a ir de compras, cuáles son sus actividades y cualquier otra cosa que surja.

Una mujer capaz de sacarlo todo adelante inspira auténtica admiración. Y para los hombres esto resulta irresistible, aunque no suelen reconocerlo. Una esposa capaz de hacer este juego de malabares con las necesidades cotidianas de una familia resulta más deseable para un hombre maduro en esta fase de la vida que una joven inmadura que no posee estas habilidades. Aunque esta mujer pueda no parecer tan joven y en forma como hace quince años, lo que ofrece ahora es sensatez, competencia y confianza. En el frenesí de la vida de una familia, una madre que sabe lo que hace —o que puede fingirlo— es mucho más valiosa que una chica divertida pero cara de mantener.

Esta mujer ha desarrollado una fuerte capacidad de autoestima. A pesar de todo este trabajo, no se deja asfixiar por sus responsabilidades. Es consciente de que debe ser fuerte y de que es tarea suya ocuparse de sí misma y construir su propia vida.

Asimismo se ocupa de su familia amplia mucho mejor que en fases anteriores. Se siente cada vez más cómoda con su incipiente papel de matriarca y sabe exactamente lo que quiere, cuándo y cómo. Esta seguridad le permite comunicar sus deseos con amabilidad pero con firmeza y organizar con sagacidad la política interna de la familia.

Cómo conseguirlo: **Dominar la fase de los lazos familiares**

Habilidades de comunicación para la fase de lazos familiares

Además de la necesidad característica de esta fase de ser competentes y autónomos, las parejas de éxito aprenden en estos años que no hay espacio para los juegos verbales inmaduros que a veces dominan los primeros años de un matrimonio. He aquí algunos de esos juegos, junto con consejos para evitarlos:

Juego 1: «Adivina lo que estoy pensando»

Muchas personas (a menudo mujeres) desarrollan un estilo de comunicación pasivo derivado de su miedo a expresar lo que piensan con claridad. En lugar de ir al grano, dejan caer indirectas, con la esperanza de que su interlocutor averigüe lo que necesitan, para no tener que descubrirse. Este estilo de comunicación suele manifestarse así: Mary, al teléfono con su marido, pregunta: «¿cuándo vas a irte de la oficina? Los niños tienen montones de deberes y yo quiero ir a la compra más tarde». Aunque se trata de una afirmación que parece bastante clara, en realidad no lo es, porque lo que Mary intenta comunicar es que quiere que su marido vuelva a casa a tiempo para ayudarla. Y espera que su marido diga algo como: «Puedo pasar por el supermercado de camino a casa. Volveré pronto. ¿Qué quieres que compre?» Pero como lo que él oye es una lista con las tareas de su esposa, lo más probable es que pase por alto el mensaje y diga: «Vale, nos veremos sobre las ocho, cuando salga de aquí.» Esta respuesta podría irritarla y contestar algo así: «Sólo piensas en el gimnasio y en trabajar.» Y, entonces, confundido por completo, lo único que haría él es responder al dardo con malhumor o con un comentario humillante, del estilo de «Lo que tú digas».

En la fase de los lazos familiares, lo normal es que los cónyuges no toleren estas tonterías. No tiene sentido que un adulto competente y en plenitud de su capacidad maree la perdiz y se enfurruñe cuando las cosas no salen como a él le gustaría. Como ya aprendimos en etapas anteriores, el proceso de comunicación siempre es complicado, lo que quiere decir que la forma de expresarse tiene que cambiar con el paso de los años, al igual que el contenido de lo comunicado. Esta fase del matrimonio requiere habilidades de liderazgo y los líderes dicen lo que piensan. En el ejemplo anterior, Mary tendría que haber dicho: «Quiero que los niños terminen los deberes. ¿Puedes pasar por el supermercado de camino a casa?» Parece algo evidente, pero te sorprendería la cantidad de veces que los adultos caen en este tipo de comportamientos inmaduros.

Juego 2: «Me duele que no me escuches»

Antes de tener hijos, mi hermano y yo solíamos mantener largas y detalladas conversaciones telefónicas sobre nuestras respectivas vidas. Luego, cuando llegaron los niños, estas conversaciones cambiaron de manera significativa. No era raro que uno de los dos interrumpiera de repente al otro con un «oh, tengo que irme» y colgara de forma brusca. Y no pasaba nada. Ambos sabíamos que nuestras vidas se habían transformado y que aquella brusquedad no era nada personal. Y ninguno de los dos se ofendía porque ambos estábamos en la misma situación y, lo que es más importante, sabíamos que no éramos responsables de cuidar de los sentimientos del otro.

Por desgracia, este nivel de comprensión no siempre se da en las relaciones amorosas. Muchas veces, en las primeras fases del matrimonio, las parejas caen en patrones de comunicación que requieren que cada uno de ellos dedique largo rato a escuchar los dramas cotidianos del otro. Aunque la capacidad de hacerse confidencias es importante y necesaria en general, durante la etapa de los lazos familiares no hay tiempo suficiente como para hacerlo con regularidad. No sabría decirte cuántas veces me pasó, durante esta fase, que al llegar a casa y empezar a contarle a mi mujer una historia sobre algo que me había ocurrido durante el día, tuviera que volver a empezar varias veces debido a las constantes interrupciones de los niños, las llamadas telefónicas o vaya usted a saber qué. Transcurridos todos estos años, muchas de aquellas historias siguen en el limbo de los relatos inconclusos, sencillamente porque nunca pudimos terminarlas. Cuando éramos recién casados, esta situación me habría dolido (y lo mismo a ella), pero al llegar al momento de los lazos familiares, dejamos esas cosas atrás. Sabíamos que la intención era buena, sólo que las circunstancias no operaban siempre a nuestro favor.

Las parejas que no desarrollan este tipo de tolerancia pueden encontrarse con que hieren sus sentimientos mutuos con regularidad. De manera similar a lo que vimos en el ejemplo de Patty, muchas personas esperan que su cónyuge esté siempre a su disposición para hacerse cargo de sus necesidades emocionales y físicas. No quiero decir que las parejas no deban cuidarse o charlar con profundidad e intimidad. ¡Por supuesto que deben hacerlo! Pero, especialmente en estos años, hay un límite a lo que puede hacer uno y lo que puede esperar el otro. Un cónyuge como Patty, que desea que su esposo sea su ancla emocional en cualquier circunstancia y le ofrezca su plena atención cuando le haga falta, no se muestra razonable.

Juego 3: «Hazlo a mi manera y punto»

Algunas relaciones parecen más dictaduras que democracias. Uno de los cónyuges no tiene paciencia cuando las cosas se hacen de manera distinta a como él quiere. Para este tipo de gente, una buena pareja no discute, sólo obedece. Es un estilo que suele desarrollarse entre parejas inseguras. El controlador insiste en que las cosas se implementen a su gusto porque se siente incómodo cuando no es así (recuerda: la persona con menor habilidad para hacer frente a los problemas domina la situación) y el pasivo cree que si discute, dejarán de amarlo. Entre ambos, crean un estilo de comunicación rebotante de juegos de poder e inseguridades.

Aunque este estilo puede funcionar antes de que la pareja tenga hijos o cuando éstos son pequeños, nunca lo hace cuando los niños han crecido lo bastante como para desarrollar sus propias opiniones y expresarlas, especialmente en las fases de la preadolescencia y la adolescencia. En ese momento, la rebelión se convierte en parte de la vida cotidiana y los padres tipo «A mi manera o carretera y manta» suelen provocar situaciones de constante batalla, engaños e incluso actos extremos de desafío.

Los cónyuges con este estilo de comunicación deben evolucionar si quieren sobrevivir a estos años sin sacrificar su cordura y felicidad marital. Yo siempre les sugiero que examinen y reevalúen con urgencia sus definiciones sobre el respeto y el apoyo. Estos conceptos pueden explicarse de muchas maneras distintas y las personas que desean recibir aprecio también deben aprender a ofrecerlo. Una relación desequilibrada desde el punto de vista del poder, como ésta, suele provocar que los hijos sufran las mismas inseguridades.

Juego 4: «Si me quisieras, me perseguirías»

Esta técnica, aunque similar a la del «Adivina lo que estoy pensando» se diferencia ligeramente de ella en que el cónyuge mide lo mucho que lo quiere su pareja por la cantidad de veces que está dispuesta a pasar por el aro para comunicarse de manera efectiva con él. La cosa suele ir así:

Denise, en respuesta a la pregunta de su marido sobre cómo le ha ido el día, dice «Bien» con un gran suspiro. Cuando él insiste en preguntar qué pasa, ella responde varias veces: «No es nada, en serio.» La frase la sigue repitiendo hasta que se echa a llorar y le explica lo que siente en realidad.

Las parejas jóvenes caen en este tipo de estilo de interacción con frecuencia y antes de que sus vidas y sus carreras profesionales se vuelvan frenéticas y complicadas, suelen tener el tiempo y las ganas para relacionarse así. Pero una vez llegados al carril rápido, y sobre todo si hay niños de por medio, estas cosas deben quedar atrás. De no ser así, la fase de los lazos familiares puede terminar en enfados, distanciamientos y frustraciones mutuas.

Siempre suelo decir a estos matrimonios que al obligar a su pareja a probarles continuamente su amor mediante este juego lo que hacen es maltratarla. Nadie quiere pasarse la vida entera sometido a una prueba. Normalmente, quienes deciden comportarse de este modo consiguen exactamente lo que más temen: una pareja que termina por abandonarlos.

Juego 5: «Alimenta mi ego»

Mucha gente depende en exceso de su pareja para que los complete. La mayoría de sus interacciones son intentos mal disimulados de conseguir que el otro alimente su autoestima. La cosa suele manifestarse del siguiente modo:

Suzy, después de un largo día de trabajo, describe con gran detalle a su marido todo lo que ha tenido que hacer en la jornada para capear el temporal cotidiano. Él la escucha y comienza a hacer sugerencias (recuerda: es hombre y tiene que arreglarlo todo) sobre lo que podría cambiar. Pero ella no quiere consejos. Está muy orgullosa de sí misma y desea que él reconozca que ha efectuado un gran trabajo y alimente su ego. Al ver que no lo hace, se enfada y empieza a tener la sensación de que su marido no la escucha. Aquel mismo día, más tarde, se muestra fría y distante con él porque la ha hecho sentir

perdida y sola al no cubrirla de alabanzas. Pero su marido no sabía lo que se esperaba de él. En la mayoría de casos, de haberlo sabido no habría tenido el menor inconveniente en complacerla.

Esto también se produce muchas veces cuando un padre va a buscar a los niños por la tarde. Muchos maridos vuelven a casa de esta aventura con la desesperada necesidad de recibir un elogio de su esposa por su buen comportamiento, pero como ocuparse de los de los niños es algo que ella hace todos los días, no es muy probable que le parezca digno de alabanza. Esto puede ofender al hombre, pero en esta fase del matrimonio las parejas deben tener la firmeza necesaria como para decir lo que quieren y la seguridad suficiente para no enfurruñarse ni distanciarse cuando no lo consiguen.

Estas parejas no consiguen el objetivo principal de esta fase de la vida, el liderazgo conjunto, hasta que dan con el modo de convertirse en personas competentes, autónomas y funcionales de manera individual. Si no lo logran, tanto su relación como sus hijos lo acabarán pagando.

Herramientas para construir la intimidad en la fase de los lazos familiares

Como seguramente recuerdes de la fase de recién casados, uno de los problemas que afrontan las parejas de recién casados es que tienen oportunidades limitadas de disfrutar de la intimidad y deben buscar la oportunidad de crear momentos propicios. En los años de los lazos familiares, sus vidas se han entrelazado de tal manera que las ocasiones para hacerlo abundan, siempre que los interesados se tomen el tiempo necesario.

Construir la intimidad por medio de las experiencias vitales compartidas

Cuando un matrimonio tiene hijos, este mero hecho crea un vínculo íntimo inmediato. Pero cuando los niños crecen, desarrollan vidas, personalidades e intereses propios y eso hace florecer nuevas oportunidades para estrechar estos lazos. Al mismo tiempo que aumenta la importancia de determinadas actividades cotidianas para los miembros de la pareja —como quedarse dormidos en el sofá con una película cada viernes o pasarse todo el fin de semana tallando un coche de carreras en madera—, cada uno de ellos disfruta de lo bien que se relaciona el otro con los niños y asiste al proceso por el cual sus hijos desarrollan sus propios vínculos afectivos y crecen en presencia de ambos. Hay pocas cosas más maravillosas que ver crecer a tu hijo rodeado por el amor de tu pareja. Son conexiones como éstas las que construyen un lazo profundo y duradero en esta etapa del matrimonio. En nuestros corazones, los niños lo ocupan todo y cuando podemos tener la confianza de que nuestro cónyuge los quiere y cuida con el mismo amor ilimitado que sentimos nosotros, se crea una profunda conexión. Además, los padres necesitan la energía y la noción de unidad que este vínculo genera para seguir adelante durante estos años, cuando los momentos de proximidad emocional tienden a volverse menos frecuentes.

Este punto ilustra también por qué es tan importante el cambio en una relación: quienes no consigan alcanzar un nivel apropiado de competencia en la educación conjunta de los niños no experimentarán nunca esa ligazón tan única y poderosa.

Construir la intimidad por medio de las experiencias emocionales compartidas

Cuando, en esta fase, las parejas comienzan a profundizar más en su comunicación, pueden también ahondar en su intimidad por medio de su capacidad de compartir sentimientos comunes. Las siguientes páginas explican los distintos estadios de comunicación que pueden alcanzar los cónyuges a medida que crece su intimidad.

Comunicación de nivel uno: Interacciones superficiales

En este estadio, la gente conversa sobre banalidades y temas poco personales. Éste es el nivel al que se relacionan normalmente los desconocidos. Es educado e informativo, pero carece de detalles y emociones profundas. Un par de ejemplos:

Cónyuge 1: ¿Qué tal has pasado el día?

Cónyuge 2: Bien. ¿Y el tuyo qué tal?

Cónyuge 1: Estupendo. ¿Qué hay para cenar?

Cónyuge 2: Espaguetis.

Cónyuge 1: Qué bien. Voy a mirar una cosa por internet. Avísame cuando esté la cena.

Cónyuge 2: Vale.

o

Cónyuge 1: ¿Has visto la nueva película de James Bond que estrenan esta semana?

Cónyuge 2: No.

Cónyuge 1: Pues el viernes ya estará en cartel.

Cónyuge 2: Pero el viernes lo tenemos ocupado. Vienen los Wilson a cenar.

Cónyuge 1: Ah, sí. Pues entonces podemos ir la semana que viene. Creo que va a llover todo el fin de semana...

Este nivel de comunicación es necesario para transmitirse información básica, pero si la pareja se comunica mayoritariamente a través de él, la relación no tardará en estancarse. Los cónyuges que superan con éxito la fase de los lazos familiares sólo utilizan este estadio comunicativo lo justo y necesario para pasar luego a conversaciones más profundas.

Comunicación de nivel dos: Hechos sin sentimientos

El dos es un nivel de comunicación ligeramente más trascendente, que contiene la mayoría de los detalles sobre la vida de una persona, desde el contenido de su jornada laboral hasta el de su nevera. Las parejas casadas pueden llenar horas de su tiempo utilizándolo pero, por lo general, los temas carecen del tipo de conexión emocional que genera la intimidad. En un ejemplo estereotípico, uno de los consortes, al volver a casa al cabo del día, habla largo y tendido sobre su jornada, incluido lo que ha dicho quién, el producto que ha comprado quién y a qué precio, la reunión que se ha prolongado en exceso, el jefe que se ha comportado como un cretino, el cliente irracional, etcétera. Aunque este monólogo contiene muchos detalles sobre la vida de la persona, no transmite sentimiento alguno. Es la ausencia de esas emociones la que hace que la mirada del otro se vuelva vidriosa a mitad de la historia, porque ésta no contiene nada realmente importante que capte su atención.

Del mismo modo, un exceso de explicaciones sobre pañales, recados y compras, y argumentaciones detalladas sobre cubos de la colada llenos, pilas y cuartos de baño, sin componente emocional, suelen provocar que los ojos de la pareja se vuelvan lentamente hacia el televisor.

Si un matrimonio pasa demasiado tiempo en el nivel dos, la falta de conexión sentimental provocará que uno de sus miembros (o ambos) se distancien y regresen al nivel uno, donde acabarán perdiéndose el uno al otro. Esto nos lleva al nivel tres.

Comunicación de nivel tres: Hechos con sentimientos

El nivel tres contiene muchos de los ingredientes que necesitamos. En este estadio, los esposos se cuentan las cosas del día, pero sin caer en un exceso de detalles. En su lugar, introducen en la conversación las emociones generadas por las situaciones que han vivido. Así, en el ejemplo anterior, la misma persona hablaría sobre la frustración que le inspira la falta de aprecio de sus clientes o la sensación de que su jefe la ignora y el sentimiento de futilidad que la embarga al no poder hacer nada productivo durante toda la jornada debido a las constantes interrupciones.

En el ejemplo del cónyuge que se queda en casa, en lugar de referir una interminable letanía de aburridas tareas domésticas, puede transmitir la frustración que le provoca que los niños no agradezcan sus esfuerzos, la sensación de ser ignorada por sus hijos y el sentimiento de futilidad que la embarga al no poder hacer nada productivo durante toda la jornada debido a las constantes interrupciones.

Como puedes comprobar, al relacionarse a este nivel, la pareja no tarda en entender de que han experimentado sensaciones similares o idénticas a lo largo del día. Esto les proporciona algo con lo que identificarse y construir sus lazos.

Comunicación de nivel cuatro: Identificación e intimidad

Llegadas a este nivel, las parejas comienzan a compartir ese tipo de intimidad profunda que se produce cuando cada uno de ellos siente que el otro lo comprende y conecta con él a la perfección. La comunicación en este estadio se produce como resultado del fuerte

vínculo que construyen los matrimonios mediante la comunicación de nivel tres. Los cónyuges que dominan la fase de los lazos familiares se encuentran cada vez con más frecuencia en este nivel y con este grado de intimidad. Los individuos inseguros, dominantes o egoístas tienen dificultades para demostrar la vulnerabilidad que exige este tipo de interrelación. En dichas interacciones, las parejas dejan de describir los detalles de su jornada e incluso las emociones asociadas a ellos y comienzan a hablar de lo bien que se sienten al comprobar que el otro los entiende y conecta realmente con ellos. Pueden hablar de lo importante que les hace sentir esto y de lo especial que es su relación por este motivo.

Los esposos que interactúan de forma correcta en el nivel cuatro conversan sobre lo mucho que aprecian la empatía, la conciencia y el interés por conocerlos que demuestra su cónyuge. También hablan de lo amados, respetados y comprendidos que se sienten. Este tipo de interacciones son las que crean relaciones para toda la vida. Cuando una pareja llega a la fase de los lazos familiares, debe comunicarse a este nivel para conseguir intimidad.

El desarrollo de actividades nuevas

Desde el final de mi adolescencia hasta la treintena, tenía los fines de semana (y también algunos días entre semana) reservados en exclusiva para actividades como fiestas, salidas espontáneas al campo, noches en ruidosos bares para solteros y actividades recreativas de cualquier tipo. Durante aquellos años, no se me ocurría nada más aburrido que pasar un fin de semana sentado con mi familia y no alcanzaba a comprender cómo alguien podía disfrutar con ello. Hasta me hice la promesa de que cuando tuviera hijos no me convertiría en una de las personas que hacen esas cosas.

Luego, claro, al llegar a la fase de los lazos familiares, las cosas cambiaron por completo. En esa época me resultó cada vez más difícil comprender por qué disfrutaba de lo que hacía cuando era más joven (¿qué podía tener de divertido pasarse la noche sudando, en un ruidoso bar repleto de gente y teniendo que alzar la voz sólo para poder mantener una conversación?) ni por qué me había resultado tan grato salir constantemente y hablar con desconocidos.

Supongo que crecí. Cuando mis hijos eran pequeños, no tenía tiempo para actividades de ocio y cuando se hicieron un poco mayores, lo único que anhelaba era estar con ellos. Si podía elegir, prefería pasar el tiempo con mi familia a cualquier otra cosa. Comencé a contemplar con entusiasmo la perspectiva de invertir todo el fin de semana en jugar al Monopoly o en ver maratones de películas de serie Z con la familia entera en el sofá, comiendo palomitas y peleándonos por la manta. Descubrí que los partidos de Wiffle-ball en el patio de atrás y las pringosas incursiones en el mundo de la repostería eran las actividades que me permitían seguir adelante en el día a día, no las

maratones de baile a altas horas de la madrugada o incluso las cenas románticas en restaurantes elegantes. Los recuerdos de aquellos días juntos son algunos de los mejores que tengo con mis hijos y no los cambiaría por nada del mundo.

Cuento todo esto para señalar que, cuando crecemos y cambiamos con el paso de los años, las actividades que realizamos con nuestro cónyuge también lo hacen. Todos maduramos —o, al menos, la mayoría— y las cosas que nos proporcionan energía y emoción se transforman con nosotros. Las parejas deben ser conscientes de ello y adaptar sus intereses para no quedarse atrás.

No todas las ocupaciones de esta fase tienen que ver con los niños o con el tiempo en familia. Haya o no hijos, los matrimonios suelen encontrar otras actividades en las que ocupar su tiempo y sus intereses emocionales.

Este proceso debería ser saludable y divertido, pero he descubierto que modificar las actividades que realizamos suele ser uno de los mayores desafíos para cualquier pareja. Aunque el mundo está lleno de interesantes aventuras que explorar, pasatiempos que probar y retos que asumir, muchos matrimonios no logran cambiar sus motivaciones en esta etapa de su vida. Resulta asombroso comprobar cuántos cónyuges que, hasta que tuvieron niños llevaban vidas muy activas, se contentan a partir de entonces con ver la televisión, trabajar y navegar por internet. A continuación describo cuatro cuestiones importantes en las que deben pensar las parejas para abordar actividades nuevas en esta fase. Sugiero a los matrimonios que acaban de entrar en ella que revisen la lista y decidan cómo adaptar esta nueva forma de pensar a su vida.

1. Pasar tiempo en familia

A estas alturas de mi vida, he asistido a más partidos de béisbol infantiles de los que creía que fuese humanamente posible. Y aunque, por lo general, consisten en sentarse para observar cómo las grandes estrellas del futuro pasan por la zona de bateo sin llegar a rozar la pelota, el hecho de estar allí cumple un maravilloso propósito para mi mujer y mis hijos. Algunas personas cometen el error de pensar que asistimos a tales eventos por los niños, pero no son sólo ellos los que aprecian el hecho de que esté allí. Mi esposa también lo hace. Compartimos la experiencia de estar en la grada, sentados sobre incómodos bancos de metal, y ese tiempo que pasamos juntos nos mantiene más unidos que ganar unos cuantos dólares más o salir por la noche a cualquier cena romántica.

En esta fase suele ser fácil identificar qué parejas tienen relaciones que funcionan. Son los que asisten a todas las actividades que pueden, se sientan cerca, disfrutan de lo que están haciendo y raras veces utilizan el móvil. Esta gente comprende que hay que cuidar las horas en familia.

2. Pasar tiempo juntos

Es vital que convirtáis el hecho de pasar tiempo juntos con regularidad en una prioridad no negociable. Aunque esto puede parecer contradictorio con respecto a mi anterior argumento, no lo es. Si bien el tiempo en familia es básico, las parejas también necesitan

un espacio para ellas. Algunas procuran salir a cenar, a ver una película o a realizar cualquier actividad solos una vez por semana. Puede parecer algo fácil, pero cuando la vida se complica, esas horas suelen ser lo primero que se sacrifica. Es un error típico. Como psicólogo matrimonial, he descubierto que, muchas veces, los cónyuges que tienen problemas han eliminado de sus vidas esta prioridad en concreto. Una simple noche a la semana puede hacer mucho por mantener la conexión entre la pareja. Y también sirve para aquellos que tienen niños: conozco a un matrimonio que, aunque cenar juntos todos los días en casa, tienen el compromiso de arreglarse un poco y salir a cenar todos los sábados. El cambio de escenario y de ambiente los ayuda a hablar sobre sus sueños, planes, aspiraciones y preocupaciones, temas de los niveles tres y cuatro de comunicación de los que en su hogar no hablarían mientras se comen las sobras del día anterior.

Otra buena manera de responder a este objetivo es introducir de manera consciente momentos para compartir en la rutina diaria. Con esto quiero decir que las parejas pueden reservarse un tiempo concreto cada día (por ejemplo de las 21.00 a las 21.30) para comunicarse sin interrupciones externas, sin teléfonos móviles, sin internet, niños, televisión ni ningún otro estímulo, salvo ellos dos. El matrimonio debe dedicar este tiempo a sentarse, hablar de lo que es importante para ellos y, simplemente, estar juntos. Lo creas o no, una acción tan sencilla como ésta pone en marcha un proceso de avance, al obligar a los cónyuges a trabajar en su relación con regularidad.

3. Reservar tiempo para hablar sobre vuestra relación

Una conexión íntima no requiere demasiado tiempo, sobre todo si es frecuente. Ahora que ya sabéis cómo llegar a los niveles tres y cuatro de la comunicación usad estas técnicas para hablar sobre cosas que apreciáis el uno del otro o algo que dijo o hizo el otro hace poco y os impresionó, o un recuerdo de algún momento maravilloso en el que os sentisteis profundamente unidos. También podéis aprovechar para pedir algo que os ayudaría a reforzar vuestros lazos de unión. Estas conversaciones deben abordarse de manera positiva y tranquila, aunque versen sobre algún aspecto de la relación que necesita una mejora. No es el momento de entablar discusiones logísticas sobre las tareas de la casa. Ni tampoco un espacio para quejas, recriminaciones o listas de agravios. Si reserváis un tiempo para esto todos los días, esa lista negra dejará de existir enseguida.

4. Apoyaos en vuestros esfuerzos individuales

Todo el mundo necesita pasar tiempo a solas y espacio para vivir su vida, aparte de la que comparte con su pareja. Es importante que tengas actividades exclusivamente tuyas, que puedas realizar sin tu cónyuge y sin tus hijos, y los esposos deben procurar que el otro disponga de este «tiempo para mí». Sin él, los matrimonios dejan de tener cosas nuevas que aportar a la relación para mantenerla a flote. Suelo ver a los miembros de una relación como los dos remeros de un bote. Deben trabajar juntos, pero cada uno de ellos tiene que controlar su lado de la embarcación, lo que quiere decir que tiene sus propias

metas y sus propias responsabilidades. Si uno de ellos no se encargara de sus propios deberes —aunque siempre trabajando en equipo—, el bote se quedaría varado en el agua o empezaría a moverse en círculos. Por eso, a los matrimonios formados por dos personas con la fuerza emocional suficiente para ser ellos mismos les va mucho mejor que a aquellos cuyos miembros, atrapados en una maraña irresoluble, lo hacen todo juntos pero sin aportar nada nuevo a la mesa.

Debéis animaros y ayudaros a desarrollar aficiones, actividades, intereses, trabajos o incluso amistades para cada uno de vosotros. Mi sugerencia es que os sentéis y comentéis lo que puede hacer cada uno para ayudar al otro (dentro de un orden) en estas actividades. Aquellos cónyuges cuyas necesidades emocionales son tan grandes que impiden crecer a su pareja trasladan este estancamiento a la relación. Pero los que alientan al otro a crecer viven matrimonios mucho más satisfactorios y tienen muchas más facilidades para realizar la transición a las fases siguientes, que requieren una gran inversión de energía y nuevas actitudes.

Resolver los problemas de la fase de los lazos familiares

Como hemos comprobado hasta ahora, cada fase tiene sus propios retos. A continuación describo algunos escenarios que surgen en la etapa de los lazos familiares debido a las circunstancias y dinámicas específicas con las que se encuentra la gente en estos años de su vida.

«No quiero que papá venga al partido»

En casi todos los eventos deportivos de mis hijos, hay una presencia preocupante: el padre avasallador y muy crítico. Es ese tipo que grita a sus niños e insulta a los árbitros, y que arruina el partido, no sólo a sus hijos, sino también a todos los demás. A muchos hombres les encantan los deportes y poseen un gran espíritu competitivo. Llegar a la madurez no significa perder esta pasión; simplemente, hay que darse cuenta de que todo tiene su momento y su lugar... un lugar que no es, desde luego, las gradas de un partido de béisbol de cuarto curso. Los padres que se comportan de este modo no personifican el liderazgo responsable y modélico que requiere la fase de los lazos familiares y su actuación suele tener un impacto negativo sobre sus hijos y sobre los tímpanos de los espectadores inocentes. Al igual que Patty, que descargaba todo su equipaje emocional sobre su familia, estos progenitores cargan a sus hijos con sus inseguridades, lo que se convierte en el antídoto perfecto para la intimidad en sus relaciones. La mayoría de las esposas quieren sentirse orgullosas de sus maridos, no tener que disculparse por ellos o preocuparse por si las van a poner en evidencia en público. Y cuando ellos lo hacen, las mujeres se enfadan y se distancian. La mayoría de hombres que se comportan así se justifican diciendo cosas como que «sólo soy competitivo», «sólo intento enseñar disciplina a mis hijos» o «sólo trato de demostrar una actitud ganadora» pero la realidad

no es ésa. Son ejemplos de inmadurez que denotan que no han aprendido aún que perder no implica ser un perdedor y demuestran que tampoco entienden que su forma de comportarse avergüenza a su mujer.

«¡Socorro! Me he convertido en un don nadie»

Mucha gente (normalmente mujeres) que abandona una carrera de éxito para dedicarse a su familia a jornada completa acaba por sentir que ya no tiene nada importante que decir, ningún sitio especial al que ir y nada que hacer para impresionar a los demás, aparte de cosas como «Bueno, he conseguido que Justin y Emma no falten a ninguna de sus actividades esta semana». El problema es que tareas en apariencia tan mundanas como quitar los cereales de entre los cojines del asiento de atrás del coche o sincronizar a la perfección las lavadoras con la hora de la siesta parecen insignificantes. Si pensamos así, es comprensible que muchas amas de casa crean que no aportan nada significativo al mundo.

Para combatir esta tendencia, las parejas deben recordar la importancia de ponerse metas y esforzarse en todo momento por alcanzarlas. Quienes se sientan atrapados en una sensación de inutilidad y falta de atractivo deben darse cuenta de que encontrar actividades que satisfagan sus propios intereses es tan esencial como hacer lo propio con sus hijos. Los niños se aburren sin actividades, lo mismo que las amas (o amos) de casa. Si te aburres, haz lo que le dirías a tus hijos si estuvieran en tu caso: «¡Pues busca algo que hacer!»

«Pobre de mí»

Mucha gente (normalmente mujeres) que se siente atrapada en un mal matrimonio acude a terapia en esta fase de la vida en busca de un profesional que comprenda lo que padecen. Por lo general, el problema es que tienen un marido cruel, irresponsable, incompetente, infiel o todo a la vez. Que nadie me entienda mal: creo que este tipo de situaciones son dignas de toda simpatía y dedico mucho tiempo a ayudar a las personas a tratar de superar las numerosas dificultades que generan estas relaciones disfuncionales. Pero hace falta algo más que coger de la mano a estas mujeres o enseñarles a mantener la paz en su matrimonio (que es, precisamente, lo que hacen muchos psicólogos: enseñar a las esposas víctimas a aceptar las cosas y a buscar aspectos positivos en otras áreas de sus vidas). Por norma, los dos cónyuges contribuyen a un matrimonio conflictivo. Sí, el esposo cruel es el culpable más evidente, pero la víctima también tiene parte de responsabilidad. Como ya sabes, el objetivo de esta fase del matrimonio es que ambos miembros de la pareja se conviertan en adultos autónomos. Esto significa hacer frente a los problemas que surjan y tomar aquellas decisiones que sean necesarias, por duras que nos parezcan. Un cónyuge que sólo está dispuesto a adoptar una postura pasiva no toma las riendas de su propia vida. Como siempre digo, «Sólo se vive una vez. Si las cosas no van bien, arrégalas. Y si no puedes, esfuérzate más». Pero si, al final, constatas que ni con tu mayor empeño se pueden cambiar las cosas, tu responsabilidad como adulto es

divorciarte o buscar otra solución efectiva. Pasar el resto de tu vida sumido en la depresión y el resentimiento que genera un matrimonio miserable no es la respuesta. Recuerda todas las horas que has pasado diciéndoles a tus hijos que cumplan con sus deberes y sean juiciosos, aunque no sea la opción más fácil. Si dejas los problemas sin resolver, posiblemente tus hijos harán lo mismo. Sé que es duro, pero no puedes señalar con el dedo a tu inmadura pareja si no estás dispuesto a cambiar un poco tú mismo.

«Nadie me respeta en casa»

Los adolescentes son famosos por su conflictividad y los padres muerden el anzuelo de sus desafíos con una frecuencia casi digna de lástima. Muchos matrimonios vienen a verme específicamente porque la rebeldía de sus hijos está destruyendo su relación. La mayoría de veces, los dos cónyuges tienen opiniones distintas sobre cómo responder al conflicto generado y discuten todo el tiempo por cosas relacionadas con el niño o la niña. Mi opinión es que, casi siempre, lo mejor sería que no hicieran nada y se concentraran en salvar su pareja, más que en intentar enderezar a alguien que no quiere ser enderezado.

No quiero decir que deban ignorarse problemas serios como el consumo de drogas, la violencia o los malos resultados en el colegio. Me refiero a otro tipo de cosas, menos graves, como el descuido en el vestir, el desorden en el cuarto, el mal lenguaje, la actitud huraña, la impuntualidad crónica y cosas similares. El hecho es que, con los adolescentes, muchas de estas cosas vienen de fábrica. El problema de muchos padres es que se toman estos comportamientos como un ataque personal, lo que les hace sentir despreciados, maltratados o ignorados la mayor parte del tiempo.

La solución, en estos casos, no es acusar a tu pareja de crear el problema, ni tratar de controlar a un niño ingobernable. Lo mejor es desarrollar una piel más dura y una memoria más corta. Los padres con hijos de este tipo suelen tener dificultades en ambas áreas de su vida, pero tratar de dominar las cosas sólo sirve para aumentar la rebeldía del niño y los problemas del matrimonio.

Circunstancias especiales de la fase de los lazos familiares

Matrimonios tardíos

Aunque mucha gente se casa a los veintitantos o treinta y tantos, hay otros que lo hacen mucho más tarde. Sin embargo, deben afrontar los mismos cambios que el resto de matrimonios.

Lo bueno es que muchas veces, las personas que se casan mayores ya han resuelto algunos de los problemas de desarrollo personal que pueden afectar a una relación. A menudo se trata de gente que comprende la necesidad de ser independientes, autónomos y de tener intereses propios para aportar energía y emoción a la pareja. Estos individuos tienden a adaptarse rápidamente a un estilo matrimonial apropiado para la fase de la vida en la que están y comienzan a construir vínculos más profundos a través de diversos retos y experiencias.

El mayor desafío de las parejas que se conocen y se casan a edades más avanzadas es que, por lo general, ambos están muy apegados a sus costumbres. Lo que parecía una atractiva madurez cuando estaban empezando a salir se puede convertir en una peligrosa rigidez en una relación ya consolidada. Cuando dos personas se unen jóvenes, es posible que tengan menos experiencia en estrategias de pareja, pero también son, en cierto sentido, más maleables y capaces de acomodarse a los problemas de la vida en común. En los primeros años, cuando los jóvenes esposos crecen y cambian juntos, se aprende mucho. Y aunque el proceso puede provocar algunos conflictos, también ofrece magníficas oportunidades de estrechar lazos. Las parejas que se casan más adelante no cuentan con estas experiencias previas y, en ocasiones, pueden llegar a desarrollar un enorme distanciamiento por no haber pasado por ese proceso de crecimiento en común. Estas situaciones, si no se manejan bien, pueden provocar inseguridades, heridas emocionales e incluso una brecha en el matrimonio.

La clave del éxito

Las parejas que se casan mayores no pueden permitirse el lujo de aprender mediante un proceso de ensayo y error. Deben atravesar las fases iniciales del matrimonio a pasos acelerados. Por tanto, es muy importante que este tipo de matrimonios acuerden los asuntos clave, como las normas con respecto a la familia o los amigos, y aprendan a comunicar sus necesidades y sentimientos con toda precisión y claridad en momentos de estrés. Estas herramientas les serán muy útiles en las potenciales situaciones de crisis que se darán en años posteriores, como al tratar con padres ancianos, conflictos laborales o problemas de salud. Las parejas que se casan tarde pueden haber establecido patrones de comunicación que nunca se habían cuestionado, pero que ahora no les sirven tan bien como antes. Reprogramar la manera de pensar de uno mismo puede ser complicado, pero es algo factible y, una vez más, puede preverse antes de que se presenten los obstáculos, puesto que hacerlo al calor del momento sólo sirve para generar un estrés innecesario.

Familias con ancianos a su cargo

Muchas familias tienen padres ancianos de los que deben ocuparse. El problema de este tipo de situaciones no estriba sólo en su dificultad, sino en su naturaleza crónica. Sus miembros tienen la sensación de que no tienen un respiro en ningún momento y lo cierto es que, salvo que tomen las medidas necesarias para impedirlo, por lo general, llevan la razón. La presión física y emocional es enorme y puede llegar a convertirse en insoportable. Por ello, los cónyuges no sólo deben adaptarse a la responsabilidad de cuidar de más personas, sino dar con el modo de convivir con su naturaleza crónica.

La clave del éxito

Las parejas que se encuentran en esta situación deben convertirse en versiones especializadas de los cónyuges ideales de cada fase. El cuidado de las personas mayores, dependiendo de cada caso, puede parecerse mucho al de los niños pequeños. A menudo requiere de una comunicación constante y muy eficiente entre los dos, puesto que esta responsabilidad adicional se integra en unas vidas ya de por sí sumamente complicadas. Y esto se suma a la necesidad de que los cónyuges dispongan de tiempo para sí, tanto juntos como por separado. Todo el mundo necesita un respiro de vez en cuando y un esposo responsable procura proporcionarle a su pareja un tiempo lejos de sus responsabilidades cotidianas. Para personas con problemas familiares crónicos, como cuidar de un anciano, estos momentos de respiro son aún más importantes, porque es muy fácil que la presión del compromiso consuma sus vidas.

Quienes deben cuidar de padres con dependencia crónica libran esta batalla durante muchos años (y no sólo, como los demás, mientras sus hijos son pequeños). Por eso, es muy importante que adopten y utilicen, durante todo su matrimonio, las estrategias que les han funcionado durante la infancia de sus hijos. De este modo, no perderán su identidad como individuos y seguirán creciendo y transformándose en personas complejas e interesantes. Además, esto aportará energías renovadas a la relación y fomentará la evolución conjunta de los miembros de la pareja, separados de sus numerosos deberes y unidos en su identidad como fuerza común.

Historias de éxito: Cómo saber que la cosa va bien

Hace varios años, di una conferencia sobre relaciones ante un grupo de padres. Aunque su contenido puede parecer una historia sobre la paternidad, en realidad lo es sobre cómo alcanzar la unidad en el matrimonio al dominar los objetivos de esta fase. Es un ejemplo que ilustra el hecho de que una pareja constituida por unos cónyuges competentes y maduros es aquella en la que los padres son capaces de amar a sus hijos y convertirlos en una prioridad por encima de todo lo demás. Por tanto, creo que personifica bien el objetivo principal de esta etapa, así como sus recompensas.

El día en que crecí

A quien me haya conocido de adulto le sorprenderá saber que de niño era increíblemente tímido. En la actualidad, hablo con comodidad y soltura delante de públicos numerosos y me gustaría poderlo hacer más porque me encanta la gente, me encanta la atención y me encantan los focos.

Pero de niño era poquita cosa, asustadizo y pasivo. Corría muy pocos riesgos y, en consecuencia, tenía muy pocas oportunidades. En la escuela solía estar a la sombra de mis hermanos y compañeros. Siempre sentía que no tenía nada que decir y que nadie me iba a escuchar. Vivía con miedo.

Pero un día sucedió algo que cambió para siempre mi forma de ser y de ver el mundo. Y lo hizo de un modo que no me esperaba. Ésta es la historia de aquel día.

Al crecer, todos nos encontramos con situaciones transformadoras, hechos que moldean para siempre quiénes somos y en qué nos convertiremos. Para cada uno de nosotros, estas experiencias pueden llegar en forma de libros, canciones, poemas o sucesos. Para otros, pueden ser personas, lugares o puntos oscuros en una radiografía. En mi caso, llegó en forma de pez.

Cuando tenía ocho años, pasé una semana en un campamento con mis dos hermanos y mis padres. Un día, mi madre nos llevó a mis hermanos y a mí a montar a caballo por la tarde, mientras mi padre se quedaba a pescar en el embarcadero. Al cabo de unas tres horas, al volver, nos lo encontramos sentado en silencio junto a la caña de pescar. Hoy en día, cuando recuerdo la escena con los ojos de un padre, me doy cuenta de la increíble relajación que debió de embargar al mío, después de tres horas de una

tarde de verano sentado al sol, sin estar rodeado de niños chillones. Sin embargo, de pequeño no me daba cuenta de nada de esto y a mis hermanos y a mí nos resultaba hilarante que papá se pasara todo aquel tiempo sentado allí, con la caña en el agua, sin coger un solo pez. Nos burlamos de él sin piedad y le exigimos que nos dejara pescar también a nosotros. Mi padre accedió y, en medio del caos de preparar las cañas para todos, dejó la suya en mis manos por un momento.

Segundos después de haber recibido la caña de sus manos, el sedal desapareció bajo el agua, la caña se puso tensa y todos nos pusimos a gritar. Varios minutos más tarde, el pez más grande que ninguno de nosotros hubiera visto jamás estaba sobre el embarcadero, aleteando. ¡Y lo había cogido yo! Chocamos nuestras manos, sacamos fotos y, por un instante, me convertí en la envidia de mis hermanos y mi padre. Luego, le contamos la historia a toda la gente con que nos encontramos y me pidieron repetidas veces que volviera a relatar lo sucedido con todos sus detalles y su gloria.

Pero la cosa no terminó allí. Incluso hoy, utilizando el pequeño proyector cinematográfico que todos parecemos tener dentro de la cabeza, puedo ver a mi padre llevándose al director del campamento a un lado y susurrándole algo en el comedor. Puedo reconocer la mirada de puro orgullo de mi progenitor mientras yo, subido a una silla, contaba la historia a toda la cafetería, tal como me había sugerido el director del campamento. Y soy capaz de oír el rugido proferido por la multitud un instante antes de que todos sus miembros se pusieran en pie y me aplaudieran para celebrar que hubiera pescado el ejemplar más grande de la historia de aquel lago.

Después de eso, las cosas cambiaron para mí. Todo el mundo me conocía en el campamento. Todos querían ver las fotos y me pedían que les contara la historia. Aquella semana hice un montón de amigos, cosa que nunca me había pasado en mis anteriores visitas allí. A partir de entonces volví todos los años con mis nuevos amigos y muchos de ellos continuaron siéndolo durante años.

Mi vida en casa también cambió. Al volver a la escuela era una persona nueva y no miré hacia atrás. Hice amigos, me volví popular y comencé a abrirme al mundo. Durante los años siguientes, me convertí en un chico extrovertido y seguro de sí mismo. Actuaba en obras de teatro y musicales, jugaba a diversos deportes, sacaba buenas notas, tenía muchos amigos y disfrutaba de la vida. Era (y soy) una persona sociable, amistosa y sin miedo a los riesgos. Hoy en día, la gente suele decir que no tengo un solo hueso tímido en mi cuerpo.

Ahora bien, no quiero dar la sensación de que crecer fue algo fácil para mí o de que llegué a la edad adulta como por arte de magia, sin ninguna carga emocional significativa. Aunque mi padre es un buen hombre, nunca hemos estado muy unidos. Es un individuo silencioso y poco afectuoso, que mantiene sus sentimientos bien escondidos. Cuando yo era niño, no dedicó mucho tiempo a decirme lo mucho que me quería. Pero no pasa nada. Al final, salí bien y aprendí a no esperar tales cosas de él.

Sin embargo, a medida que evolucionaba y me iba volviendo más sociable, descubrí que teníamos cada vez menos en común. De hecho, durante la mayor parte de mi adolescencia y de mis primeros años como adulto, sentí que no teníamos gran cosa que decirnos. Mi sensación era que, en realidad, él no me conocía y, desde luego, nunca me había comprendido. Y yo tampoco sabía quién era él en realidad, ni lo entendía. Vivimos juntos en la misma casa durante muchos años y raras veces hablamos de nada que no fueran los deportes y el tiempo. Finalmente, llegué a la conclusión de que no me quería demasiado.

Entonces, un día, todo cambió.

Cuando tenía veintiocho años, un día pasé por casa de mis padres mientras unos viejos amigos estaban allí de visita. La conversación versaba sobre los viejos tiempos y las antiguas historias y la anécdota del pez volvió a aparecer por enésima vez. Cuando la estábamos recordando, uno de los amigos de mi padre dijo algo sorprendente. Si no recordaba mal, era mi padre quien había pescado el pez, tres horas antes, y luego lo había vuelto a enganchar en el anzuelo mientras esperaba a que yo apareciera. Nuestro amigo creía recordar que me había pasado la caña a propósito, a mí y no a mis hermanos, porque quería que yo cogiese el pez.

Se hizo un silencio en la habitación. Mi padre, avergonzado, intentó cambiar de tema y hacer como si no hubiera oído nada. Yo estaba aturdido. Acababa de enterarme de que mi padre, el mayor amante de la pesca que jamás he conocido, había renunciado a uno de esos peces que sólo se pescan una vez en la vida porque se había dado cuenta de que podía ser más importante para su hijo que para él. Y esto lo había hecho el mismo hombre que yo consideraba que no me quería.

En aquel momento, pensé que no entendía el amor paternal. Ahora me doy cuenta de que los padres que son capaces de dejar a un lado sus intereses personales abren la puerta para que fluya un amor incondicional entre sus hijos y ellos. Cuando la integridad es el valor prevalente en un matrimonio, los progenitores pueden elevarse hasta un nivel superior de sacrificio y conciencia, un estadio cuya existencia yo siempre había ignorado. Unos padres maduros, responsables y seguros de sí mismos y de su matrimonio pueden anteponer el bienestar de sus retoños a sus propias necesidades con dicha infinita. Individuos equilibrados como éstos son capaces de ver la situación de conjunto en todo momento. Es lo que les permite comprender que algunas cosas, aunque importantes para ellos, pueden serlo mucho más para sus hijos. Y lo saben porque ya han aplicado esa misma norma a su matrimonio.

Cuando supe la verdad de esta historia, me percaté de que durante toda mi vida sólo había esperado que el amor acudiera a mí tal como yo quería verlo. Aún debía entender la clase de amor que existe en un matrimonio saludable y que se transmite a los hijos. No era capaz de ver que éste fluye de mil maneras y formas distintas y el mero hecho de que no sintonizara el canal del amor de mi padre no significa que ese sentimiento no estuviera ahí.

Entonces comprendí lo egoísta que había sido y lo poco que había sabido del hombre y marido que era mi padre. Y también me di cuenta de lo poco que sabía sobre mi relación con él. Por primera vez, comprendí que quería que yo brillara y que deseaba, realmente, formar parte de ello. Pero anhelaba ser la persona que, entre bambalinas, construye el escenario, se asegura de que las luces funcionen, levanta el telón y luego se sienta para contemplar el espectáculo. Él detestaba los focos, pero le encantaba verme florecer ante ellos. Creo que se esforzó tanto en no dejarse ver porque quería que me observasen a mí. Me di cuenta de que, durante toda mi vida, siempre había estado ahí para mí... sólo que detrás del escenario, mientras que yo lo buscaba delante.

Ahora sé que no podría haber hecho todas las cosas que he hecho en mi vida sin que mi padre pusiera aquellos cimientos. En aquel momento, reconocí por primera vez que, aunque había crecido en un mundo muy distinto al mío, yo nunca me había molestado en entender ese mundo o a él. Mi padre pertenecía a una generación de hombres a los que les habían enseñado a no demostrar sus emociones y se educó en una familia que lo castigaba cuando lo hacía. A pesar de ello, fue capaz de dejar sus circunstancias atrás y encontrar otro modo de expresar su amor por mí, un modo que, sin quebrantar las normas que le habían enseñado, le permitía anteponer mi felicidad a la suya propia. Aunque no me dio su amor en la forma a la que yo estaba acostumbrado — por medio de atenciones, alabanzas y aprobación en público — me lo ofreció de un modo mucho más valioso, porque era abnegado de verdad. Su estilo tuvo diez veces más impacto en mi vida que todas las alabanzas que había recibido antes. Trabajó muy duro para convertirse en una persona completa y competente y este proceso le permitió renunciar con alegría a cosas importantes para que mi vida fuese más fructífera y feliz. Siempre ha sido así. Las responsabilidades de la paternidad y el toma y daca del matrimonio enseñaron a mi padre a ser generoso. Sólo que yo no lo supe hasta aquel día.

Y aquél fue el día en que crecí.

Fase 5:

NIDO VACÍO

*No tiene nada de noble ser superior a otro hombre.
La auténtica nobleza estriba en ser superior al yo que eras antes.*
PROVERBIO HINDÚ

Mi esposa y yo nos casamos un sábado. Al día siguiente, por la mañana, al despertar, me la encontré llorando.

—¿Qué sucede? —le pregunté.

—Nada —respondió ella—. Es que estoy triste porque acabo de darme cuenta de que lo único que me espera ahora en la vida es despertarme a tu lado.

Estupefacto, balbuceé:

—¿Me acabas de decir que lloras porque lo único que te espera en la vida es despertarte a mi lado?

—Sí —dijo, sin comprender todavía lo mal que sonaban sus palabras—. Llevo toda la vida soñando con casarme y ahora el sueño ha terminado. Estoy casada. Y sólo me quedas tú.

Le respondí que si ella se sentía mal, hiciera el esfuerzo de imaginarse cómo me sentía yo después de escuchar sus palabras.

—¡Pues a mí sólo me queda una persona que al pensar que sólo le queda despertarse a mi lado cada mañana se echa a llorar!

Finalmente acabamos por reírnos de la historia (y ella no ha vuelto a llorar por eso... ¡que yo sepa!), pero la escena se me quedó grabada en la cabeza, y no porque estuviera dolido o temiese que, en secreto, ella fuese infeliz, sino porque su reacción me parecía muy intrigante. Desde entonces, he pensado mucho en cómo sería vivir si se hiciese realidad lo que ella me había dicho. Cómo sería la vida si lo único que le quedase a una persona fuese despertar un día tras otro junto al mismo individuo viejo y cansado, con el mismo mal aliento todos los días, el mismo pelo revuelto y el mismo pijama arrugado. Y cómo sería que esa persona dijese las mismas tonterías todas las mañanas, pasase demasiado tiempo en el baño todos los días y me mirase con la misma cara de fastidio

una vez tras otra, un día tras otro. ¿Cómo pueden continuar juntas las personas que llevan muchos años conviviendo y encima seguir deseándolo cuando lo único con lo que topan, día tras día, es esto?

Bienvenidos a la etapa del nido vacío. En estos años, el comentario de mi mujer se torna amenazante y mucha gente, al despertar, se dice: «He vivido todos estos años así y ahora lo único que me queda por delante es él/ella. ¿Y ahora qué hago?»

El objetivo de esta fase

En algunos aspectos, esta fase se parece a la de los recién casados. El objetivo entonces era convertir la pareja en una prioridad para sus miembros, por encima de todo lo demás. Construir un equipo fuerte y funcional, capaz de responder con efectividad y eficiencia a los inevitables vaivenes de la vida (niños, trabajo, problemas financieros, etcétera). Los cónyuges que superan esta etapa se dan cuenta de que es la fuerza de su relación la que les ha permitido hacerlo, no sólo su amor o sus habilidades individuales.

Lo mismo sucede en la fase del nido vacío. El objetivo en ella es volver a conectar con tu pareja y reconstruir un equipo de dos personas capaz de capear cualquier temporal. En estos años, los matrimonios deben volver a centrar su atención en el vínculo que los une y asegurarse de que pisan tierra firme al entrar en la siguiente etapa de sus vidas, la de los años dorados, una época en la que el compañerismo, el respeto mutuo y la intimidad compartida son claves para el éxito.

Por descontado, los retos cotidianos de esta fase son distintos a los de los años de construcción de la pareja en la etapa de recién casados. Ahora lo fundamental es adaptarse a la ausencia de los hijos, acercarse a la jubilación y resolver problemas relacionados con la edad y, en muchos casos, con la salud. Pero conseguir que se restablezca la conexión para poder seguir adelante como una sola mente y un solo corazón es tan importante como antes. En estos años vuelve a ser necesario que los cónyuges aprendan a flexionar los músculos como un equipo sólidamente unido.

El desarrollo de identidades nuevas

La gente necesita un propósito. Sin él, sienten que van a la deriva y se desviven por encontrar cosas en las que centrarse en el día a día. Durante los primeros años del matrimonio resulta relativamente fácil encontrar un propósito común. De recién casados, los esposos se centran en cuidar de su incipiente relación y fusionar sus vidas con la máxima suavidad posible. Más adelante, mientras construyen su familia, piensan sobre todo en sus carreras profesionales y en cubrir las necesidades de sus hijos y de su pareja. Pero cuando los hijos han crecido y abandonan el hogar, y la vejez comienza a asomar en un futuro no tan lejano, los padres comienzan a experimentar una repentina sensación de vacío, de pérdida de propósito. Esto genera una fuerte ansiedad existencial que los

compele a buscar un sentido a sus vidas. Y el primer lugar en el que la mayoría busca es en su relación. Examinan la fuerza de sus vínculos y evalúan cómo será lo que les queda de vida al lado de su pareja. Si este análisis arroja pocas oportunidades para disfrutar de la vida y compartirla, el resultado es que aparecen el nerviosismo y la inquietud.

La pareja que lo tenía todo

Jeff y Suzanne llevaban veinticinco años casados cuando el más joven de sus tres hijos se marchó a la universidad. Hasta entonces, su matrimonio había estado siempre «por encima de la media», en palabras de Suzanne. En conjunto, las cosas habían ido bastante bien y habían sido felices. Jeff era un padre muy implicado, que había entrenado al equipo de béisbol de sus hijos durante muchos años. También había apoyado sin dudar la afición de su hija por el teatro y siempre se presentaba voluntario para echar una mano en la construcción de los escenarios, la iluminación o cualquier otra tarea que hubiera que hacer cuando ella conseguía un papel en una producción teatral de la zona.

También Suzanne estaba muy involucrada en las vidas de sus hijos. Había desempeñado las tareas de directora de los equipos de béisbol de los niños y su habilidad con la aguja para confeccionar el vestuario en las obras de su hija se había vuelto famosa. También había participado de forma muy activa en la vida escolar de los tres y, durante varios años, había formado parte de la junta de la asociación de padres.

Jeff y Suzanne tenían la suerte de que a sus hijos no les importaba salir con ellos, de modo que iban con frecuencia a cenar en familia y pasaban muchas noches juntos en casa, jugando a algo, haciendo ejercicio o simplemente disfrutando del ocio. Como anfitriones, eran personas divertidas y acogedoras, además de activas y modernas, de modo que la casa solía estar llena de jóvenes. Durante el fin de semana, se dividían el tiempo —cada uno de ellos asistía al evento de uno de los niños— y luego invitaban a los amigos de sus hijos a pasar la tarde en su hogar. Su casa era la «casa del barrio», hasta tal punto que muchas veces, los jóvenes del vecindario pasaban por allí aunque los hijos de Jeff y Suzanne no estuvieran.

«Era estupendo —me dijo Jeff al describir aquellos años, sentado en mi despacho—. Siempre había cosas que hacer y la casa estaba continuamente llena de ruido y emociones.» Suzanne se hacía eco del mismo sentimiento: «Me encantaba tener a los niños por allí. Aquéllos fueron los mejores años de nuestra vida.»

El día que se acabó la magia

A pesar de su larga historia en común y de todos esos recuerdos maravillosos, cuando la emoción generada por una casa llena de niños se extinguió, el matrimonio de Jeff y Suzanne comenzó a acusar un proceso de distanciamiento inexorable. Para cuando vinieron a verme, ambos llevaban vidas activas, pero por separado; raras veces hacían cosas juntos. Suzanne tenía muchas amigas y, cuando no estaba trabajando, disfrutaba de numerosos intereses y pasatiempos. En los últimos años, Jeff había asumido otro

trabajo como árbitro de béisbol en verano y de baloncesto en invierno. Y cuando no estaba ocupado con eso, se dedicaba a remodelar un coche antiguo que guardaba en el garaje.

Este alejamiento se había vuelto intolerable para Suzanne, que se sentía sola y aislada la mayor parte del tiempo. Y cada vez estaba más enfadada con Jeff. «Básicamente, soy invisible para él. Nunca me dice “hola” o “adiós” con un beso, nunca se interesa por mis cosas y pocas veces practicamos el sexo. Ya no vamos a ninguna parte ni hacemos nada juntos. Es como si nunca tuviéramos nada de lo que hablar y siempre está ocupado haciendo otras cosas. A veces pienso que ya no me quiere. Y yo deseo un matrimonio en el que mi marido me ame, pase tiempo a mi lado y se preocupe por mí.»

Jeff se burlaba de ese planteamiento: «Claro que la quiero y claro que quiero pasar tiempo con ella. Lo que sucede es que no nos interesan las mismas cosas. Ella se pasa las tardes cosiendo, comprando y leyendo. Y eso a mí no me va. Me encantaría estar más tiempo con ella, pero a ver... ¡no pretenderá que me apunte a sus clases de costura o que, de repente, empiece a interesarme por la moda!»

Él no entendía cuál era el problema. «Siempre hemos llevado vidas activas, con muchas cosas que hacer. Y eso sigue siendo así. ¿No es lo ideal para un matrimonio? Lo único que ha cambiado es que los niños se han ido. Todas las parejas pasan por momentos complicados cuando los hijos se van. La cosa se arreglará sola, como siempre; ya hemos pasado por malos momentos otras veces. Creo que el problema es que Suzanne echa de menos a los niños, nada más. Es el tipo de persona que necesita tener a alguien de quien preocuparse, y con los niños podía hacerlo. Debería trabajar como voluntaria en la escuela durante sus ratos libres, o buscar a un pequeño del que ocuparse durante los fines de semana. Así no se sentiría tan sola.»

Aunque Jeff tenía razón al decir que es bueno que un matrimonio se mantenga activo, pasaba por alto una cuestión esencial. Tener ocupaciones individuales es positivo, pero no es lo único. En esta fase es mucho más importante reconstruir los vínculos con tu pareja, porque de lo contrario corremos el peligro de que el nido quede realmente vacío. Es una época que exige dinamismo, más que una prolongación estática de las cosas que habías hecho hasta entonces.

Temas comunes

Suzanne y Jeff aún se querían, pero en aquel momento eran cualquier cosa menos un equipo unido. Con los años, habían consagrado tanto tiempo a sus hijos y a sus intereses individuales que habían perdido el contacto. Para reparar los desperfectos hubo que llevar a cabo un proceso en dos fases.

Primero tenían que entender la importancia de reconstruir el equipo, lo que significaba que debían replantearse su enfoque y su actitud, y dejar de estar tan centrados en sus objetivos e intereses individuales.

En segundo lugar, debían redescubrir la confianza y el respeto mutuos. Una de las razones por las que habían terminado distanciados era que, en la fase de recién casados habían tenido muchos conflictos por sus distintas maneras de entender la vida. En los primeros tiempos de su matrimonio, Jeff era un hombre muy competitivo y ambicioso, que estaba convencido de que «el segundo lugar es para perdedores». Espoleaba a su mujer, a sus amigos y a sí mismo, sin cesar, en busca de la perfección y se enfadaba muchísimo cuando su esposa, sus colegas o él mismo no cumplían con esas expectativas. Huelga decir que este comportamiento había creado numerosos conflictos en el seno de su pareja.

Suzanne, por su parte, estaba en el otro extremo del espectro: detestaba la competición. Disfrutaba del tipo de actividades que permiten a la gente compartir su creatividad y su tiempo. Para ella, la vida era demasiado corta como para perderla alterándose por un partido, un trabajo o un pasatiempo y nunca había podido entender por qué era tan importante ganar.

A Jeff, esta actitud le parecía pasiva y consideraba que su mujer, carente de motivación, estaba destinada a una vida de mediocridad. Expresaba con frecuencia esta manera de ver las cosas, algo que a ella le hacía daño y la llevaba a distanciarse. Al final, dejaron de hablar de cualquier cosa que implicara una actividad competitiva, puesto que siempre terminaban discutiendo. Ambos pensaban que el otro no comprendía las cosas. En lugar de intentar resolver sus diferencias y buscar espacios comunes, habían optado por aceptar su desacuerdo y se habían pasado más de veinte años cultivando intereses propios, aparte de la educación de los hijos. Y todo seguía igual. Pero si querían que su relación saliera adelante, el viejo modelo ya no les servía.

Como los dos daban por sentadas las ideas del otro, cuando volvimos a revisar juntos los viejos problemas, ambos se sorprendieron al descubrir que, con los años, el otro había matizado sus puntos de vista.

Jeff nos explicó que al criar a los niños se había dado cuenta de que se había pasado muchos años confundido. «Aprendí de mi padre que lo único que importaba era ganar y lo cierto es que nunca me cuestioné la idea hasta que tuve mis propios hijos, sobre todo después de empezar a entrenar al equipo de béisbol. Entonces, me di cuenta de que no se puede ganar siempre y de que, aunque no hayas quedado el primero, puedes cosechar éxitos.»

La opinión de Suzanne también se había modificado. «Ahora me doy cuenta de que por aquel entonces era un poco ingenua. En la vida hay algo más que buenas intenciones. Mis hijos han cultivado su autoestima poniéndose metas y luchando por alcanzarlas... Y eso también es ganar.»

La constatación de que el otro había cambiado con los años abrió la puerta a que Jeff y Suzanne pudieran rejuvenecer su matrimonio. Al comprender que compartir una pasión no supondría que se reprodujeran los horribles conflictos de veinte años atrás, pudieron empezar a buscar intereses comunes con mucho más ahínco. Su relación dio un

giro a mejor mientras, poco a poco, iniciaban el proceso de reconstruir una vida juntos. Al final, encontraron varias actividades que interesaban a ambos y su vínculo volvió a florecer.

La mejor de las ideas se le ocurrió a Suzanne. Siempre le había interesado el baile y Jeff, aunque no era un bailarín nato, era un hombre atlético y no exento de gracia. Suzanne tenía una amiga que asistía a clases de baile y les propuso hacer lo mismo juntos. Aprendieron varios tipos de ritmos y, con los años, incluso llegaron a participar en algunas competencias. Finalmente, adquirieron una participación del estudio de baile al que asistían y se dedicaron a dirigirlo.

También empezaron a interesarse cada uno por las aficiones del otro. Suzanne asistía a algunos de los partidos donde Jeff pitaba y, al terminar, iban a cenar y conversaban sobre las jugadas. Cuando ella comprendió lo complicado que era su trabajo como árbitro, aprendió a valorar lo que hacía. Y Jeff también se interesó por la costura y ayudó a su mujer a buscar un sitio para donar algunos de sus trabajos para gente pobre que necesitaba ropa. Además, Suzanne comenzó a coser artículos que podían venderse en el estudio. Y todos estos esfuerzos reconstruyeron los cimientos de su pareja y revitalizaron su relación.

El desarrollo de una nueva identidad

La mayoría de la gente, al llegar a esta fase de la vida y enfrentarse a los problemas que acarrea, reacciona de una de las tres siguientes maneras. Quienes no están psicológicamente preparados para aceptar el reto se encierran en sí mismos, se rinden y se convierten en personas deprimidas, solitarias y amargadas. Piensan que sus mejores días son cosa del pasado e invierten la mayor parte de su tiempo en recordar lo que consiguieron en su día, sin desarrollar nuevos intereses. Los cónyuges que trabajan desde esta perspectiva pueden ser sumamente aburridos y la relación con ellos tiende a ser tensa y poco gratificante.

Otros, como Suzanne y Jeff, construyen vidas nuevas, pero no lo hacen de manera conjunta. Estas parejas terminan encontrándose con vidas dotadas de sentido a título individual, pero con matrimonios distanciados. El tercer grupo se esfuerza por levantar un futuro compartido, por muy difícil que pueda parecerles el proceso. Y esto comienza por reconocer, una vez más, que cada uno de ellos debe edificar una nueva identidad.

En esta etapa, muchas parejas tienen dificultades para encontrar ese nuevo rol. No son viejos, pero desde luego tampoco son jóvenes. Durante muchos años, se han definido como una pareja joven de recién casados, como padres o como familia. Pero ahora, superadas estas fases, ya no saben muy bien quiénes son. Lo más probable es que dominen sus respectivas profesiones y una de dos: o están interesados en encontrar nuevos horizontes o piensan en cómo les gustaría pasar sus últimos años. Sus

responsabilidades paternas han menguado considerablemente; siguen siendo una familia, pero su papel dentro de ella es distinto. La conclusión es que deben hallar una identidad con sentido, que otorgue sentimiento y propósito a su existencia.

Aquellas parejas que ven estos años como una oportunidad para renovarse tienen mucho mejor pronóstico que las que se los toman como una etapa de decadencia y se sientan a llorar por la juventud perdida.

Con todo esto en mente, he aquí una buena forma de abordar los retos de esta fase.

Expansión contra concentración

Cuando los cónyuges se unen por primera vez como una pareja joven, su mundo tiene la forma de un círculo formado por dos personas. A medida que sus vidas evolucionan, y sobre todo si añaden hijos al cóctel, este círculo, como un globo que se infla, se amplía a los nuevos miembros de la familia, así como a sus intereses, actividades y amigos. El círculo de la pareja pasa a englobar también a sus vecinos, sus colegas de trabajo, sus jefes, los miembros de los clubes y asociaciones a los que pertenecen y los de sus respectivas parroquias o comunidades confesionales.

En esos primeros años de expansión, los matrimonios que salen adelante encuentran el modo de operar de manera productiva dentro del entorno familiar, sin que sus problemas pesen al resto de la familia. Muchas parejas son excelentes «expansores» y esto llena sus vidas de alegría y energía; saben cómo ampliar su círculo de manera sencilla y desenvuelta. Pero un matrimonio obliga a sus miembros a desempeñar muchos papeles distintos a lo largo de los años, y los buenos «expansores» suelen ser malos «condensadores». Cuando el foco principal de atención de los cónyuges desaparece, experimentan un gran vacío en sus vidas y se sienten perdidos.

Pero no hay razón para pensar que la vida también debe experimentar ese mismo proceso de condensación. La vida puede ser tan amplia e interesante como nosotros queramos, sólo que en esta fase, para conseguirlo, hace falta un esfuerzo consciente por parte de cada uno de sus integrantes. Si encontramos una manera de llenar esos vacíos que aparecen de repente, nuestra vida seguirá siendo tan rica como siempre. La clave es comprender que tendrás que moverte para hallar actividades e intereses nuevos porque ellos no van a venir a buscarte. Si lo tienes presente, te sorprenderá lo que puedes descubrir.

La pareja ideal en esta fase

Marido nº 5: El revitalizador

En esta fase, el marido ideal está lleno de ideas. Sabe lo bien que se les daba a su esposa y a él dirigir el equipo familiar y llevar el timón de la nave a través de su gran círculo de personas, actividades y responsabilidades y se esfuerza por encontrar nuevos equipos y aventuras que abordar como pareja. Trata, de una manera activa, de hallar nuevos

intereses y eventos para ambos y está dispuesto, si es necesario, a renunciar a parte de sus hábitos para abrazar la vida de forma distinta y novedosa. Busca los aspectos positivos y recibe con una sonrisa casi todas las ideas que aporta su esposa (lo que no quiere decir que esté de acuerdo con ella en todo, pero sí que la escucha y busca la manera de trabajar a partir de sus propuestas). También procura disfrutar de las aficiones de ella y compartirlas en la medida de lo posible.

Todo esto es más sencillo de lo que puede parecer. Por poner un ejemplo, Jeff no tuvo que aprender a coser para participar de la afición de Suzanne. Bastó con que escuchara sus proyectos, alabara su trabajo y aprendiese algunas cosas sobre costura y las razones por las que era importante para ella. La mayoría de los cónyuges (al menos si son personas ecuanímes) se darán cuenta de que el otro intenta acercarse a ellos y agradecerán mucho esta actitud. En esta fase, el marido ideal percibe que hay muchas formas de conectar con su esposa sin tener que compartir literalmente las mismas experiencias. En lugar de ver estos años como la oportunidad de «hacer por fin lo que siempre he deseado», los ve como el momento de «hacer por fin lo que siempre hemos deseado».

Si el matrimonio ha tenido hijos, el marido es muy consciente de la profunda pérdida emocional que su esposa y él están experimentando como consecuencia de su marcha. En lugar de desdeñar la sensación de soledad o las lágrimas de su mujer, la escucha, la consuela y comparte con ella sus propios sentimientos. También la anima a probar nuevas cosas, a descubrir intereses diferentes y a abrazar ideas originales.

Por encima de todo, este hombre es un compañero. Sabe que las personas que abordan con entusiasmo la tarea de crear juntos y compartir construyen relaciones felices. Tiene claro que el éxito de su sociedad, tanto ahora como en los años venideros, reside en su voluntad y su capacidad para crear un lazo aún más profundo que el que compartían como pareja de recién casados.

Esposa nº 5: La renovadora

La esposa ideal en esta fase del matrimonio comprende, al igual que su marido, que el triunfo de su relación en estos años dependerá de su capacidad de volver a conectar con él y de renovar su vínculo. Sabe que la clave en todas las fases —pero, especialmente, en ésta— reside en mostrarse interesante e interesada a la vez.

Como esposa interesante, se da cuenta de que es tarea suya reinventarse continuamente como individuo y busca de forma consciente actividades e intereses que la impulsen a adoptar nuevas responsabilidades, más allá de su condición de madre y mujer trabajadora.

Como esposa interesada, indaga en las posibilidades de compartir con entusiasmo los intereses de su marido. Toda afición, por aburrida o tonta que pueda parecer desde fuera, tiene aspectos que pueden ser apreciados por quienes no la practican. En mi propio matrimonio, por ejemplo, mi mujer ha sido capaz de centrarse en las características más humanas de los deportes, en lugar de en las estadísticas o la

estrategia, lo que la ha llevado a convertirse en ávida seguidora de varios equipos, aunque antes no tenía el menor interés por los deportes. Raramente sabe quién va ganando (y tampoco le importa), pero se entera de muchísimas cosas sobre los jugadores y tiene sus favoritos, a los que apoya de manera habitual.

Otra pareja que conozco comenzó a realizar largas excursiones en bicicleta a los cincuenta años. Mientras los niños vivían en casa, la mujer montaba muy poco, si lo hacía alguna vez, al contrario que su esposo. Pero al inicio de la fase del nido vacío, decidió sumarse a él en esta actividad. Aunque disfrutaban de ella por razones diferentes (a ella le gustaban los paisajes y el aire libre, mientras que él apreciaba sobre todo el ejercicio), esto era lo de menos. Lo destacable era que habían encontrado el modo de disfrutar juntos de una actividad importante para él. En esta fase del matrimonio, este tipo de compromiso activo y maduro con nuestra pareja puede hacer maravillas.

La mujer de esta etapa también comprende que su marido, al igual que le pasa a ella, puede estar experimentando algunas de las emociones que sienten las personas de mediana edad frente al paso de los años, sobre todo si alguno de ellos ha constatado un declive de sus capacidades mentales o físicas. Ella entiende que estos cambios pueden ser duros en una sociedad tan competitiva y centrada en las apariencias como la nuestra. Alienta cualquier intento razonable de su marido por recuperar o mantener el vigor por medio del ejercicio, de proyectos profesionales, de pasatiempos o aventuras. Ten en cuenta que he dicho «razonables». Esto no quiere decir que deba apoyarlo si decide dejar el trabajo, comprarse una moto e irse a recorrer el mundo. Aunque pueda parecer una idea interesante, suena más bien a fantasía que no aportará mucho en la construcción y apuntalamiento de la pareja.

Cómo conseguirlo: Dominar la fase del nido vacío

Habilidades de comunicación para la fase del nido vacío

Siempre es fascinante escuchar a una pareja que ha llegado a esta etapa del matrimonio. Sus miembros son capaces de transmitirse inmensas cantidades de información por medio del más sencillo de los comentarios o mediante palabras o gestos sutiles. Resulta irónico que cónyuges que, durante los primeros años de convivencia, tenían dificultades para comunicarse sobre temas tan banales como, por ejemplo, la cena (detalles como quién iba a ir a comprarla, quién iba a prepararla y quién iba a recoger la mesa después) son ahora capaces de transmitirse mensajes múltiples y específicos con apenas una simple mirada. Comprenderás el contraste entre las parejas de las fases anteriores y las de ésta con el siguiente ejemplo de un matrimonio que vuelve a casa en coche después de una fiesta. Los consortes en etapas previas no se dan cuenta de muchos de los

aspectos más delicados de su interacción, lo que suele desembocar en discusiones, mientras que las de ésta perciben muchos de ellos y reaccionan adecuadamente. Veamos primero el caso de la pareja de recién casados:

Pareja 1: «Qué manía de quedarte ahí tanto rato, cuando sabías que hacía una hora que estaba deseando irme.»

Pareja 2: «¡Qué dices! La espalda me está matando. Estaba lista para irme mucho antes que tú, pero como no te despegabas de esa rubia del trabajo...»

Pareja 1: «Pero si no la soporto. Sólo me he puesto a hablar con ella porque tú te lo estabas pasando en grande escuchando a ese cretino pretencioso hablar de su estúpido barco de vela.»

Pareja 2: «¿Por qué no me has dicho nada? Parecía que te divertías mucho.»

Pareja 1: «¡Claro que te he dicho algo! ¿No te diste cuenta de que no paraba de mirarte todo el rato?»

Pareja 2: «¿Y cómo quieres que yo sepa que eso significaba que estabas listo para irnos?»

Y así es como se da la misma conversación en una pareja que aborda de forma apropiada la fase del nido vacío:

Pareja 1: «Ay, madre. En cuanto te he mirado me he dado cuenta de que estabas muerta. Parecías aburridísima con ese tío tan pretencioso... Como si dijeras «tierra trágame, quiero irme a casa». Por cierto, ¿qué tal tu espalda? Da la impresión de que te está matando.»

Pareja 2: «Y que lo digas. Se me ha puesto mucho peor de tanto oír a ese memo. Pero tú no parecías mejor, arrinconado ahí con esa chica del trabajo. Siempre se te pone esa cara de loco cuando intentas mostrarte educado con alguien que te fastidia.»

Pareja 1: «Sí, esa tía me pone de los nervios. Y me he fijado en que tú asentías con la cabeza todo el rato, como haces cuando no te interesa nada de lo que te están contando. Me gustaría saber hacerlo así de bien. Se te da muy bien fingir que estás interesada en lo que te dicen, pero seguro que por dentro estabas pensando en lo que vas a hacer mañana... Ay, qué ganas tengo de llegar a casa y relajarme.»

Pareja 2: «Ya.»

Esta capacidad para comprenderse y comunicarse tan bien no ocurre por accidente. Se desarrolla a medida que las parejas se van conociendo más y más. Sin embargo, a pesar de tener muchas ventajas, una familiaridad tan grande también puede acarrear en ocasiones sus propios problemas.

La familiaridad puede ser aburrida

Por mucho que detestemos el conflicto, éste genera emoción y la emoción le da chispa a la vida. Cuando una pareja llega a un punto en el que sabe (o cree saber) exactamente lo que piensa y siente el otro en todo momento, puede tener la sensación de que su relación resulta banal.

A las parejas que se encuentran en este caso, suelo sugerirles que cambien algunas cosas de forma periódica y que se obliguen a conversar de temas de los que no acostumbran a hablar. Así, por ejemplo, pueden dedicar algún tiempo de vez en cuando a charlar específicamente del futuro y no del pasado. Pueden formularse preguntas que hagan pensar al otro, como por ejemplo:

- ¿Qué objetivos tienes para el resto de tu vida y qué tenemos que hacer para llevarlos a la práctica?
- ¿Qué nuevos retos querrías afrontar y por qué no lo estás haciendo en este momento?
- ¿Qué cosas has querido siempre hacer, decir o lograr? ¿Qué te impide hacerlo en este momento?
- ¿Qué lugares no has visitado y querrías visitar?
- ¿Qué cosas temes de cara al futuro?

Cuando las parejas llegan a la fase de los años dorados, la vida está tan repleta de miedos y esperanzas que, a veces, puede ser complicado mantener conversaciones como éstas. Por lo general, es mejor comenzar a hacerlo durante la fase del nido vacío, en lugar de esperar a que sea demasiado tarde para colmar los anhelos y conjurar los temores. Abordar las grandes preguntas de la vida con alguien que te conoce bien y que está en el mismo proceso que tú puede ser fascinante y reconfortante.

La familiaridad se puede utilizar para hacer daño y para manipular

Cuando conoces muy bien a alguien, también sabes cómo hacerle daño. Las parejas que llegan a esta fase con problemas pendientes pueden utilizar las sofisticadas herramientas de comunicación que han desarrollado y el profundo e íntimo conocimiento sobre los puntos débiles de su cónyuge para sembrar el caos en su psique. Con una sola mirada, son capaces de lanzarse terribles dardos de un lado a otro de una habitación sin que nadie se dé cuenta. Y también saben cómo utilizar puñaladas verbales con el propósito específico de causar angustia emocional a su consorte.

Normalmente, las personas que caen en este tipo de comportamiento eluden entablar conversaciones maduras y necesarias porque temen la vulnerabilidad y el cambio o no aceptan la responsabilidad por sus propios actos. Si te enfrentas a esta situación, el mejor remedio es no permitir que la actitud de estos individuos te afecte en el momento en que se produce (¿recuerdas aquello de que la persona con menor capacidad para aguantar las cosas es la que consigue más atención en un grupo?) y luego sacar el tema

en privado cuando surja la ocasión. En última instancia, no debes dejar que este tipo de patrón pasivo-agresivo controle tu vida. Si tu pareja y tú tenéis que hablar de algo, hacedlo de manera madura y directa. Déjale claro que no tolerarás esos juegos. Puede que un cónyuge que se planta con firmeza no pueda cambiar el comportamiento del otro, pero al negarse a aceptarlo, lo que sí hará es aminorar lo nocivo de su mensaje.

La familiaridad puede crear patrones que inhiben el cambio

Con el paso de los años, a medida que las parejas se conocen cada vez mejor, aprenden también a evitar los conflictos entre sí. Y la mayoría de la gente esquiva los problemas siempre que puede. Es asombrosa la habilidad que tienen algunos matrimonios para evitar los asuntos más candentes, siguiendo sus patrones de comunicación habitual. Uno de los ejemplos más comunes es la incapacidad para hablar de manera abierta sobre su vida sexual. La mayoría de la gente cambia sutilmente sus gustos en este sentido a medida que los años pasan. Sin embargo, un número asombroso de personas se siente incómoda al exponer un asunto tan íntimo delante de su pareja y, de este modo, terminan sufriendo años de insatisfacción en la alcoba. En lugar de hablar directamente de estos temas, muchos cónyuges recurren a indirectas, insinuaciones o puyas sarcásticas para transmitir su mensaje. Es sorprendente que, aunque aprenden a leer estos mensajes codificados, su tendencia normal es reaccionar de manera no-verbal, en lugar de abordar con madurez un tema tan importante. Es decir que la familiaridad impide al matrimonio entablar conversaciones más productivas. En muchos casos, este estilo de comunicación sale a la superficie cuando se plantean problemas domésticos, finanzas, planes de futuro y relaciones con la familia.

La familiaridad puede generar un entorno que inhibe el cambio

A menudo, la gente modifica su manera de pensar después de discurrir y actuar durante muchos años de un modo concreto. Mira lo que les pasó a Jeff y Suzanne. Cuando alguien cree saber con certeza lo que piensa y siente su pareja, no tiene en cuenta la posibilidad de que ésta pueda haber cambiado de opinión. Como ya hemos visto, estas transformaciones son muy positivas para una relación porque introducen energía y emoción en ella. Cuando los patrones de comunicación de la pareja inhiben el cambio, se pierden muchas oportunidades de crecimiento. Una vez trabajé con un matrimonio que, durante su larga historia, tenía la costumbre de sentarse a ver la televisión después de acostar a los niños. En aquella época, para el marido era una distracción agradable y un modo de relajarse. Sin embargo, cuando los hijos se marcharon de casa, dejó de gustarle. Con mucho más tiempo a su disposición, sentía que ver la televisión era una pérdida de tiempo. Su esposa pensaba lo mismo, pero ninguno de los dos se lo había dicho al otro. Siguieron haciendo lo de siempre porque ambos creían saber lo que sentía el otro. Y la cosa se prolongó así durante años, antes de que supieran lo que pensaban en realidad.

Herramientas para construir la intimidad en la fase del nido vacío

No es raro que las parejas sufran una repentina falta de intimidad al entrar en esta fase. Muchas de las situaciones que generaban conexiones profundas e íntimas en la etapa de los lazos familiares dejan de tener el mismo impacto en ésta. Cuando los cónyuges afrontan la idea de que lo único que les queda es pasar otros treinta años más con su consorte, comienzan a necesitar algo distinto de la otra persona para poder absorber esta realidad de manera positiva.

Por eso una mujer para la que nunca fue importante que su esposo le dijera «hola» o «adiós» con un beso se enfada y altera ahora cuando no lo hace. También por este motivo, una vida sexual que hasta ahora era adecuada se vuelve por completo insatisfactoria. Y, sobre todo, por eso parejas que sólo sufrían pequeñas brechas en su relación se convierten ahora en muy conflictivas. Cuando se enfrentan a la posibilidad de tener que lidiar con estos problemas de actitud, con una vida sexual de mala calidad, con la falta de detalles o con cualquier otro problema que puedan estar sufriendo, empiezan a sentir la urgencia de que las cosas cambien... ya.

Para ayudarte a iniciar estas transformaciones cuanto antes, he recopilado una lista de consejos y tácticas. Lo ideal es que estos cambios se produzcan de manera natural al acercarse a esta fase. Sin embargo, si cuando el hijo más pequeño ha dejado el hogar no han hecho acto de presencia, es hora de ponerse manos a la obra. Por lo general, sugiero a las parejas que reserven un fin de semana para marcar el inicio de la nueva etapa. Y, entonces, pueden aprovechar para empezar a usar estas herramientas.

- 1. Explora tus nuevos sentimientos.** Averigua lo que te hace falta para sentir una conexión íntima en esta fase y encuentra el modo de explicar con detenimiento tus necesidades a tu pareja. Recuerda que es muy posible que no sepa que has cambiado o que quieres que las cosas sean distintas. De hecho, es muy probable que crea que lo que funcionó en el pasado puede seguir haciéndolo ahora. Por tanto, tu deber es explicarle, con amabilidad pero con claridad, que las cosas están evolucionando. Pero ten en cuenta que también debes estar dispuesto a escuchar con la mente abierta las cosas que tu pareja también proponga modificar.
- 2. Asegúrate de que el romance vuelve a estar presente en tu vida.** Dile «hola» y «adiós» a tu pareja con un beso siempre que puedas. Llámala durante el día para ver qué tal está. Abrazaos «sólo porque sí». Sentaos juntos en el sofá, en lugar de en dos sillones separados. Organizad escapadas románticas a restaurantes, con actividades y aventuras nuevas e interesantes. En esta fase, lo último que te conviene es que tu cónyuge llegue a la conclusión

de que las cosas van a seguir igual que antes. Tampoco se trata de emprender cambios drásticos, sólo de añadir un poco de chispa y variedad a vuestra vida. Son pequeños detalles que pueden mover montañas.

- 3. No preguntes a tu pareja lo que puede hacer por ti.** Interrógala sobre lo que tú puedes hacer por ella. En estos años, siempre es aconsejable abordar a tu pareja y entablar una conversación sobre el cambio, como antesala a un compromiso sobre dicho cambio. Cuestionaros lo que podéis hacer el uno por el otro puede contribuir a acercaros. El mero hecho de que tu cónyuge sepa que piensas en ello puede obrar maravillas y abre la oportunidad de explorar nuevas cosas como pareja.
- 4. Reactiva tu vida sexual.** Esto es más sencillo de lo que puede parecer. Normalmente supone hablar más, cambiar algunos comportamientos, realizar más gestos románticos y hacer saber al otro que aún lo encuentras deseable. Y si no es así, es posible que se te ocurra lo que hace falta para que así sea, de modo que ponte a ello y modifica lo que sea necesario. Los dos os lo merecéis. Y recuerda que no hace falta que las transformaciones sean enormes. Tirar ese viejo y deshilachado pijama, perder un poco de peso o volverse un poco más activo son acciones que pueden marcar la diferencia.
- 5. Crea nuevas aventuras.** Las mismas historias y bromas de siempre pueden resultar aburridas. Quienes consiguen generar nuevas chispas en esta fase parecen tener una nueva aventura preparada en cada momento. Es buena idea hablar de manera activa sobre ideas, sueños e incluso aventuras disparatadas. Aunque al final nada de ello termine por hacerse realidad, charlar sobre estas cosas e imaginarlas juntos es un buen ejercicio. Nunca se sabe dónde pueden desembocar estas conversaciones. La intimidad no se limita sólo a la presencia de dos cuerpos en el dormitorio; compartir con otra persona tu mente, tus anhelos vitales y tus fantasías puede ser una experiencia también muy íntima.

El desarrollo de nuevas actividades

La mayoría de matrimonios han tenido durante los años anteriores una lista tan grande de deberes que muchos han olvidado cómo elaborar una de deseos, obviando la importancia que tiene para su felicidad como individuos y como pareja. Para alcanzar el éxito en la fase del nido vacío, es importante introducir nuevas actividades en la relación. A continuación, expongo una serie de propuestas que pueden ser especialmente útiles para parejas en esta etapa del matrimonio.

1. **La gran lista.** Mucha gente ya ha oído hablar de esto alguna vez. Cada cónyuge escribe una lista de cosas que desearía hacer antes de morir. Luego las comparten y escogen al menos dos o tres objetivos que deben ser razonables (nada de ir al espacio o viajar en el tiempo) y hay que esforzarse por conseguirlas. Durante el proceso, recuerda que la energía obtenida con las experiencias compartidas no tiene que venir necesariamente de su puesta en práctica. A menudo, lo más emocionante es planificar y anticiparse, y esto es lo que buscáis en realidad con este ejercicio: algo a lo que consagrar vuestra energía y vuestros recursos como equipo.
2. **Abrid un negocio juntos.** Recuerda que no hace falta que sea un gran éxito porque tan importante es la satisfacción de montarlo como el ganar dinero. En el fondo, muchos negocios no son más que sofisticados pasatiempos. Gracias a internet es bastante fácil volverse un emprendedor. Considerad la posibilidad de crear y dirigir un negocio basado en alguna actividad que siempre os haya atraído. Los costes iniciales no serán demasiado grandes, así que ¿qué podéis perder?
3. **Organizad noches «a ciegas».** Como en una cita a ciegas, una de las dos partes no tiene ni idea de lo que puede esperarle en una noche a ciegas. Los cónyuges se alternan para organizarla una vez al mes (o con la periodicidad que deseen) y el otro no sabe lo que va a suceder.
4. **Buscad ideas en la prensa local.** Los periódicos locales no sirven sólo para leer anuncios personales subidos de tono. También pueden ayudarnos a encontrar películas de autor, restaurantes nuevos, exposiciones de arte interesantes y ferias callejeras estacionales.
5. **Probad de todo.** La vida es una aventura. Siempre hay nuevos juegos de cartas a los que jugar, libros que leer, clubes literarios en los que participar, eventos deportivos a los que asistir o clases de arte a las que acudir. Sé de parejas que montaron su propio club literario, sólo para ellos dos. Leían el mismo libro y, al terminarlo, salían a cenar en una fecha acordada y dedicaban la velada a hablar sobre él. Otra mujer que conozco ha pensado en proponerle a su marido que vayan a clases de taichí juntos. Ninguno de los dos sabe qué es el taichí, pero ¿qué más da? Recuerda que no hace falta que os convirtáis en expertos en el tema. Deja tu ego en la entrada y atrévete a probar cosas nuevas. Yo, por ejemplo, no he sabido dibujar ni pintar en toda mi vida, pero creo que sería divertido tomar clases de arte algún día. Me fascina el hecho de que haya personas capaces de sacar una fotografía de la misma cosa que yo,

con un resultado mucho más interesante que el mío. No tengo la menor intención de convertirme en fotógrafo profesional, pero también me gustaría ver lo que puedo aprender al respecto.

Resolución de problemas en la fase del nido vacío

- 1. Desarrollo retrasado.** En algunas familias, los hijos no se van de casa o lo hacen muy tarde. Las parejas que se encuentran en esta situación deben hacer un esfuerzo consciente por pasar igual a la fase del nido vacío —aunque el nido siga lleno— e iniciar el proceso de reconstruir sus vínculos. Y es importante porque este proceso de reconexión prepara el terreno para disfrutar de una relación fuerte en la etapa de los años dorados.
- 2. El divorcio postergado.** Muchas parejas descubren al cabo de pocos años de matrimonio que no tienen cosas en común y que no disfrutaban demasiado de su compañía mutua, pero se mantienen juntos por los niños. Aunque encuentro admirable esta motivación, sólo sirve para posponer lo inevitable y, en el ínterin, crea numerosos problemas. Muchos de estos cónyuges se encuentran, cuando los hijos ya se han marchado, con pocas cosas que decirse y poco interés en revivir la relación que tenían antes. Suelo aconsejarles que acudan a terapia y, aunque muchas terminan divorciándose, otras descubren que, después de todo lo que ya han superado, su vínculo era más sólido de lo que pensaban. El divorcio puede ser un proceso complicado, incluso para aquellos que llevan muchos años con él en mente, porque siempre implica desgarrar dos vidas. Quienes han llegado tan lejos se deben a sí mismos y a su pareja un último esfuerzo para tratar de salvar el matrimonio. En muchos casos, por medio de la terapia, estos individuos descubren que lo único que necesitan es resolver los problemas pendientes y darse un empujón para cambiar y crecer juntos.
- 3. Incapacidad para seguir adelante.** En algunas relaciones, uno de los cónyuges no consigue realizar la transición a la siguiente fase de la vida y se aferra con desesperación a la paternidad. En una ocasión, traté a una mujer que se empeñaba en estar todos los días con su hija, a pesar de que ésta se había mudado y tenía un trabajo y una vida propios. Esta madre me explicó que lo hacía porque su marido era «aburrido y nunca hace nada». Aferrándose al pasado de este modo, ella tampoco ayudaba a recomponer la relación con su marido (ni con su hija). Una esposa que quiere superar con éxito la fase del

nido vacío debe buscar nuevas actividades, intereses y aventuras. La mujer que acabo de mencionar se encaminaba hacia una vida de soledad si no se decidía antes a abrazar el cambio.

- 4. Estallidos de furia inesperados.** Muchas parejas descubren en estos años un sorprendente resentimiento hacia su cónyuge. A menudo, este rencor es resultado de antiguos agravios que vuelven a la superficie una vez superadas las múltiples preocupaciones de la fase de los lazos familiares. Al encontrarse con esta reacción, lo normal es que sus parejas las acusen de no haber olvidado. Pero tampoco es tan sencillo hacerlo. Mucha gente no resuelve problemas importantes de su matrimonio por la sencilla razón de que, durante la etapa de los lazos familiares, no han tenido tiempo o aún no han desarrollado la fortaleza emocional necesaria para hacerles frente. Al llegar a la fase del nido vacío, por fin son capaces de hacerlo. Y, como ya he dicho antes, esta etapa acarrea a veces un marcado sentimiento de urgencia. En estas condiciones, suelo aconsejar a estos matrimonios que acudan a terapia conyugal. El objetivo no es apuntalar un vínculo tambaleante, sino crear un escenario en el que resolver de manera saludable los viejos conflictos.

En mi experiencia profesional, cada pocos meses me encuentro con una pareja en esta situación. Llegan con su matrimonio intacto y con fuertes sentimientos de amor mutuo, pero necesitan un árbitro que los ayude a resolver los problemas del pasado. Los esposos que acuden a terapia en esta tesitura aprenden muy deprisa a superar sus dificultades. Por lo general, vienen a cinco o seis sesiones, como mucho, y luego siguen adelante. Y da gusto ver cómo se hacen con los mandos de su relación y vuelven a remontar el vuelo. Para estas parejas, su matrimonio es una prioridad y son conscientes de que la terapia conyugal no es sólo para gente que se está planteando el divorcio.

Historias de éxito: Cómo saber que la cosa va bien

Amy y Andy entraron en la fase del nido vacío con la intención específica de encontrar un pasatiempo del que pudieran disfrutar juntos. Aunque ninguno de los dos tenía mucha experiencia con la navegación, a ambos les apetecía probarlo. Así que compraron un barco, se unieron a un club de navegación y se lanzaron de cabeza a la aventura. A lo largo de los años tuvieron una serie de complicadas peripecias en el mar y vivieron en carne propia todas las emociones relacionadas con el mantenimiento de un barco de quince metros de eslora. Aun así, la experiencia los enamoró y, al final, se decidieron a comprar un barco más grande, para poder hacer travesías más largas. Y, con el tiempo, muchos errores y acaloradas discusiones, aprendieron a manejar su embarcación como profesionales. También hicieron muchos amigos en el club, comenzaron a pasar largos

fin de semana allí y empezaron a enseñar a otras parejas a navegar. Es más, Amy ocupó un puesto en la junta del club durante muchos años. Y todavía hoy sueñan con nuevos sitios a los que navegar y nuevas aventuras que abordar juntos.

En cierto modo, su barco era como una segunda familia. Hoy en día, Amy y Andy son una de esas parejas que aparentan diez años menos de los que tienen en realidad. Cuando estás con ellos, te das cuenta de lo mucho que se aprecian y se quieren. No fueron sólo los vaivenes del mar los que alimentaron su energía y sus ganas de vivir. Es el hecho de haber navegado por las procelosas aguas de su relación, sin abandonar la nave, lo que los mantuvo unidos y comprometidos, siempre interesados, siempre interesantes. Éste es, en su manifestación más perfecta, el ejemplo de una pareja que ha superado con éxito la fase del nido vacío.

LOS AÑOS DORADOS

*El mejor marido que puede tener una mujer es un arqueólogo:
cuanto más vieja se hace, más aumenta su interés por ella.*

AGATHA CHRISTIE

Hace varios años me pidieron que diese una conferencia sobre el matrimonio y las relaciones ante un grupo de mujeres mayores. Habida cuenta del cálido recibimiento del que suelo disfrutar cuando doy mi conferencia titulada «Soy el tercer marido de mi mujer», acepté de buen grado y preparé mi discurso habitual sobre el poder del cambio en la pareja. Supuse que aquellas mujeres, que sin duda habrían evolucionado a lo largo de los años, comprenderían a la perfección lo que quería decir.

Cuando terminé de exponer todos mis argumentos (en los que, como siempre, exhortaba a las parejas a alentar el cambio mutuo), con la guinda de un final divertido e inspirador, que siempre arrancaba una carcajada de la audiencia, seguida por un aplauso entusiasta... me encontré con un silencio total.

En todos mis años como conferenciante, no recuerdo una recepción tan fría como aquella. Cuando pedí al público sus comentarios, surgieron con afirmaciones como «Mi marido murió el año pasado. El único cambio que quiero es recuperarlo» o «¡Si le dijera a mi marido que evolucionase, suponiendo que yo quisiese tal cosa, no podría oírme!». Incluso una mujer afirmó: «¡Me paso la mayor parte del tiempo deseando que nada cambie! ¡No quiero que las cosas cambien!».

Una tras otra, aquellas mujeres expusieron ante mí sus miedos al cambio. Las que tenían maridos vivos y en buen estado de salud se alegraban de tenerlos consigo y las que ya eran viudas anhelaban alguna compañía, más que ningún otro cambio en su vida. Durante la hora siguiente, mientras compartían conmigo sus miedos, sus necesidades y sus sueños, me enseñaron una profunda lección sobre la vida y las relaciones en esta fase del matrimonio.

Había olvidado que, en estos años de la vida, el cambio puede acarrear penurias, por lo que muchas personas lo ven como a un enemigo. Los cónyuges que están en la fase de los años dorados necesitan seguridad, fiabilidad y coherencia, más que nada, y

cualquier otra cosa les provoca inquietud e incomodidad. Si un consorte quiere cambiar, debe hacerlo con cuidado y comunicar sus deseos con claridad, para no hacer que el otro se sienta perdido o abandonado.

Aunque en esta fase los cónyuges dependen uno del otro más que nunca, paradójicamente también es una etapa en que están más centrados en sí mismos. A menudo se sienten consumidos por sus propios problemas y desean que sus anhelos y necesidades sean colmados. No es que se hayan vuelto egoístas o que hayan dejado de preocuparse por las necesidades y sentimientos de los demás. Es sólo que sus propias tribulaciones sobre temas como el compañerismo, la salud, la muerte y la soledad se vuelven muy acuciantes.

El objetivo de esta fase

Durante los años dorados, hasta la gente más saludable y fuerte afronta sentimientos que intranquilizan. A medida que sus cuerpos y sus mentes comienzan a manifestar las señales típicas de la edad y se enfrentan al pesar provocado por la enfermedad, la muerte o la incapacidad de sus amigos y seres queridos, es imposible que no los embargue el temor a enfrentarse ellos también a estos trances vitales. Nadie quiere hacerse viejo, perder facultades o convertirse en una carga para los demás. Y posiblemente, por encima de todo, nadie quiere sentirse solo.

Por eso, la mejor manera de describir los años dorados es decir que es la era del compañerismo. Cuando nos sentimos vulnerables, no hay nada mejor que una pareja que, a pesar de sus propios temores, permanece a nuestro lado de manera resuelta. En esta fase, el objetivo crucial de ambos cónyuges debe ser convertirse en un compañero cariñoso, amable y fiable con el que afrontar el mayor de todos los cambios vitales.

Las parejas que logran adentrarse con éxito en esta etapa te dirán que lo que los hace seguir adelante es la profunda certeza de que su cónyuge las amará y cuidará de ellas, pase lo que pase. Sean cuales sean sus miedos, saben, con una seguridad profunda y reconfortante, que no están solas. Su fuerza deriva, no de los años que han pasado juntos, sino de la constatación de que siguen unidas y así se mantendrán.

El desarrollo de una nueva identidad

En esta fase del matrimonio, al igual que en las anteriores, los cónyuges desarrollan una nueva identidad. Pero al contrario que en las otras, ésta no se basa en un sencillo cambio interior, sino en mantenerse firme como una roca sólida e inamovible, capaz de capear cualquier temporal. En los años dorados, los esposos consolidados se ven como personas fuertes, que cuidan del otro y son capaces de mantener sus engranajes en funcionamiento en cualquier situación.

Una de las amigas de toda la vida de la abuela de mi mujer encarna a la perfección este fenómeno. Cuando era joven, abandonó el instituto para trabajar y ganar dinero para mantener a su familia. A pesar de su voluntad de reanudar los estudios lo antes posible, la vida se interpuso en su camino y los años fueron pasando sin que pudiera retomarlos. Entonces, a la edad de setenta años, enviudó. Poco después decidió que había llegado el momento de volver al instituto para completar su formación de secundaria. Veinte años más tarde, había conseguido mucho más. A los noventa, se doctoró. Cuando alguien le preguntaba, siempre decía que seguía adelante porque no quería que las cosas cambiaran. Pensaba que aún tenía mucho que hacer en su vida y sentarse a hacer calceta no era una de ellas. El mejor modo de vivir era seguir adelante como si fuese joven.

Mucha gente de esta edad anhela este tipo de constancia. Deciden que tienen la edad que sienten en su interior e intentan seguir adelante mostrándose tan activos como pueden en cuerpo, mente y espíritu. Y, de este modo, le ganan la batalla al tiempo.

Pero ten en cuenta que estoy hablando de constancia, no de predictibilidad. Mucha gente cree que en esta etapa, lo que se busca en la pareja y en la vida es predictibilidad. Y nada más lejos de la realidad. La predictibilidad es aburrida y supone un cambio para peor con respecto a los años anteriores. Las parejas a esta edad necesitan constancia: la certeza de que la otra persona será su compañero permanente y que la vida continuará como siempre. Por eso, con el fin de mantener una vida rica y variada, cada vez más personas mayores asumen trabajos a tiempo parcial, buscan nuevos pasatiempos, realizan actividades de voluntariado o acuden a clases en la universidad de su zona. Todas estas tareas les permiten seguir disfrutando de vidas ricas y variadas.

Por qué esta fase puede ser tan complicada

Mucha gente se sorprende al saber que hay parejas en la fase de los años dorados que acuden a terapia conyugal. John y Sally son un ejemplo típico. Aunque llevaban cuarenta y siete años casados, vinieron a mi consulta con una serie de problemas. Al parecer, Sally se había enfadado con John durante los últimos años y ahora el sentimiento era mutuo.

John había trabajado muy duro hasta el día de su jubilación, dos años antes. Estaba tan centrado en los aspectos laborales de su vida que tenía pocas aficiones e intereses fuera de su profesión y pocos amigos, aparte de los comunes de la pareja. Esto lo volvía muy dependiente del apoyo social, físico y sentimental de Sally. Al jubilarse, se encontró de repente con mucho tiempo libre y carente de una vida propia sólida e independiente más allá de su esposa y su trabajo, esperaba que ella lo dejara todo para estar a su lado.

Pero Sally tenía otras necesidades. Durante los últimos cuarenta y siete años, a pesar de tener un empleo a jornada completa, había cultivado una activa vida social y contaba con muchos amigos y actividades. Quería a su marido, desde luego, pero no tenía la menor intención de pasarse todo el día sentada junto a él.

Su actitud hería a John y le hacía sentir como si lo abandonara para estar con sus amigas. En nuestras conversaciones, se puso de manifiesto que, para él, el comportamiento de Sally suponía algo más que un pequeño conflicto de sociabilidad. Era un golpe mortal. Desde su jubilación, John se veía cada vez más viejo e inútil. Temía no ser tan atractivo para Sally como antes. Desde luego, sabía que su «equipo» ya no funcionaba como en el pasado que mentalmente no era tan agudo como años atrás y sabía además que Sally era consciente de ello. Sentía que cada día se acercaba un paso más hacia el abismo del olvido, mientras ella salía a comer con sus amigas. Se encontraba perdido y solo. «¿Cómo ha podido abandonarme así?», se preguntaba.

Estas recriminaciones hacían que Sally se enfureciese aún más. También ella tenía que enfrentarse a los miedos relacionados con la vejez, pero había decidido no hablar con John de ello a causa de un acontecimiento sucedido cinco años antes, cuando ella se había sometido a una importante operación quirúrgica. Durante la recuperación, estuvo confinada en una silla de ruedas durante varias semanas. Y, según Sally, John se mostró muy distante en aquellos días. Criticaba todo el rato su inutilidad y se enfadaba abiertamente al ver que ella no podía ocuparse de cuidarlo como él quería.

La respuesta de su marido había sido devastadora para Sally y la había asustado. También ella estaba envejeciendo y no era, ni por asomo, tan enérgica y aguda como antes, pero siempre había creído que John estaría a su lado pasara lo que pasase. La reacción de su marido ante la operación la removi6 hasta los cimientos. Comenzó a temer que, si alguna vez le sucedía algo más grave, no podría contar con él. A partir de aquel momento, redobló sus esfuerzos para construir una red social y un sólido sistema de apoyo personal. Llegó a la conclusión de que debía rodearse de gente con la que pudiera contar en caso de no valer por sí misma.

Así que, con el tiempo, Sally había empezado a construir una vida separada de la de su marido. Consideraba a sus amigas sus principales compañeras y dedicaba la mayor parte de su energía a estar con ellas. Cuando John comenzó a pedirle que estrecharan su vínculo, ella ya se había distanciado y consideraba que las exigencias de su esposo amenazaban su relación con la gente con la que más ansiaba estar. Irónicamente, justo en la fase en la que el compañerismo se convierte en crucial, el deseo de proximidad de John se había convertido en una carga para Sally.

Como en las otras etapas del matrimonio, cuando una pareja tiene dificultades suele ser porque no han resuelto de forma satisfactoria problemas que llevan muchos años latentes. John y Sally no habían logrado reconectar bien durante la fase del nido vacío. Cuando debían afianzar su relación y restablecer sus vínculos personales, ambos se habían dedicado a concentrarse en otras prioridades.

En el momento en que Sally estaba recuperándose de la operación, John no se había dado cuenta de que ambos se empezaban a enfrentar a la transición física y mental hacia la vejez y que ella necesitaba su apoyo tanto como él.

Sally también tenía parte de responsabilidad. En lugar de hablar con su marido sobre su rabia y desesperación por la actitud que había demostrado durante su convalecencia y buscar el modo de resolver el problema, decidió seguir por su camino y buscar compañerismo en otra parte.

Esto los dejó sumidos en una relación tensa, aunque no se dieran cuenta de ello hasta la etapa de los años dorados, cuando el enfado y el resentimiento mutuos comenzaron a manifestarse con claridad. En un momento en que las personas se necesitan más que nunca, éste no era un buen punto de partida.

La pareja ideal en esta fase: El compañero

En los años dorados, los cónyuges que son felices parecen amarse de forma verdadera, a pesar de las evidentes carencias y manías del otro. También dan la impresión de ser bastante enérgicos y despreocupados, a pesar de las evidentes huellas del paso del tiempo. ¿Cómo pueden dos personas, al cabo de muchos, muchos, muchos años, seguir amándose y respetándose tanto (o más) como cuando tenían treinta, cuarenta o cincuenta años... y seguir celebrando el don de la vida, traiga lo que traiga?

Mucha gente cree que el secreto reside en la fuerza que extraen de sus muchos años juntos, pero la realidad no puede reducirse a eso. Los recuerdos, por maravillosos sean, no borran los miedos y preocupaciones del presente. Y también hay personas que se conocen y se casan en un estadio muy avanzado de la vida y consiguen el mismo nivel de amor y compañerismo que otras parejas que llevan décadas juntas. Por tanto, ha de ser algo más que una historia común.

Yo creo que ese «algo» es la capacidad de cubrir las tres necesidades principales de las personas de esta edad: compañerismo leal, cariño paciente y un poco de amnesia selectiva. Estos rasgos marcan la diferencia en estos años y ambos cónyuges deben hacer un esfuerzo por conseguirlos. Por eso, la esposa y el esposo ideal en esta fase del matrimonio tienen el mismo nombre, «el compañero», así como idénticos objetivos. Veamos por separado las tres tareas del esposo ideal para esta etapa:

1. Compañerismo

En esta fase, una de las cosas que más necesitamos es un buen amigo con el que compartir nuestra vida. Sí, un cuerpo cálido es importante, pero también alguien con quien disfrutar, mantener conversaciones interesantes y compartir recuerdos y ocasiones especiales. Se trata de una persona que sepa escuchar y comunicarse y que conozca a su pareja a la perfección. Este cónyuge ha llegado a un punto en el que acepta las debilidades del otro y no se siente incómodo con el declive de sus capacidades.

En esta etapa, los buenos compañeros desarrollan una aceptación y un respeto mutuos que vienen a decir «Sé quién eres, quién has llegado a ser y el aspecto que tienes, y estoy conforme con todo eso. Puede que tu cuerpo o tu mente ya no te inspiren

el orgullo de antaño, pero yo los amo a ambos y siempre lo haré».

Además, en esta fase los cónyuges sirven como custodios de la memoria del otro, no sólo porque disfrutan de sus recuerdos compartidos, sino porque se ayudan mutuamente a recordar nombres de amigos, citas, eventos, etcétera. También saben ofrecer consuelo y siempre tienen a punto la frase perfecta para los malos momentos y saben lo que deben decir y lo que no. En esta etapa, los amigos y los seres queridos empiezan a enfermar e incluso mueren. Los buenos compañeros se ayudan a sobrellevar estas pérdidas y a enfrentarse al temor de que a ellos les suceda lo mismo.

Los mejores acompañantes de viaje en esta fase, aunque consagrados el uno al otro, también son independientes y alientan a su pareja a serlo. Siguen necesitando vidas propias y deben darse espacio el uno al otro. Esto los ayuda a sentirse vivos e interesantes, tanto para sí mismos como para su consorte.

El marido ideal en esta etapa comprende lo que es importante para su esposa y sacrifica sus propios intereses para hacerla feliz. Esto puede significar realizar tareas sencillas, como ir al supermercado o limpiar un poco la casa, o cosas más exigentes en términos de tiempo, como cuidar de los nietos o ir con su mujer de compras. Hace lo que debe porque comprende que para ella no se trata sólo de deberes y tareas domésticas y de este modo le demuestra que ella es importante para él. Espera con impaciencia el momento de pasar un rato con su esposa, aunque sólo sea leyendo el periódico juntos un domingo por la mañana o yendo a ver un recital de su nieta.

La esposa ideal para esta fase del matrimonio es prácticamente igual. Ve a su marido como su mejor amigo y compañero y hace lo que sea necesario para hacerlo feliz. Ha aprendido las cosas que son importantes para él y proporcionárselas le da placer. Esto significa, por ejemplo, prepararle la comida, aunque él sea perfectamente capaz de hacerlo, o plancharle la ropa mientras él ve la televisión. También puede compartir sus mismas aficiones para pasar un tiempo juntos. Esta mujer comprende que ambos necesitan sentirse importantes y productivos. Por tanto, apoya con entusiasmo sus nuevas aventuras, como hacer trabajos de bricolaje en la casa, planificar largas vacaciones o lo que sea. Mientras estas actividades no la obliguen a abandonar durante demasiado tiempo los aspectos independientes de su vida, las recibe con los brazos abiertos.

2. Cuidados

En esta etapa, las parejas conviven con el miedo a la enfermedad y a la pérdida de la independencia y la dignidad. A veces, este temor es muy agudo —como cuando alguna persona próxima enferma o muere— y a veces menos, pero acostumbra a estar presente. Al saber que estos pensamientos están siempre en la mente de los dos, un buen cónyuge cuida de forma abnegada del otro. Para ambos es tranquilizador saber que el otro estará allí para él, independientemente de lo que les depare el destino.

Un buen cónyuge en esta fase se muestra paciente con las debilidades del otro, porque sabe que podría encontrarse en la misma situación en cualquier momento, y comprende a la perfección lo que se siente al depender de otro. Por tanto, está más que dispuesto a ayudar a su cónyuge a ponerse los calcetines, a llevarlo en coche a la consulta del médico, a lavarle los sitios adonde le cuesta llegar y, en general, a hacer todo lo que pueda necesitar.

En este papel de cuidador, el marido ideal de esta fase ayuda a su mujer en todo y le hace saber que hará cualquier cosa para cuidar de ella. Puede tratarse de detalles sencillos como levantar objetos pesados, darle la mano para salir del coche, abrocharle la cremallera del vestido, ayudarla con cualquier cuidado médico o acompañarla a sus citas, o pueden ser cosas más serias, como cuidarla durante una enfermedad grave, darle una mano con la higiene personal o visitarla en el hospital. Acepta que es responsabilidad suya asumir su cuidado y procura hacerle saber que cumplirá con su deber con amabilidad, paciencia y esfuerzo, hasta el límite de sus capacidades.

La esposa ideal, del mismo modo, reconoce y acoge con los brazos abiertos este papel de cuidadora y se ocupa de su marido con la misma ternura y el mismo celo que dedicó a sus hijos en su día. Lo considera un regalo para su marido y así le transmite que lo quiere y que estará a su lado aunque enferme o sufra alguna incapacidad.

3. Amnesia selectiva

Aunque todos sabemos que con la vejez llega el declive de nuestra condición física, encontrarse cara a cara con la realidad de un cuerpo que falla y una mente que titubea es siempre muy complicado. La mayoría de la gente te dirá que, aunque sabían que las cosas cambiarían cuando se hicieran viejos, no esperaban que su cuerpo les pareciese tan ajado. Es fácil comprender por qué los mejores cónyuges en esta fase buscan la manera de ayudar al otro a sobrellevar las inevitables consecuencias del envejecimiento. La capacidad de llevar una buena vida sin que el recuerdo de nuestra mortalidad nos abrume es un regalo de valor inapreciable. Y ahí es donde entra en juego la amnesia selectiva.

Los mejores cónyuges en esta fase llevan una vida saludable a pesar de su edad y de todo lo que ésta acarrea. A estas alturas del matrimonio, este tipo de negación selectiva resulta muy beneficiosa y la energía y actitud positivas que derivan de ella pueden contribuir a aplacar los miedos que, de otro modo, podrían consumir a la pareja.

A menudo, los matrimonios en los años dorados tienen una conexión tan íntima que se afectan el uno al otro de un modo misteriosamente simbiótico. Cuando uno se cae, el otro puede tropezar también. De hecho, no es raro que estos cónyuges caigan enfermos, se desasosieguen o sufran estados de confusión cuando están separados del otro durante mucho tiempo. Y así, cuando uno de ellos se sume en una depresión o simplemente deja de pensar en sus actividades y placeres cotidianos, para el otro puede ser realmente agotador. Por eso es tan importante contar con un cónyuge que se enfrente a las vicisitudes de la vida con la actitud de una persona más joven. Que esté dispuesto a probar cosas nuevas, disfrutar de la vida, desarrollar nuevas aficiones, salir de viaje,

salpimentar su vida sexual con nuevas ideas y vivir aventuras novedosas. Su negativa a desprenderse de ese espíritu juvenil resulta contagiosa y ayuda a su pareja a mantenerse vital y joven de corazón.

El marido ideal en esta fase comprende que esta actitud juvenil se transmite al otro, así que se preocupa de cuidar de su salud y de su aspecto, para preservar un espíritu vivo y positivo en la medida de lo posible. Se mantiene en forma y raramente se niega a participar en una actividad por el mero hecho de que es demasiado viejo. Encuentra a su esposa sexualmente deseable y bella, independientemente de su aspecto envejecido y abraza el sexo en cualquier forma que adopte en esta época, aunque eso signifique probar cosas diferentes para compensar la pérdida de capacidades. La auténtica edad se lleva en el corazón y este hombre quiere que su esposa y él vivan en plenitud hasta el final.

La esposa ideal, al igual que su marido, se ha comprometido por completo a mantener una actitud vivaz y juvenil. Como él, procura aceptar desafíos nuevos y vivir de manera activa y con entusiasmo. Se esfuerza para que ambos se mantengan tan vitales y alerta como sea posible. Cada poco tiempo, se encarga de recordar a su cónyuge que la edad es sólo un número. Encuentra atractivo a su marido porque sigue viendo en él lo que veía cuando se enamoraron: un hombre fuerte y cariñoso que la ama y que está dispuesto a hacer lo que sea por ella.

Cómo conseguirlo: Dominar la fase de los años dorados

No hay nada más tierno y estimulante que estar en compañía de una pareja de individuos mayores cuyo amor es manifiesto. La fascinación de la experiencia no deriva tan sólo del placer de pasar un rato con dos personas que terminan una las frases del otro. También nace de la sensación reconfortante que extraemos al estar con un matrimonio que disfruta de su mutua compañía y conforma un ejemplo tan bello de compañerismo y cariño.

Las parejas que llegan a los años dorados no lo consiguen sólo por la familiaridad que han desarrollado con el paso del tiempo. Llegan a esta etapa alcanzando un nuevo nivel de comunicación.

Habilidades de comunicación para la fase de los años dorados

Para cuando una pareja ha llegado a esta fase, lo normal es que haya resuelto la mayoría de sus problemas de comunicación y sean capaces de transmitirse una gran cantidad de información mediante una simple mirada o un breve comentario.

Sin embargo, hay algunas prioridades muy importantes en el contenido comunicativo de un matrimonio en esta etapa.

- 1. Se comunican con total franqueza.** En esta fase, las buenas parejas hablan abiertamente de sus achaques, sus preocupaciones de futuro y sus expectativas mutuas. En este momento deben desnudar su corazón como nunca lo habían hecho.
- 2. Se recuerdan las experiencias positivas del pasado y planean buenos momentos para el futuro.** Antes he hablado de la importancia de la negación selectiva en esta fase. Ésta viene acompañada por grandes dosis de esperanza y planificación futura: las parejas conversan de todas las cosas que quieren hacer y centran su atención en actividades divertidas y en su crecimiento continuado. Planean juntas eventos futuros. Se ponen metas y se alientan mutuamente a alcanzarlas. Los cónyuges que se recuerdan lo afortunados que son al poder conseguir todo lo que quieren pueden sentir elevados niveles de satisfacción, a pesar de los achaques.
- 3. Se consuelan abiertamente en los malos tiempos.** En esta fase, las parejas sanas no se escatiman el consuelo cuando las cosas se ponen complicadas en sus vidas o en las de sus seres queridos. Esta clase de comunicación puede ser verbal o no verbal. A menudo, esta última es aún más poderosa que las palabras. Pensad en aquellas parejas de ancianos que se cogen de la mano en silencio y entenderéis lo que quiero decir. También procuran centrarse de forma activa en las cosas positivas y no en las negativas: en lugar de quejarse por la prótesis de cadera que les van a poner, piensan en todo lo que podrán hacer después de la operación.

Herramientas para construir la intimidad en la fase de los años dorados

En mi calle vive un hombre que cumplió noventa y tres años hace unos meses. Hace poco, cuando le pregunté qué era lo que más lo animaba en esta época de su vida, me dijo algo muy interesante: «Sólo quiero tener a alguien con quien hablar, alguien con quien pasar el rato. Eso me anima. Me gusta pasar el rato con la gente».

Su respuesta ejemplifica lo que aporta la intimidad en los años dorados. Mientras que en fases anteriores la intimidad derivaba de cosas como el sexo, la paternidad, la gestión de las crisis, la educación de los hijos y la recuperación de la conexión entre la pareja, a partir de aquí basta con pasar tiempo juntos, hablando con tranquilidad o compartiendo cosas. A la gente que no ha llegado aún a esta fase le cuesta comprenderlo, pero es por esta razón por la que no debes anular la comida que tenías con tu abuela o por la que debes llamarla para ver cómo está siempre que puedas. Y también por eso el abuelo se pasa horas pescando con sus nietos o hablando con su nieta de cualquier cosa que se le pueda pasar por la imaginación a una niña de siete años.

En los capítulos anteriores hemos tratado de estrategias para profundizar en la intimidad, pero, en algún sentido, la oportunidad es más grande en esta fase: cuando un cónyuge sabe que su pareja está allí para él o ella y que lo amará pase lo que pase, se crea un vínculo distinto a cualquier otro, mayor aún que el que se forja al criar un hijo o sobrevivir a un trauma. Por lo general, los dramas escapan a nuestro control y, aunque tener hijos sea una decisión que tomemos, posee cimientos sociales y culturales muy sólidos que, de algún modo, la apoyan. Sin embargo, cuidar de una persona anciana, dependiente y a veces incapacitada es una opción. Es algo que uno decide hacer por el otro por amor y respeto y eso lo hace tan maravilloso. Es como decir «Lo he pasado todo a tu lado y seguiré ahí hasta el final, cuando las cosas se pongan más complicadas. Y si llegas a una situación en la que no puedas cuidar de ti, yo lo haré, gustosamente y con orgullo. Así es como te quiero».

El desarrollo de nuevas actividades

Teniendo en cuenta la fuerte necesidad de mantenerse activos y seguir viviendo como siempre que tienen los cónyuges en la fase de los años dorados, es importante que llenen su tiempo con multitud de actividades. Y, como supongo que todos estamos familiarizados con las tareas a las que suelen dedicar las parejas su tiempo libre en esta época (como jugar a las cartas, pasear, ir al bingo, salir de viaje, estar con los nietos, etcétera), mi lista contiene sólo las ideas más recientes o más interesantes que he oído en los últimos años. Si hablas con gente que esté en esta fase y lleve una vida activa, quizá te cuenten otras y eso te dará algunas otras ocurrencias para cuando llegues a tus propios años dorados.

- 1. Sociedades gastronómicas para jubilados.** Se trata de un grupo de gente mayor que queda los fines de semana para conocer distintos restaurantes de la ciudad. La sociedad puede escoger un establecimiento distinto cada semana y luego establecer temas de conversación para la comida. La dirección de la sociedad es rotativa y el líder de cada semana asigna un tema con unos días de antelación, lo que les da tiempo a los demás a buscar por internet o a visitar la biblioteca para leer algo sobre el tema.
- 2. Clubes literarios o cinematográficos para jubilados.** El organizador escoge un libro o una película y luego plantea una serie de preguntas sobre las que los miembros discutirán. También puede ser interesante unirse a un grupo con integrantes de edades distintas. La reacción de las personas varía de manera significativa en función de la fase de la vida en la que se encuentran y de sus experiencias. Estas perspectivas distintas pueden enriquecer a todos los participantes en la actividad.

3. **Clubes de debate para mujeres.** Es parecido a la sociedad gastronómica, pero en versión femenina y con un matiz. Se trata de grupos que se reúnen en una cafetería las tardes de los sábados y traen a un experto en alguna materia con la que las mujeres están familiarizadas. Como psicólogo, he pasado varias tardes de sábado acompañando a grupos así, respondiendo sus preguntas y explicándoles un poco lo que hago y cómo. Algunos de los grupos que conozco han recibido a expertos en punto, deportes, bolsa, restaurantes, cata de vinos, crianza de niños, carpintería o arte.
4. **Grupos espirituales para gente mayor.** En estos grupos, dirigidos generalmente por un líder espiritual, los miembros leen libros de autoayuda y analizan sus vidas desde una perspectiva determinada. En uno que yo conocía, los integrantes escribían los recuerdos más importantes de su vida, saltando de década en década, y luego los compartían con los demás. Es fascinante oír lo que han conseguido los otros y, por lo general, a los protagonistas les resulta muy satisfactorio como ejercicio de rememoración. También es una experiencia fabulosa para que abuelos y nietos compartan un rato y, después de hacerlo, se puede complementar con una sesión similar con el resto de la familia.
5. **Mostradores de información.** Muchos hospitales, centros comerciales, ambulatorios e instituciones de todo tipo necesitan voluntarios. Estos «trabajos» proporcionan a los jubilados una oportunidad estupenda para conocer a otras personas, ejercitar su mente y sentirse útiles, además de echar una mano en su comunidad.
6. **Circuitos de restaurantes.** La mayoría de las ciudades importantes cuentan con organizaciones que ofrecen visitas guiadas a distintos restaurantes. Por lo general, van rotando por temáticas (italianos, chinos, vinos, postres, etcétera) cada semana.
7. **Conducir.** La gente siempre necesita ir a alguna parte. Muchas personas mayores comienzan por ofrecerse a llevar a gente de su barrio o de comunidades cercanas a alguna parte. Si se organizan como es debido, y con todas las medidas de seguridad, estas actividades pueden ser muy satisfactorias y socialmente gratificantes.
8. **Voluntariado en hospitales.** Los hospitales siempre necesitan voluntarios para transportar a los pacientes, recibirlos o ayudar en cualquier otra cosa. Conozco a una señora mayor que acunaba a los recién nacidos de la unidad de

neonatología del hospital de la zona. Si quieres saber si puedes hacer algo así, sólo tienes que ponerte en contacto con algún centro hospitalario cercano.

Resolución de problemas en la fase de los años dorados

«Después de todo lo que he hecho por ti...»

Algunas parejas no consiguen construir una vida satisfactoria al separarse de sus hijos. Mi madre me contó que cuando mi padre y ella acababan de casarse, mi abuela esperaba que fueran a visitarla todos los días. Su relación con su marido no era demasiado estrecha y tenía pocas amigas, así que recurrió a su hija en busca de compañía, cuidados y ocio. Desde su punto de vista, era su hija (y no su marido) quien debía ocuparse de ella. Si mi madre tenía que ir a alguna parte, mi abuela contaba con ir con ella, y cuando mi padre y ella viajaban a algún sitio, les imploraba que no llegasen muy tarde para poder llamarles antes de irse a la cama. Cuando mis padres comenzaron a tener a sus propios hijos, pasaba aún más tiempo en casa y a menudo quería quedarse durante la noche para ayudar con los niños. Hasta el día de su muerte, mi abuela, aunque cariñosa y abnegada por su hija y sus nietos, fue también, en cierto modo, una carga para la familia.

Estas situaciones son muy difíciles para los hijos adultos. Aunque, por un lado, saben que no pueden estar siempre con sus padres, también entienden que, sin ellos, sus padres no tienen a nadie. Tales situaciones subrayan la necesidad de que las parejas, durante las fases del nido vacío y de los años dorados, construyan y mantengan una vida independiente. Porque si no lo hacen, se vuelven muy dependientes de terceros.

Normalmente digo a los hijos de este tipo de padres dependientes que es fundamental que consigan que su progenitor recurra a su cónyuge en busca de compañía (siempre que lo tengan, claro), para que los ayude a desarrollar una vida propia, o que les expliquen cómo ven su lugar en la familia. Si deciden acoger a su progenitor, deben hacerlo sin dejar que controle o domine a su familia.

«Renuncia a tu vida por la mía»

Algunas parejas se encuentran con que, poco después de jubilarse, comienzan a crispase mutuamente los nervios. Por lo general, la razón es la existencia de expectativas contradictorias para esos años. Muchos cónyuges esperan poder pasar mucho tiempo juntos, mientras que a otros esta idea les resulta asfixiante. Y cuando las perspectivas son tan divergentes, pueden saltar chispas. ¿Por qué? Porque la parte agraviada cree que esta actitud indica que el otro no estará ahí cuando las cosas se pongan feas. Por desgracia, aún tienen asuntos pendientes provenientes de fases anteriores y deben resolverlos antes de que puedan acordar el tiempo y el tipo de apoyo que ambos esperan.

Muchos maridos, al jubilarse, comienzan a planear con entusiasmo lo que van a hacer con su tiempo libre. Aunque esto es estupendo, también puede provocar conflictos. Conozco a una pareja que, después de que él se jubilara, se marcharon juntos a hacer un

viaje de dos meses en caravana. El esposo se lo estaba pasando tan bien que convenció a su mujer para prolongar el viaje. Lo que no comprendía (y ella no había conseguido comunicarle) era que su compañera tenía una vida propia fuera del matrimonio y que la necesitaba por razones de salud física y mental. Durante el periplo, sólo tenía tiempo para ocuparse de él y eso la estaba agotando.

Esta clase de acuerdo tácito al que llegan algunas parejas en los años dorados es muy habitual y suele provocar situaciones como éstas. Los matrimonios deben, antes de jubilarse, mantener conversaciones detalladas sobre lo que esperan el uno del otro, tanto emocional como física y socialmente. Deben tener cuidado para no renunciar de repente al resto de su vida, porque si lo hacen, esto podría acarrear consecuencias importantes e imprevistas.

«Ahora estoy completamente solo»

Hay parejas que viven inmersas en relaciones nocivas durante décadas. En lugar de resolver sus problemas o divorciarse, construyen vidas separadas dentro del mismo hogar y siguen adelante. Un matrimonio al que traté hace poco, de setenta y tantos años, llevaba durmiendo en dormitorios separados más de veinte y yéndose de vacaciones cada uno por su lado durante aún más tiempo. Tenían líneas telefónicas distintas, amigos diferentes y pasaban muy poco tiempo juntos, a pesar de convivir en la misma casa y seguir casados. Al llegar a la fase de los años dorados, su falta de conexión les pasó factura. Al iniciarse su declive físico y mental cada uno de ellos se dio cuenta, con espanto, de que si sucedía alguna catástrofe, no podría contar con que el otro se hiciera cargo de él. Terminaron divorciándose después de más de cuarenta años de convivencia, cosa que sucede con más frecuencia de la que cabría pensar. Este dilema subraya la importancia de que las parejas hagan frente a sus problemas conyugales de manera realista y los resuelvan por completo cuando se presenten. Cualquier cuestión que quede pendiente cobrará mayor importancia con los años.

«No es cosa tuya»

Uno de los grandes retos de esta fase consiste en tolerar los comportamientos de los hijos, parientes políticos y nietos, cosa que suele causar muchos problemas entre los cónyuges. Saber cómo tratar con el maleducado marido de tu hija, sus ofensivos cuñados y sus groseros hijos sin caer en la alienación puede ser muy complicado. Muchas parejas en esta fase buscan asesoramiento para saber cómo deben aconsejar a sus propios hijos con respecto a lo que, desde su punto de vista, son errores que están cometiendo con su matrimonio y sus hijos. El problema es que, por lo general, no es cosa nuestra —ni siquiera como abuelos— dar unos consejos que nadie nos ha pedido. A menudo, uno de los cónyuges hace un comentario en el acaloramiento del momento que provoca gran incomodidad a todos los implicados, sobre todo porque la mayoría de los matrimonios en esta fase tienen gran necesidad de compañía y conexión con sus hijos y nietos. Conviene darse cuenta de que nuestros nietos no son nuestros hijos y de que, a pesar de lo que

podamos sentir por ellos, no es responsabilidad nuestra educarlos. El compromiso es con nuestros hijos, no con la siguiente generación. Como modelos que imitar, los abuelos tendrán mucha más fuerza si son una pareja que se ama y se dedica a sí misma que si se portan como figuras autoritarias y críticas.

Dicho esto, en aquellas circunstancias donde se haga necesaria una intervención seria, los cónyuges en la fase de los años dorados deben, con el máximo tacto y respeto, reunir a sus hijos y exponerles sus puntos de vista. Luego, si su opinión es ignorada o descartada, deben encontrar el modo de apoyarlos en todo lo que puedan. Enfrentarse a ellos, sea cual sea la razón, nunca es buena idea; en algún momento de tu futuro cercano, los necesitarás. Además, es importante que ellos sientan que pueden acudir a ti siempre que lo necesiten.

Historias de éxito: Cómo saber que la cosa va bien

En la familia de mi esposa pasó algo gracioso. Mi suegro no sabe dónde está el lavavajillas y aunque pudiera encontrarlo tampoco sabría cómo se usa. Según parece, tampoco tiene ni idea de cómo se hace una cama o se plancha la ropa. A veces, yo participo también de ello ofreciéndome a ayudarlo con tareas tan complicadas como encender la radio o meter los platos en la máquina. Mi suegra se encarga de todas las tareas domésticas, pero este acuerdo parece funcionarles y propicia un matrimonio sólido.

Hace pocos años, mi suegra se cayó y se rompió el tobillo. El incidente hizo que se perdiera unas vacaciones que mi suegro esperaba con impaciencia y la inhabilitó durante tres meses. Pues bien, aunque yo no lo hubiera creído de no haberlo visto con mis propios ojos, mi suegro se hizo cargo de todo. Cuidó de su esposa con toda la disciplina y la habilidad de una enfermera profesional. Le preparaba todas las comidas, lavaba los platos, ponía la lavadora, planchaba, pasaba el aspirador por toda la casa, la llevaba a sus citas, iba de compras... Y todo ello con una gran sonrisa. Cuando ella comenzó a levantarse y a moverse un poco, la llevaba en coche al club de *bridge*, a comer con sus amigas y a cortarse el pelo y hacerse la manicura. También la ayudaba a vestirse, le ponía un cojín en los pies cuando estaba leyendo o viendo la televisión y le traía todo lo que pudiera necesitar, siempre que lo necesitaba. Y todo se producía de manera tan natural y desenvuelta que un observador externo habría dado por sentado que siempre había sido así.

Cuando le pregunté por ello, me dijo que sabe que el tiempo que su mujer y él pasan juntos es más que simple tiempo: es una inversión mutua. «No se me ocurre nada que me apetezca hacer más en este momento. Me alegro de que esto haya sucedido ahora que estoy jubilado, porque me ha dado la oportunidad de cuidar de ella. Para esto sirven las relaciones. El resto de las cosas que hacemos juntos son sólo maneras de llenar el tiempo hasta el momento en que podemos estar de verdad ahí el uno para el otro.»

Ahora que ella se ha recuperado, él vuelve a comportarse como si no supiera hacer una sola de las tareas que realizaba de manera rutinaria mientras estuvo convaleciente. Pero ahora, todos sabemos lo que pasa. Ella se ocupa de él a su manera y él de ella a la suya. Y es algo delicioso de contemplar.

Le he sugerido a mi mujer que deberíamos tratar de emular la relación cotidiana de sus padres dividiéndonos las tareas domésticas de modo parecido, pero me temo que no ha colado. Parece ser que le gustan las cosas tal como están.

LOS PROBLEMAS DE CONFIANZA QUE SIEMPRE SE PRODUCEN EN TODAS LAS RELACIONES Y CÓMO RESPONDER A ELLOS

Mucha gente, tras leer el título de este capítulo, experimenta un momento de incomodidad o angustia. La idea de que las «grietas» —las amenazas a la relación— no sean sólo posibles sino de hecho inevitables es aterradora. Pero quiero dejar una cosa muy clara, por si no lo he hecho todavía a lo largo del libro: un matrimonio sano es una obra en permanente estado de construcción y no hay relación que dure mucho tiempo sin que las parejas se enfrenten a distintos tipos de problemas, algunos de ellos leves y otros más acuciantes. Me gustaría que no fuese así, pero lo es. Es imposible que dos personas pasen muchos años de convivencia íntima sin que se produzcan serios roces entre ellas.

Hasta aquí las malas noticias. Las buenas son que estas dificultades son normales y, si se abordan como es debido, pueden resolverse. De hecho, la clave es ésta: los problemas son inevitables, pero no tienen por qué destruirlo todo (por muy profundos que sean). La mayoría de parejas se sobreponen incluso a las peores heridas sentimentales. El secreto reside en comprender tres cosas: una, que todos los conflictos emocionales, independientemente del aspecto que adopten en la superficie, son en el fondo problemas de confianza. Dos, que debido a esto es inevitable que, cada cierto tiempo, tu pareja y tú infringáis esa confianza. Y tres, que lo bien que resolváis esos problemas de confianza es lo que determinará la calidad de vuestro matrimonio, no el hecho de que se haya producido un conflicto. En otras palabras, si basáis el éxito de vuestra relación en la esperanza de evitar obstáculos que se interpongan en vuestra confianza, lo más probable es que fracaséis. Pero, en cambio, si basáis vuestro vínculo en aprender a superar los conflictos que, inevitablemente, surgirán, es posible que os vaya bien.

A pesar de su ominoso título, el objetivo de este capítulo es ofrecer esperanza. En esta sección aprenderéis dos cosas: una, a identificar los tres distintos tipos de problemas que la mayoría de las relaciones sufre. Y dos, a responder de una manera saludable a su aparición.

Los tres grandes problemas del matrimonio

Todos sabemos que el componente fundamental de una relación saludable es la confianza. Para que la intimidad pueda florecer, las parejas deben tener la certeza de que cuentan con el amor infatigable y la protección del otro. Esto crea un sentimiento de seguridad muy frágil para los matrimonios, pero es la base sobre la que se construyen todos los vínculos. Debido a esto, al margen de lo que parezca ser un conflicto concreto, si se destila hasta reducirlo a sus elementos básicos, el problema esencial resultará ser, sin duda, que uno de los miembros de la pareja siente que el otro ha traicionado su confianza. Cuando uno cree que su pareja estará siempre ahí para proporcionarle apoyo emocional, consuelo y una conexión íntima, y ésta no está disponible en determinado momento o se muestra rudo o crítico o deshonesto, hace sentir al otro como si hubiera violado su confianza en el ámbito más elemental.

Cuando alguien cree que su confianza ha sido traicionada, no por un desconocido, sino por su propia pareja, las emociones se vuelven volátiles y es muy fácil sentirse dolido. Estas situaciones pueden entrar rápidamente en una espiral de descontrol y, por desgracia, muchas veces desembocan en ataques y violaciones de la confianza aún mayores. En un esfuerzo por identificar estas trampas emocionales y esquivarlas las he dividido en tres categorías.

1. Períodos ocasionales y dolorosos de distanciamiento emocional (a veces más graves, a veces menos).
2. Sentimientos ocasionales de descontento, resentimiento, pesar, rabia o dolor (a veces más graves, a veces menos).
3. Amenazas ocasionales de infidelidad física o emocional (a veces más graves, a veces menos).

1. Períodos ocasionales y dolorosos de distanciamiento emocional

Todas las parejas pasan por períodos donde están menos disponibles emocionalmente que de costumbre. Estos episodios de distanciamiento pueden ser dolorosos y, si no se afrontan bien, convertirse en muy dañinos para la relación.

Cuando Dan y Christine acudieron a mi consulta, estaban inmersos en un problema de este tipo. Durante muchos años, Dan había estado muy cerca de su mujer y había podido ocuparse de sus necesidades emocionales de manera constante. Y ella había respondido del mismo modo. Pero entonces, en el cuarto año de su matrimonio, cuando la madre de Dan enfermó de gravedad y sus circunstancias profesionales empeoraron, su relación entró en una acelerada espiral de disolución.

Los problemas comenzaron con Dan, pero en última instancia los dos eran responsables. En el caso de él, la carga emocional generada a la vez por su trabajo y los problemas de su familia lo abrumaron y, como respuesta, se volvió distante y dejó de comunicarse con Christine más allá de lo mínimo indispensable. Aunque ella era consciente de que su marido pasaba por un mal momento, seguía necesitando su apoyo emocional. Por ello vivió el distanciamiento de Dan como un abandono y, desesperada,

comenzó a volverse aún más exigente en este sentido. Por su parte, Dan, que ya se encontraba en un estado muy complicado, vivió su respuesta como un nuevo ataque y se distanció más aún. Cuando, varios meses más tarde, se presentaron en mi consulta, ambos se sentían profundamente dolidos y eran incapaces de confiar el uno en el otro. En apenas unos meses, habían llegado a un punto en el que ambos se cuestionaban el futuro de su relación.

El problema, claro está, es que no estaban preparados para enfrentarse a los períodos en los que una de las partes era incapaz de ofrecerle a la otra el apoyo emocional y la intimidad que ésta deseaba. Ambos sentían que el otro había traicionado su vínculo al no estar ahí cuando más lo necesitaban.

Durante la terapia se dieron cuenta de que, como muchas parejas, esperaban que el otro estuviera íntima e inextricablemente unido a ellos en todo momento. Era como si creyeran que casarse constituía un pegamento emocional que los mantendría unidos de forma permanente. El problema de este tipo de planteamientos es que no son realistas. Es imposible que nadie, por mucho que ame a su pareja, mantenga con ella un lazo emocional de solidez perpetua y pueda cubrir todas sus expectativas emocionales.

Cuando Dan y Christine comprendieron esto, entendieron que, aunque apoyarse emocionalmente y estar unidos era muy importante, esperar que tu pareja te garantice en todo momento un vínculo perfecto era poco realista y podía ser, incluso, peligroso para su relación.

La historia de Dan y Christine es un ejemplo clásico de una situación en la que uno o los dos cónyuges entra en un período de distanciamiento emocional que puede separarlos. El catalizador de esta experiencia era una combinación de estrés laboral y problemas de salud en la familia, pero existen numerosas circunstancias que pueden desembocar en escenarios similares.

Como cónyuge, es crucial que te des cuenta de que, de vez en cuando, tanto tú como tu pareja caeréis en comportamientos que apartarán al otro emocionalmente. Incluso en los mejores matrimonios, los esposos pueden mostrarse distantes y no estar disponibles para el otro en momentos determinados, a pesar de sus mejores intenciones. Todos vivimos un amplio abanico de sentimientos y debemos enfrentarnos a situaciones con distinta carga emocional a lo largo de nuestra vida. Dependiendo de su intensidad, de nuestra capacidad para afrontar circunstancias volátiles sentimentalmente y de nuestras experiencias vitales anteriores, cada uno reaccionará de manera distinta a determinados estímulos.

Y no siempre se trata de sucesos catastróficos, como en el caso de Dan y Christine. A veces suceden sólo porque la gente se deprime, se vuelve solitaria o se queda sin retos vitales. Es tu deber reconocer que, en algún momento, actuarás así con tu pareja y será tu responsabilidad tratar de minimizar el impacto sobre ella. También te corresponde limitar la intensidad y frecuencia de estos episodios. En otras palabras, aceptar la realidad de estos incidentes no es una licencia para convertirse en un solitario empedernido ni en

una persona que abusa de los sentimientos ajenos. Las relaciones saludables experimentan períodos ocasionales de distanciamiento y cuando las cosas se reconducen y se vuelve a un estado de mayor conexión, cada uno de sus miembros debe aceptar la responsabilidad por sus actos y enmendarse.

Por ejemplo, yo sé que, a pesar de lo mucho que amo a mi esposa y lo próximos que estamos, a veces puedo mostrarme lejano y frío. Por lo general, estos episodios no tienen nada que ver con ella, sino más bien con mi estado emocional. Mi esposa también admite que, a veces, le pasa algo parecido. Y ambos sabemos que cuando estos episodios suceden, el cónyuge afectado experimenta un brote de ansiedad relacionado con el miedo a que se cree una grieta imposible de salvar después.

Sin embargo, somos conscientes de que estos temores son una parte normal y natural de cualquier relación. Sí, son momentos dolorosos, percibimos que se repetirán cada cierto tiempo; así que, cuando suceden, respondemos de manera directa y responsable, lo que nos permite reparar los daños lo antes posible. Y, más aún, utilizamos estos trances para comprendernos mejor y aprender a reaccionar mejor como cónyuges. Las cosas no siempre salen a la perfección; no obstante, como los dos esperamos que estos episodios aparezcan y, cuando lo hacen, nos comportamos con madurez, siempre aprendemos de ellos.

En conjunto, las parejas que salen adelante en su matrimonio aceptan que en toda relación se producen momentos ocasionales de distanciamiento y son conscientes de que tales períodos podrían amenazar su vínculo emocional. El problema de verdad se da cuando cualquiera de las partes se lo toma como un episodio catastrófico o lo aborda de forma irresponsable. Un buen cónyuge debe entender que hasta dos personas con lazos emocionales muy sólidos pueden sufrir vaivenes en su proximidad. La dificultad estriba en que, teniendo en cuenta la fragilidad de nuestras emociones, nos tomemos estos breves lapsos de tiempo como un abandono, una falta de interés o, incluso, un claro rechazo.

Para ayudarte en el proceso de afrontar estos problemas, he efectuado un resumen con las seis respuestas más perniciosas en que suele caer la gente a la hora de encarar estos conflictos de confianza. Después de cada una de ellas, se sugieren alternativas sanas para abordar estas situaciones.

Maneras perniciosas de reaccionar al distanciamiento emocional

1. **«A ver si a ti te gusta»:** mucha gente reacciona al distanciamiento temporal de su pareja ofreciéndole una «dosis de su propia medicina», es decir, alejándose emocionalmente a su vez. Esto no suele funcionar y, de hecho, suele ser germen de problemas aún mayores. Si te paras a pensarlo un momento, quizá te des cuenta de que si tu pareja se muestra distante, posiblemente sea porque tiene que enfrentarse a dificultades sentimentales propias. Si aumentas la presión sobre ella, sólo conseguirás empeorar las cosas. Este tipo de

comportamiento suele provocar más tensión en la pareja, generar conflictos repetidos o forzar al cónyuge que dio pie a la situación a someterse, ignorando, eso sí, las cuestiones que la provocaron. Y esto sólo sirve para aplazar el problema y, en muchas ocasiones, agravarlo.

Una alternativa saludable: resístete a la tentación de darle una lección a tu pareja. Recuerda que, como ya hemos visto, si tu marido (por ejemplo) se muestra distante, quizá es porque tiene que enfrentarse a conflictos emocionales propios. Empatizar, consolarlo u ofrecerle ayuda en todo lo que pueda necesitar hará mucho más por la relación que presionarlo o tratar de darle una lección que, o bien ya conoce, o no podrá aprender en ese momento concreto.

2. **«¿Y yo?»:** esto se produce cuando uno de los cónyuges, tras percibir el distanciamiento del otro, comienza a alterarse y se desespera por conseguir alivio para sus propias necesidades. En tales situaciones, realiza constantes y repetidas demandas de atención, con un nivel de exigencia impropio de la relación. La persona afectada intenta inundar el vacío que intuye entre ambos con su propia necesidad y al hacerlo la coloca en primera línea. De este modo, cuanto mayor es la lejanía, más sobrecarga la parte afectada a la pareja con sus demandas emocionales. Esta táctica provoca gran tensión en los matrimonios y las consiguientes luchas de poder suelen desembocar en el fin de la relación o en que la persona que se distanció al principio posponga sus propias necesidades para hacer las paces. Con esto consigue desactivar el conflicto de forma momentánea, pero a largo plazo no es la mejor solución.

Una alternativa saludable: en las relaciones sanas tiene que haber un equilibrio entre las necesidades de ambos. Esto significa que, a veces las demandas de uno son más grandes y otras, no. La relación debe tener el espacio necesario para que ambos, de vez en cuando, puedan manifestar una necesidad mayor. Y a veces, esto exige que aparcemos nuestros sentimientos. Si no sois capaces de resolver este tipo de situaciones, puede que tengáis que recurrir a terapia. Esto no significa que estéis locos o seáis incompetentes, sino que tal vez necesitéis que alguien os ayude a enfrentaros a vuestros sentimientos en aquellos períodos en los que vuestra pareja no puede hacerlo sola.

3. **«Pues te aguantas»:** en un número alarmante de relaciones, ambos cónyuges tienen una capacidad muy limitada de sentir empatía por el otro. Mucha gente espera que su pareja los comprenda a la perfección en cualquier circunstancia y se enfurecen cuando no es así. Aunque pueda parecer irónico, es la misma gente que menos paciencia demuestra cuando es el otro quien pasa por circunstancias complicadas. La incapacidad de ser empático suele desembocar

en un mayor distanciamiento de la pareja. Pedirle a tu cónyuge que te deje solo, resuelva sus problemas por sí mismo o vaya a buscar consuelo en otra parte sólo empeora las cosas.

Una alternativa saludable: la empatía es una herramienta maravillosa, con una fantástica capacidad de curación sobre las relaciones. Intenta desarrollarla frente a los problemas de tu pareja, aunque te cueste. La mayoría de la gente, si lo intenta, puede hallar el modo de sentir empatía por las circunstancias que atraviesa un ser querido. A menudo, esto requiere paciencia e imaginación, pero siempre merece la pena. Si escuchas con honestidad y sinceridad los sentimientos de tu pareja y luego le comunicas tu apoyo y comprensión, descubrirás que la relación florece aun cuando sus emociones sean duras de escuchar o difíciles de comprender.

4. **«¡Este matrimonio no va a funcionar!»:** un método muy peligroso para hacer frente a situaciones conyugales estresantes es el «todo o nada». Al responder a un distanciamiento temporal con proclamas catastrofistas sólo estás empeorando las cosas. Es importante recordar que estos alejamientos momentáneos forman una parte normal de la relación. No podemos añadir a episodios donde las emociones están a flor de piel una amenaza de divorcio o un aviso de separación porque sólo lograremos someter la relación a más presión. Esto demuestra, además, una incapacidad para ver las cosas en su conjunto. Si analizamos estas situaciones como períodos bajos habituales dentro de un vínculo más grande y saludable, no nos parecerán tan abrumadores.

Una alternativa saludable: intenta mantener las cosas en perspectiva. Siempre habrá puntos altos y bajos en vuestra pareja. Las relaciones equivocadas se mueven en un mundo en blanco y negro donde todo es catastrófico o perfecto. Mientras el resto de la relación sea sólida, el distanciamiento, aunque difícil, no debería ser una amenaza para el matrimonio. Recuerda que los problemas de confianza no suelen arruinar las cosas, sino nuestra manera de responder ante ellos. Si su aparición te desasosiega, debes evaluar tus sentimientos de inseguridad o preguntarte por qué tus expectativas de perfección son tan elevadas.

5. **«Él me odia»:** para tu relación es de vital importancia que aprendas a separar los momentos en los que debes tomarte las cosas de manera personal de los momentos en los que no. Por desgracia, la gente suele personalizarlo todo, a pesar de que pocas de las cosas que hacen los demás tienen que ver con ellos. A veces cuesta entenderlo, sobre todo si te sientes amenazado, pero es importante recordar que todo el mundo tiene sus propios demonios personales.

Aunque te culpen específicamente por los sentimientos o la inseguridad de otra persona, debes tener siempre en cuenta que el que lo hace está, en ese momento, en medio de una batalla.

Una alternativa saludable: intenta comprender que, en la inmensa mayoría de las situaciones, cuando te tomas las cosas muy a pecho, además de adoptar una actitud poco productiva, no estás analizando bien la realidad. De este modo, es posible que tu respuesta sea inapropiada o incluso dañina para la relación. Tu pareja, por maravillosa que sea, tiene sus propios defectos y reacciones inmaduras. Y, aunque a veces te parezca que tienen que ver contigo, lo más probable es que no sea así. Intenta aceptar que, la mayor parte del tiempo, el comportamiento de tu cónyuge, por mucho que te lastime, tiene muy poco que ver contigo. Cuando eres consciente de ello y alejas tus propias inseguridades, es más fácil sentir empatía por el otro y encarar los auténticos problemas.

6. **«Tienes que hablar de esto conmigo ahora mismo»:** mucha gente, cuando se siente alejada de su pareja, intenta aliviar la ansiedad exigiéndole que resuelva sus problemas de manera inmediata. Pero, como las cosas no se resuelven por arte de magia, esto sólo sirve para presionar más todavía a la persona afectada y distanciarla aún más. Como podrás imaginar, esto puede llevar las tensiones hasta un punto de ruptura.

Una alternativa saludable: las emociones negativas son casi siempre difíciles de procesar y hay personas que sienten la necesidad compulsiva de librarse de ellas lo antes posible. Sin embargo, todos debemos darnos cuenta de que, por muy desagradable que sea, lidiar con sentimientos tristes de vez en cuando forma parte normal de cualquier relación. Esto significa que, además de aprender a afrontar nuestras propias emociones, debemos hacerlo con las de nuestra pareja. Aunque puede generar mucha ansiedad, es necesario. Cuando somos incapaces de soportar las emociones negativas de nuestro cónyuge, nuestra incomodidad acaba empeorando las cosas y aumentando la presión sobre él o ella. Ten siempre presente que la mayoría de los problemas emocionales no se pueden resolver rápida y fácilmente. Tienes que ofrecer a la persona afectada el tiempo y el espacio necesarios como para resolver sus conflictos, en vez de aumentar la tensión. Por supuesto, esta norma general tiene sus límites. Una relación no puede sobrevivir en un estado de perpetua desconexión, pero ten en cuenta que cada situación es diferente. Como dije antes, si tienes un problema de esta naturaleza, un psicólogo puede ser de gran ayuda para que comprendas lo que son expectativas razonables en una relación y lo que no.

2. Sentimientos ocasionales de descontento, resentimiento, pesar, rabia o dolor

Otro lugar común sobre las relaciones íntimas es la idea de que «si alguien me ama, no me hará daño». Es como si la gente creyera que el hecho de estar enamorado despojara de forma mágica a su cónyuge de todos los rasgos negativos, inmaduros o egoístas que podrían provocar comportamientos emocionales dañinos. Esta perspectiva se basa en una visión poco realista de las relaciones. Por desgracia para la mayoría, los que pueden hacernos más daño desde un punto de vista emocional suelen ser las personas con las que tenemos una conexión íntima más profunda, puesto que cuanto mayor es la implicación sentimental de un individuo con otro, más vulnerable se vuelve y, en consecuencia, más fácil le resulta a la otra hacerle daño. Lamentablemente, esto genera muchas oportunidades para que las parejas traicionen la confianza que han depositado el uno en el otro.

Me gustaría que no fuese así, pero yo soy tan culpable de esto como el que más. A pesar de mi personalidad sociable y amistosa, también puedo ser colérico, resentido, egoísta, exigente y crítico. Por mucho que intente evitarlo, de vez en cuando provoco distintas emociones negativas en mi propia esposa. Y ella también me hace lo mismo a mí. Cuando esto nos ocurre, la experiencia es dolorosa y dañina para nuestra relación. Por lo general, cuando es ella la que genera esta circunstancia, me siento lleno de dolor, rabia, resentimiento y con un deseo insano de huir de la relación. A veces, traduzco estas emociones en respuestas inapropiadas, aunque también a menudo soy capaz de respirar hondo y dejarlo estar. Y estoy convencido de que ella pasa por el mismo proceso cuando yo me muestro irascible u ofensivo. En ambos casos, estas situaciones siempre socavan la misma base de nuestra relación. Cada vez que se producen, sé que mi esposa, al igual que me pasa a mí, se siente traicionada y se cuestiona hasta dónde puede confiar en mí y si está segura conmigo.

Por desgracia, esto es algo muy normal, pues aparte del distanciamiento ocasional que se produce en cualquier relación —y del que hemos hablado antes—, los cónyuges también sufren baches emocionales de vez en cuando. Y, del mismo modo que sucedía con el distanciamiento emocional, éstos también se perciben como traiciones cuando se producen en el seno de un matrimonio. Cuando uno de los cónyuges, por ejemplo la esposa, espera que su marido se muestre siempre respetuoso con sus sentimientos y no diga ni haga nunca nada ofensivo, se arriesga a sentirse con demasiada frecuencia como si su pareja hubiera traicionado los supuestos básicos de su relación.

En el caso de Lisa y Aaron, éste era un problema frecuente. Él se había educado en un ambiente donde los sentimientos y las opiniones, buenos o malos, se expresaban siempre. Lisa procedía de una familia con una cultura diametralmente opuesta por lo que se refiere a la manifestación de las emociones. En su entorno, era muy raro (si es que sucedía alguna vez) que un miembro le levantara la voz al otro y, para ella, las cosas que Aaron le decía, cuando eran negativas, resultaban increíblemente dolorosas e irrespetuosas y, además, parecían demostrar que no la quería. En su cabeza, alguien que

la criticaba con tanta frecuencia no podía amarla. Aaron, por su parte, captaba la sutileza y la tendencia de su mujer a replegarse como otra demostración de falta de amor por él y por la relación. En su imaginario, alguien capaz de encerrarse en sí misma y no hablar durante días optaba por distanciarse de la relación, lo que equivalía a decir que no era una esposa comprometida. Incluso había llegado a acusarla de infidelidad. Y para llegar a esta conclusión se basaba en el hecho de que si estaba tan dispuesta a apartarse de él emocionalmente, seguro que podía hacerlo también en otros aspectos.

Cuando llegaron a mi consulta, estaba claro que Aaron y Lisa tenían problemas. Pero éstos no derivaban de una falta de amor, sino de su incapacidad para comprender que los cónyuges pueden hacerse mucho daño emocionalmente, y cada cierto tiempo se lo harán, si no aprenden a enfrentarse a sus propias emociones. Cuando consiguieron comprender que los sentimientos más fuertes también forman parte de cualquier vínculo estrecho y que aprender a comunicar esas emociones de manera natural y apropiada era responsabilidad de ambos, su relación de pareja mejoró de forma drástica.

El factor clave en su caso fue reconocer que era imposible tener una relación íntima como la que ellos deseaban sin que surgieran emociones negativas de vez en cuando. También entendieron que la existencia de esas emociones y su expresión inapropiada no era señal de que no se amasen el uno al otro. Simplemente era una forma improductiva (e insana) de expresarse. Una vez que quedó claro que estas situaciones estaban destinadas a repetirse, pudieron desarrollar algunas normas más apropiadas para responder cuando lo hicieran. Y, de este modo, su relación experimentó un profundo cambio para mejor.

Malas reacciones frente a las emociones dolorosas

- 1. Ojo por ojo.** Mucha gente opta por responder a la cólera de su pareja con una cólera idéntica. Esto no suele funcionar y, de hecho, sólo sirve para empeorar las cosas. Si añadimos más ira a la situación —es decir, si combatimos el fuego con el fuego—, sólo conseguiremos acabar todos ardiendo. Por eso, al recibir un dardo de nuestra pareja, lo mejor es morderte la lengua todo lo posible.

Una alternativa saludable: las emociones negativas son contagiosas y, cuando las llevamos dentro, es difícil no esparcirlas. Sin embargo, en una relación saludable, los cónyuges son capaces de resistirse al impulso de tratar al otro con la misma falta de respeto que reciben. Por tanto, es importante permitir que nuestra pareja dé rienda suelta a su rabia sin pagarle con la misma moneda. A veces hay que comprender que las emociones fuertes forman parte del bagaje emocional de todas las personas y que todos debemos tenerlas y expresarlas, aunque sean desagradables. Dicho esto, la rabia es sumamente dañina para quien la recibe; sus expresiones, aunque sean normales, conviene contenerlas siempre que sea posible. En otras palabras, hay una gran diferencia entre un estallido de furia ocasional y la ira crónica. Un buen cónyuge sabe que

debe tolerar lo primero, pero nunca lo segundo. Una persona que manifiesta estallidos de rabia constantes y destructivos suele acabar socavando su relación hasta un punto en que es imposible repararla.

Cuando tu pareja se enfade, invítala a expresar ese enfado de manera saludable: sin amenazas, intimidaciones ni violencia. Deja que saque su rabia interna y trata de conseguir que explore sus emociones (dolor, tristeza, etc.) que están la alimentando. Este proceso, aunque complicado, es mucho más productivo que un intercambio de proyectiles verbales entre ambos.

2. **Alejamiento.** Es difícil no alejarse emocionalmente de la persona amada cuando nos somete a un bombardeo constante de rabia, críticas o acusaciones. Sin embargo, esto sólo sirve para empeorar las cosas. En algunos casos, la causa profunda del comportamiento de tu pareja no tiene nada que ver contigo. Puede haber tenido un mal día en el trabajo, o una discusión con un familiar o, simplemente, puede haberse levantado con el pie izquierdo. Si te alejas de tu pareja en estas situaciones, puede que se encuentre aún más sola en su estado de alteración y que piense que no estás ahí para ella; y si eso ocurre, se sentirá enfadada o dolida contigo por haberla abandonado en su miseria. En otros casos, puede ser que te critique directamente o que esté irritada contigo por algo que crea que le has hecho. Si en este momento te alejas, lo verá como una maniobra defensiva y lo más probable es que se exacerbe aún más su rabia. Estos ejemplos demuestran que esta actitud de respuesta, aunque habitual, no suele funcionar frente a la ira de la otra parte.

Una alternativa saludable: si tu pareja es culpable de expresar sentimientos ocasionales de rabia o crítica hacia ti, tratar de comprenderla es más productivo que alejarse. Intenta no tomarte de un modo personal lo que dice y, en caso de que esté dirigido personalmente a ti, intenta propiciar una conversación productiva al respecto. La mayoría de las veces la rabia no es un sentimiento primario, sino que surge como consecuencia de un agravio o un problema subyacente. Si eres consciente de esto y trabajas con tu pareja para identificar el origen y, luego, le demuestras empatía, lo más probable es que, además de aminorar su rabia, la experiencia refuerce vuestra unión. Del mismo modo, si tu pareja te critica, por lo general es por algo que encuentra inaceptable. Una vez más, si muestras una actitud abierta frente a lo que tiene que decirte, casi seguro es que también ella responda bien. Por supuesto, hay ocasiones en que se hace necesario un cierto grado de alejamiento tras una discusión. Pero ambos debéis buscaros al poco tiempo y mostraros dispuestos a mantener una charla abierta sobre lo que en realidad os carcome por dentro. Si la lejanía se mantiene durante demasiado tiempo, puede ocurrir que tu pareja lo interprete como un rechazo y se vuelva a enfadar.

3. Cargar contra la pareja. Algunos cónyuges procuran curar sus heridas, creadas por este tipo de situaciones, criticando a su pareja ante cualquiera que esté dispuesto a escucharlos. Por lo general, estos confidentes salen de las filas de sus amigos o familiares. Aunque esto permite sentirse mejor al cónyuge apaleado, sólo acaba por aumentar el distanciamiento en el matrimonio. Lo último que espera tu pareja de ti es que hables mal de ella cada vez que hace algo que no te gusta, especialmente si tiene que lidiar con emociones o circunstancias complicadas. Aunque a veces puede ser apropiado recurrir a la familia y a los amigos en busca de consejo —siempre que se haga de manera respetuosa—, dejar mal a tu pareja ante los demás como algo recurrente sólo sirve para aumentar las tensiones de vuestra relación.

Una alternativa saludable: en estas situaciones, siempre que sea posible, es mejor demostrar empatía ante tu pareja. Si ves que demuestra rabia, crítica, rechazo o cualquier otra emoción negativa, ten presente que es posible que tenga algún problema que la reconcome. Es positivo intentar hablar de sus sentimientos subyacentes, y si crees que debes comentarlo con terceras personas, escógelas con cuidado y acuérdate siempre de ser respetuoso. Asegúrate de decirles que quieres que te ayuden a resolver el problema, no que se sumen a una inmolación pública de tu cónyuge. Y asegúrate también de que sea un grupo reducido de gente y de marcar bien los límites con ellos. No olvides que puede suceder que tu pareja y tú resolváis vuestros problemas, pero las personas en las que has confiado guarden rencor contra ella, lo que crearía un conflicto. Esto no quiere decir que no puedas hablar de tus preocupaciones conyugales con tus allegados, pero debe ser algo ocasional y siempre con la máxima consideración hacia tu consorte. Recuerda que formas parte de una relación y que, por tanto, debes preservar la integridad de este vínculo. En general, una buena norma sería preguntarse si te gustaría que el tema se hablase ante otras personas sin tú saberlo. Si tú te lo tomarías como una ofensa, es muy probable que ella también. No olvides que, aunque sientas que tu compañero ha traicionado vuestra confianza al apartarse de ti, si se lo cuentas a todo el mundo, cometerás un delito similar. Dos errores nunca equivalen a un acierto y en las relaciones sólo sirven para echar más leña al fuego.

4. Combatir el fuego con el fuego. Mucha gente responde a los estallidos de emociones negativas de su pareja pasando al ataque. En estas situaciones, el cónyuge agredido se convierte en agresor. Normalmente, el objetivo de esta táctica es castigar al que inició la lucha y conseguir que cese en su comportamiento. Pero no suele funcionar y, de hecho, suele desembocar en una escalada de embestidas que puede alcanzar cotas muy peligrosas.

Una alternativa saludable: una relación sana requiere que ambos cónyuges se comporten con madurez emocional. Si no puedes soportar que tu pareja tenga algún estallido de rabia ocasional sin sentir la necesidad de castigarla, quien está haciendo daño a la relación eres tú y no ella. Es esencial que aprendas a controlar tus propias emociones y que trates a tu consorte con respeto. Si no eres capaz de hacerlo, busca ayuda profesional. Los psicólogos son un recurso fantástico para ayudar a la gente a reconocer y equilibrar sus propias necesidades en el seno del matrimonio.

5. **Entablar una pelea desequilibrada.** Algunas parejas, en el calor de una discusión, recurren a las acusaciones, los insultos y las réplicas de tipo «y tú más». Éstas son estrategias desequilibradas. Nada bueno puede salir de una discusión en la que uno de los cónyuges (o los dos) recurren a estas tácticas rastreras. Lo normal es que la discusión suba de tono y el problema se agrave.

Una alternativa saludable: las discusiones, aunque son circunstancias complicadas, no tienen por qué ser guerras abiertas y brutales. Hay quien es capaz de mantener desacuerdos acalorados sin necesidad de caer en comportamientos inapropiados u ofensivos. Aunque pueda parecer difícil, tomaos un tiempo para elaborar normas de cara al desarrollo de las discusiones. Se puede poner por escrito algunos argumentos y luego discutirlos, o bien dividir la discusión en segmentos breves, donde uno de los dos puede expresar sus opiniones sin que el otro lo interrumpa y concede a continuación al otro la misma cortesía. Sin embargo, para la mayoría de la gente, el uso de las habilidades de escucha activa (descritas en el capítulo relativo a la fase 2) puede ser una de las herramientas más efectivas para garantizar que las discusiones discurran por cauces equilibrados y respetuosos. Recuerda que, aunque estés fuera de tus casillas, es muy importante demostrar consideración y equidad ante tu pareja. Las cosas que se dicen con la rabia del momento tienden a perdurar mucho después de finalizada la discusión, lo que ahonda los problemas más allá de la situación original.

6. **Buscar consuelo en otra parte.** Cuando se sienten víctimas de la rabia, el resentimiento o las críticas de su pareja, a muchos cónyuges les cuesta resistirse a la tentación de buscar consuelo en personas del sexo contrario. Aunque tener un hombro en el que llorar u oír palabras de consuelo de boca de un amigo querido puede servir para aliviar el dolor en tales situaciones, ésta es una senda muy peligrosa por la que adentrarse. Optar por ella no suele salir bien casi nunca. Los lazos emocionales que se crean al compartir las miserias suelen ser poco sanos y hacen más mal que bien. Además, la gente suele recurrir a esto para no tener que enfrentarse directamente a los obstáculos

esenciales de su relación, y por ello, un amigo que ofrezca este tipo de apoyo, aunque sea con las mejores intenciones, en realidad no está ayudando, aunque en ese momento le pueda parecer que sí.

Una alternativa saludable: tu matrimonio es tuyo y de nadie más, lo que significa que sólo tú eres responsable de arreglarlo, cambiarlo o incluso disolverlo, si no hay otra alternativa. Si te ves incapaz de hacer frente a los sentimientos complicados por los que te hace pasar, tu deber es buscar el asesoramiento de personas cualificadas y ajenas a la situación, capacitadas profesionalmente para ayudarte a hacer frente de manera madura y directa los problemas de la relación. Un amigo del sexo opuesto, aunque puede consolar mucho, suele estar implicado y carece de la cualificación necesaria para aportar algo positivo de verdad. Prueba esto: pregúntate lo que estás buscando en realidad al recurrir al hombro de ese amigo o amiga. Si sólo quieres consuelo (es decir, no buscas una intervención profesional o realmente significativa), recurrir a una persona del otro sexo no es buena idea, en absoluto. Y, del mismo modo, si la respuesta es que buscas ayuda real para saber qué es lo que debes hacer, arrimarte a alguien que no está cualificado y que tiene un punto de vista sesgado tampoco te proporcionará lo que necesitas. En lugar de adentrarte por un camino tan peligroso y poco productivo, toma la determinación de abordar el problema con tu pareja, para bien o para mal, solos o con la aportación de un consejero matrimonial. Aunque puede que os obligue a afrontar situaciones complicadas, al menos habréis asumido el problema y demostraréis la intención de resolverlo.

3. Amenazas ocasionales de infidelidad física o emocional

El tema de la infidelidad es complicado para tratar con las parejas, porque en una relación no hay mayor miedo que éste, el temor a que la pareja cometa un desliz. Es más, muchos matrimonios prefieren incluso no hablar de esa posibilidad, debido a las intensas emociones que ésta entraña. Es una lástima, porque la infidelidad adopta muchas más formas que su manifestación evidente y física. Aunque las estadísticas señalan que en Estados Unidos se producen infidelidades en una de cada 2,7 parejas, está claro que las otras formas de infidelidad suceden incluso con más frecuencia. La infidelidad se da cuando uno de los cónyuges oculta al otro un acto o una relación, o cuando no comparte con el otro una información, una experiencia o un sentimiento importantes. Entre los posibles ejemplos tenemos:

- **Cuestiones emocionales**

- **Menores:** cuando uno de los cónyuges alberga sentimientos por otra persona, aunque no los comparte con ella ni trata de conseguir que cristalicen.

- **Mayores:** cuando uno de los cónyuges comparte sentimientos íntimos con una persona ajena al matrimonio, aunque no llegue a consumar sus deseos.
- **Infidelidades financieras**
 - **Menores:** cuando uno de los cónyuges oculta al otro algún aspecto de su situación financiera.
 - **Mayores:** cuando uno de los cónyuges toma una decisión financiera importante (o una serie de decisiones menores) que afectan al hogar sin consultar con el otro.
- **Omisiones factuales**
 - **Menores:** cuando uno de los cónyuges omite con regularidad pequeños detalles de su vida que, sin resultar significativos por sí mismos, hacen que el otro se pregunte por qué y con qué frecuencia lo excluye así.
 - **Mayores:** cuando uno de los cónyuges, de forma deliberada, no comparte cualquier cuestión que podría tener un impacto significativo sobre la relación.
- **Mentiras**
 - **Menores:** cuando uno de los cónyuges, de manera habitual, explica pequeñas mentirijillas que llevan al otro a cuestionarse la fiabilidad de su vida cotidiana.
 - **Mayores:** cuando uno de los cónyuges insiste repetidamente en que ha abandonado un comportamiento habitual (fumar, jugar, beber, ver pornografía, etcétera) y no es así.
- **Problemas vitales no compartidos**
 - **Menores:** cuando uno de los cónyuges no comparte con el otro pensamientos o sentimientos importantes.
 - **Mayores:** cuando uno de los cónyuges no comparte sentimientos negativos importantes sobre el otro o su relación durante largos períodos y encima anuncia que ha pasado varios años viviendo en esa insatisfacción.
- **Infidelidades físicas**
 - **Menores:** cuando uno de los cónyuges cae en uno de los siguientes comportamientos a nivel menor: tocamientos físicos, intercambio de fotografías inapropiadas, conversaciones de naturaleza sexual o actividades físicas íntimas, sin llegar a culminar en relaciones u otros actos sexuales significativos. (Nota: aunque es difícil calificar de «menores» estos comportamientos, son menos serios que los de la categoría siguiente.)
 - **Mayores:** cuando uno de los cónyuges mantiene relaciones sexuales de cualquier clase fuera de su matrimonio.

Si tienes una relación íntima, te darás cuenta tras leer esta lista de que es imposible no caer en algunas de estas formas de infidelidad, sean mayores o menores. Todos contamos pequeñas mentiras, nos sentimos atraídos por otras personas, omitimos información para evitar conflictos y sufrimos errores de juicio o períodos pasajeros de

egoísmo. Aún no he conocido a una sola persona que pueda asegurar que no es culpable de varios de estos comportamientos, aun sabiendo en el momento de cometerlos que estaban mal.

En las cuestiones relacionadas con el tiempo que pasamos con personas del sexo opuesto, cada pareja tiene su propio rasero de permisividad. En un lado del espectro se encuentran aquellas personas que creen que el mero hecho de ir en un coche a solas con personas del sexo opuesto es inadecuado. En el centro, las parejas que consideran que las relaciones a través de Facebook, las comidas de trabajo o las salidas a divertirse con personas del otro sexo son amenazantes, aunque las acepten. Y en el otro extremo de la escala, están las parejas que toleran las relaciones emocionales y físicas con terceros.

Al igual que en otras áreas de las que hemos hablado en este capítulo, mi esposa y yo hemos tenido que enfrentarnos también a este tipo de situaciones. Y como la mayoría de las parejas, también nosotros iniciamos nuestra relación con la ingenua creencia de que ninguno de los dos omitiría información o mentiría sobre nada de lo que hiciera, fantasearía con otra persona o se sentiría atraído por ella, tomaría decisiones importantes desde el punto de vista financiero o vital sin consultar con el otro, compartiría ninguna clase de intimidad con otros o divulgaría los secretos del otro ante terceros. Mi pareja y yo, a menudo, nos hemos quedado profundamente dolidos u ofendidos al encontrarnos con estos comportamientos. Aunque me gustaría que no fuese verdad, con los años ha habido varias ocasiones en las que ambos hemos traicionado la confianza del otro con actos de cobardía, inmadurez o egoísmo.

Aunque ninguno de los dos se enorgullece de estas cosas, nuestro matrimonio sigue siendo tan sólido como siempre, al margen de lo dolido o apartado que haya podido sentirse cualquiera de los dos en un momento dado. Esto se debe a que ambos somos conscientes de que, a pesar de lo mucho que nos queremos y de nuestras buenas intenciones, somos humanos, lo que quiere decir que, en ocasiones, erramos. En lugar de cerrar los ojos a estos problemas, hemos aprendido a hablar de ellos abierta y honradamente cuando se producen. Y, cuando los abordamos con madurez y cariño, el resultado final siempre ha sido que nos han acercado más.

No se trata de un truco de magia, sino de una fórmula que ha ayudado también a otras parejas. Si estás leyendo este capítulo con el corazón apesadumbrado por culpa de una infidelidad (mayor o menor) sucedida en tu matrimonio, consuélate sabiendo que este tipo de heridas pueden curarse. Tu matrimonio es saludable en otros aspectos y si ambos estáis dispuestos a llegar a un compromiso para arreglar los desperfectos, es muy probable que encontréis el modo de resolver el problema, aunque el delito haya sido grave. En terapia conyugal, los matrimonios saludables son siempre los que consiguen superar estos trances tan duros, gracias a la fortaleza conjunta de la relación. Las uniones inestables, privadas de otras fuerzas para enfrentarse a este tipo de situaciones, se desmoronan al enfrentarse a estos problemas. En la mayoría de los casos, la infidelidad no es lo que destruye una relación, sino la gota que colma el vaso.

Hace poco traté a un par de parejas que abordaban este tipo de conflictos de maneras radicalmente distintas y sus comportamientos ilustran por qué es tan importante que los matrimonios los afronten de forma madura y responsable.

Carla y Anthony acudieron a mi consulta tras muchos años de discusiones por los problemas de Carla con el juego. Llevaban siete años casados, pero más de una década enfrentándose a las repetidas (e incumplidas) promesas de la mujer de que dejaría de jugar. Sin embargo, la terapia reveló que su relación acusaba otros problemas, aparte de éste. Ambos se mentían con frecuencia y ninguno deseaba realmente cambiar su comportamiento. Por consiguiente, su matrimonio consistía prácticamente en que cada uno de ellos intentaba impedir que el otro descubriera las cosas malas que había hecho a sus espaldas. Para cuando decidieron llevar los problemas de Carla con el juego a mi consulta, su relación prácticamente se había agotado... y terminó poco después de iniciar la terapia. Ellos creían que el último episodio de adicción al juego de ella había sido el suceso catastrófico que había terminado con su pareja, pero éste no era más que un síntoma de un problema mucho mayor, que había condenado la relación al fracaso desde el principio.

El matrimonio de Spencer y Mia discurría por derroteros muy diferentes. Vinieron a verme después de que Spencer tuviera una aventura. La terapia evidenció que ambos se amaban muchísimo y que, a pesar del gran dolor que ese desliz les había causado, su vínculo se apoyaba sobre unos cimientos muy sólidos. Como pareja, accedieron a hablar abiertamente y con toda honestidad sobre lo ocurrido y sobre las emociones que había acarreado el episodio. Con el tiempo, y mediante un duro proceso de adaptación emocional, ambos accedieron a hacer algunos cambios en su manera de comportarse en el seno de su matrimonio. Esto les permitió alcanzar un nivel mayor de intimidad que hasta entonces y, de este modo, la relación creció de manera exponencial. Al finalizar la terapia, aunque ambos habrían preferido que la aventura no se hubiera producido, también admitían que les había obligado a hacer frente a conflictos que, de otro modo, nunca habrían reconocido.

A pesar de que la sabiduría popular afirma que una infidelidad destruye una relación, la historia de Spencer y Mia es bastante habitual. Mucha gente descubre que los deslizos, si se afrontan de manera sensible, pueden ser incidentes aislados que la pareja acaba dejando atrás. No me entiendas mal. Las infidelidades, sobre todo en sus formas más graves, pueden ser increíblemente dolorosas y amenazantes para una relación. Sin embargo, cada situación y cada matrimonio es distinto, de modo que, con trabajo duro, a veces es posible arreglar los desperfectos.

Para ayudarte a afrontar cualquier problema de infidelidad con el que puedas encontrarte en tu relación, a continuación encontrarás una serie de sugerencias que pueden utilizar las parejas cuando se encuentran frente a este tipo de traiciones. La lista, extraída (aunque adaptada) del libro *After the Affair* de la doctora Janis Abraham Spring, está diseñada específicamente para parejas que han vivido una infidelidad física o

emocional. Sin embargo, también se puede usar como modelo para enfrentarse a cualquiera de las faltas de confianza que he perfilado antes. (Se puede encontrar una descripción más exhaustiva de estrategias para sobrevivir a las infidelidades en el extremadamente útil libro de la doctora Spring.)

Seis pasos para superar la infidelidad

Paso 1: comprender que experimentarás un gran abanico de sentimientos y que todos ellos son normales. Cuando uno de los cónyuges descubre que el otro ha caído en un comportamiento aberrante en cualquiera de sus formas, puede experimentar una enorme cantidad de emociones, entre ellas todas las siguientes:

- 1. Pérdida de identidad:** «¿Quién eres si has podido hacer esto y quién soy yo con relación a ti?»
- 2. Dejar de sentirse especial:** «Creía que teníamos algo especial, pero ahora me doy cuenta de que no tenemos nada.»
- 3. Merma del respeto por uno mismo:** «Haría lo que fuese por arreglar esta relación, hasta arrastrarme» o «Me he vuelto cruel para castigar a mi esposa por lo que ha hecho».
- 4. Rabia por no haberse dado cuenta:** «¿Cómo he podido ser tan idiota?»
- 5. Pérdida del control emocional:** «¿Cómo voy a hacer para no estar constantemente pensando en esto?»
- 6. Pérdida esencial de estabilidad:** «Antes creía que me desenvolvía bien en el mundo en el que vivía, pero me he dado cuenta de que ya no sé lo que está bien o mal ni lo que tendría que hacer ahora».
- 7. Rabia o confusión con respecto a tu confesión religiosa o a tu propósito en la vida:** «¿Cómo ha podido hacerme esto Dios?» o «¿Por qué Dios me ha castigado de este modo?».
- 8. Profundo sentimiento de aislamiento o soledad:** «No puedo contarle esto a nadie y aunque pudiera, nadie comprendería mi desesperación ni podría ayudarme a salir de ella.»
- 9. Pérdida de esperanza:** «Nunca volveré a sentir amor verdadero o confianza en otra persona.»

Paso 2: abrazar estos sentimientos y hablar con tu pareja o con un psicólogo de cada uno de ellos. Es importante explorar cada una de estas emociones e involucrar a tu pareja en la discusión. Evitarlos o negarlos sólo sirve para hacerlos más fuertes y aumentar la presión sobre la relación. Como el problema de la infidelidad implica siempre una omisión de información, para arreglar las cosas es importante que los cónyuges se lo cuenten todo a partir de entonces.

Si tu pareja se niega a hablar sobre el tema de una manera constructiva o productiva, lo mejor es que busques ayuda profesional para poder identificar estos sentimientos y superarlos. Sin embargo, he de señalar que el hecho de que tu pareja adopte esa actitud tan cerrada no es un buen indicio. Como he dicho antes, reparar los desperfectos causados por la infidelidad suele ser un proceso conjunto. No es imposible hacerlo solo, pero la negativa de tu pareja a ayudarte únicamente sirve para agravar las cosas.

Paso 3: ponerle nombre a cada uno de estos sentimientos y comprometerse a identificarlos y a hacerles frente cada vez que se manifiesten. La diferencia entre este paso y el anterior es que, en éste, tienes que comprometerte a excavar a fondo en las emociones y trabajar con ellas de manera constructiva. Como los sentimientos asociados a la infidelidad son muy intensos, no basta con identificarlos. Debes explorarlos y sacártelos de la mente (y del corazón) de una manera saludable, si no quieres que sigan infectando tu psique y dañándoos a ti y a tu pareja. Por muy doloroso que sea hablar de estas cosas una vez tras otra, es imperativo que tu cónyuge y tú compartáis un lenguaje común para conversar sobre el incidente y podáis sembrar juntas, una a una, las semillas de la confianza mutua.

Paso 4: decidir si se sigue adelante con la relación o se abandona. Con el tiempo, al margen de la frustración, hay que tomar la decisión consciente de continuar con la relación o abandonarla. Teniendo en cuenta la volatilidad de las emociones asociadas a una resolución así, éste puede ser un paso complicado. Sin embargo, debe ser algo muy meditado con lo que debes comprometerte de corazón. Si decides quedarte, debes mantenerte fiel al curso trazado. Esto no quiere decir que tengas que sentirte completamente a gusto con la decisión tomada. Significa sólo que si escoges el camino de la continuidad, deberás ceñirte a él aun cuando sientas rabia o miedo. Piénsalo de este modo: cuando te comprometes a reconstruir el vínculo, tu compromiso se convierte en la piedra angular de ese proceso. Si tu determinación vacila, en cierto modo estarás saboteando sus nuevos cimientos. Y esto es especialmente problemático cuando te encuentras en un proceso de reconstrucción de la confianza.

Paso 5: comprometerse a reconstruir y reparar la relación de cualquier forma. Este paso se subdivide en dos:

- 1. Comprometerse a realizar cambios específicos de comportamiento.** La confianza no se construye en un día, pero comienza por adoptar determinados cambios de comportamiento. El cónyuge responsable de la infidelidad debe, además de reconocer que lo que ha hecho está mal, modificar de manera activa su actitud.

- 2. Comprometerse a cambiar la dinámica interpersonal de la relación.** No existe una relación perfecta ni un cónyuge impecable. Aunque la situación de la infidelidad concreta escapase a tu control, siempre hay cosas que puedes hacer para mejorar tu comportamiento en la relación. Busca en tu interior y piensa en cuáles de tus actitudes pueden estar socavando las bases generales de tu pareja. Sigues siendo un participante activo de ella, lo que quiere decir que siempre tienes espacio para evolucionar.

Paso 6: perdonar. Al final, para que la relación se recupere con plenitud de lo ocurrido, debes encontrar el modo de perdonar a tu pareja. Hay muchas formas de conseguirlo y cada persona debe hallar la suya. Sin embargo, si deseas que la herida llegue a cerrarse del todo, este paso es una necesidad irrenunciable, aunque el proceso pueda durar años.

Tercera parte

CREAR EL MATRIMONIO IDEAL

Prepara tu matrimonio para el cambio:

CUESTIONARIOS

Si has llegado hasta este punto del libro, lo más probable es que estés listo para hacer algunos cambios. ¡Estupendo! Esta sección está diseñada para ayudarte a sacarle el máximo partido al tiempo y a los esfuerzos que dedicarás a estas transformaciones. Luego hablaremos de cómo identificar y superar los posibles escollos que se oponen a este proceso, pero por ahora vamos a hablar de tu cónyuge o pareja, porque sospecho que tu mayor problema en este momento es conseguir que se decida a evolucionar contigo.

Cómo enfrentarse a un cónyuge reacio

Muchas veces, a pesar del hecho de que seamos infelices y afirmemos de manera repetida nuestra voluntad de cambiar, nos encontramos con una pareja que es reacia a hacerlo. Si ambos esposos no acceden a evolucionar juntos, la vida de pareja puede convertirse en una lucha constante. Al enfrentarte con un cónyuge reticente es imperativo que le hables de un modo tranquilo y no amenazante sobre el importante papel que desempeña el cambio para conseguir que vuestra relación siga siendo saludable e interesante.

Éstas son las cinco preguntas más frecuentes sobre el mejor modo de tratar a un cónyuge que se muestra reacio al cambio:

P: ¿Cómo inicio la conversación?

R: El primer paso es escoger bien el momento y el lugar. La mayoría de la gente sólo habla de lo que le preocupa al calor del momento; el problema es que en momentos de tensión o dolor no somos capaces de comunicarnos de manera efectiva. Las conversaciones que se producen en estas ocasiones no suelen producir resultados duraderos. Cuando quieras hablar de un tema importante con tu pareja, asegúrate de elegir un momento en el que los dos estéis tranquilos y un lugar en el que no haya distracciones.

También debes esforzarte por no caer en las acusaciones. No te conviene comenzar una conversación tan básica diciéndole a tu pareja que los problemas del matrimonio son culpa suya, exclusivamente. Intenta no señalar con el dedo y no utilizar palabras que

sugieran culpabilidad. Procura dejar claro que los dos habéis contribuido a llegar al sitio en el que estáis y que ambos tenéis que cambiar.

También es esencial presentar un escenario en el que ganéis los dos, en caso de que sea posible. Al hablar con tu pareja, quieres que comprenda las razones por las que las transformaciones la beneficiarán a ella o a la relación. Por duro que pueda parecer, algunas personas sólo cambian si creen que van a sacar algo de ello. La mayoría de nosotros necesitamos una recompensa que nos ayude a afrontar los retos complicados.

Intenta averiguar lo que desea tu pareja y usa esta información en tu beneficio. Cada uno puede tener motivaciones distintas, lo que puede servir como zanahoria para alguien puede carecer de todo atractivo para otra persona. Pregúntate qué le estimula e intenta conseguir que los cambios que quieres que haga estén conectados con esa motivación. Por ejemplo, si sabes que se preocupa mucho por el dinero, intenta presentar esa evolución diciendo que podría mejorar vuestra situación financiera. O si lo que quiere es más atención por tu parte, busca el modo de convencerla de que si accede, tendrá lo que necesita.

Por último, ten presente que tú también tienes trabajo por delante. Al hablar con tu pareja, no dejes de comunicarle que los cambios que propones son para ambos y que tampoco a ti te van a resultar fáciles. Por norma, resulta útil elaborar con antelación una lista de las modificaciones que vas a realizar tú y empezar por hablar sobre ellas.

P: ¿Qué hago si mi pareja rechaza de plano la idea de que tiene que cambiar?

R: Ante todo, dedica algún tiempo a reflexionar sobre tu manera de afrontar la situación. Revisa las pautas anteriores y asegúrate de que has planificado e iniciado la conversación correctamente. Puede que si no has obtenido un buen resultado es porque has actuado sin demasiado tacto.

Si tienes la certeza de que no se trata de eso, persevera. Te compensará. Mucha gente, si se encuentra con una actitud de rechazo, se encoge de hombros y lo deja estar, y así es raro que consigan lo que desean. Cabe la posibilidad de que, por razones que ignoras, tu pareja no pudiera escuchar tu mensaje anterior pero ahora esté lista para hacerlo. Este tipo de circunstancias exigen intentos repetidos, paciencia y una actitud clara y firme por tu parte, para que tu cónyuge entienda de manera inequívoca que hablas en serio y que la incapacidad de cualquiera de ambos para cambiar desembocará en conflictos significativos en vuestra relación. A veces, los individuos que al principio se resisten al cambio dan un giro de ciento ochenta grados cuando se les impone en forma de terapia, amenaza de divorcio o cualquier otra alternativa desagradable. Déjale claro que hablas muy en serio.

P: ¿Qué hago cuando al hablar sobre el cambio sólo consigo que discutamos?

R: Recuerda siempre que el hecho de que estas conversaciones desemboquen en discusiones no significa necesariamente que no debáis mantenerlas. Los intercambios fuertes de opiniones son una realidad de la vida y todas las parejas sufren cuando se

producen. Encontrad un modo de superarlos. Una solución es tratar de abordarlos de maneras distintas. Por ejemplo, podéis limitarlos a intervalos de diez o quince minutos, lo que ayuda a mantener la agresividad en niveles mínimos. O podéis dividirlos estrictamente los turnos de palabra. Otra idea es poner por escrito los cambios que desees antes de hablar de ellos y hacer lo mismo con los de tu pareja. Una buena forma de mantener estas conversaciones es llevarlas a la consulta de un psicólogo. Decirle a tu pareja que acudir a terapia os servirá para contar con un mediador (y no utilizar el argumento de que de lo contrario vas a divorciarte) es un buen modo de venderle la idea. En el apéndice, también hay hojas de trabajo que os ayudarán a llevar a cabo estas conversaciones.

P: ¿Cómo sé que mi pareja es capaz de cambiar? ¿Cuándo sé que es el momento de renunciar y abandonarla? R: Para esto, el mejor indicador es su historia pasada. Si a tu pareja le costó cambiar en el pasado, le costará hacerlo en el futuro. Del mismo modo, si no comprendió la importancia del cambio, lo más probable es que lo rechace cada vez que se presente la ocasión. Ésta es una pregunta complicada de responder, porque la realidad es que mucha gente es incapaz de asumir una transformación o no está dispuesta a hacerla. Escucha tu instinto. Muchos conocen ya la respuesta a esta pregunta, pero no quieren afrontar sus implicaciones.

Es difícil afirmar de una manera inequívoca que ha llegado el momento de acabar con una relación. El punto de inflexión es distinto para cada persona. Sólo tú puedes saber cuándo es el momento de seguir tu camino en solitario. Sin embargo, es importante que te des cuenta de que muchas parejas aparentan haber cambiado cuando en realidad no lo han hecho. Esto suele suceder cuando se le presentan los papeles del divorcio. El cónyuge remiso experimenta lo que muchos psicólogos llaman «una huida hacia la razón» y se lanza de manera febril a corregir muchos de los comportamientos que ocasionaron los problemas. Pero la mayoría de modificaciones que se realizan precipitadamente bajo presión no se mantienen a largo plazo. Es raro que los cambios de tipo «ahora ya lo entiendo» duren mucho, porque, por lo general, vienen motivados por el miedo a perder algo y no por un auténtico deseo de cambio.

P: ¿Cómo le digo a mi pareja que si no cambia, la abandonaré, sin que piense que se trata de un ultimátum? R: Es que se trata de un ultimátum. ¿Qué tiene eso de malo? Los ultimátums son una manera de comunicación directa. Se trata de tu vida y de tu matrimonio. Si tienes miedo de defender lo que crees, aunque eso pueda generar un conflicto, raras veces conseguirás lo que desees en esta vida. No tengas miedo de pelear por la relación que quieres y te mereces.

Si te preocupa la idea de dar ultimátums, ten esto muy presente: el problema no es darlos, sino llevarlos hasta sus últimas consecuencias. Si amenazas y luego no lo cumples, socavarás tu propia credibilidad. Así que debes estar seguro de poder respaldar tus afirmaciones con tus actos.

Evaluar tu disposición para el cambio

Ahora que ya sabes cómo tratar con un cónyuge reacio, hablemos de ti. Antes de iniciar el proceso del cambio, debes evaluar con toda honestidad cuán decidido estás a hacerlo. Hay quien tiene buenas intenciones y piensa de verdad que desea poner en marcha su transformación cuando se compromete a hacerlo. Sin embargo, los cambios reales requieren mucho más que buenos propósitos. Las consultas de los psicólogos del mundo entero están llenas de gente con buenas intenciones. Se trata de personas que quieren cambiar, pero, a pesar de lo mucho que se esfuerzan por hacerlo, encuentran grandes dificultades para conseguirlo.

Los doctores James Prochaska, John Norcross y Carlo DiClemente describen el proceso de manera maravillosa en su libro *Changing for Good*. Se lo recomiendo encarecidamente a todo el que esté pensando en hacer cambios significativos en su vida.

Estos autores han desarrollado un modelo en seis fases que explica el cambio como un proceso complejo que se desarrolla en el tiempo y en el que el protagonista se enfrenta, desde el punto de vista psicológico y del comportamiento, a una serie de fases sucesivas. En su análisis, las transformaciones duraderas sólo se producen cuando las personas logran superar con éxito las cinco primeras fases hasta llegar a la última. Por tanto, la gente que quiere cambiar tiene que hacer algo más que desearlo. Debe identificar en qué fase se encuentra y comprender los pasos que debe dar para pasar a la siguiente.

Los doctores Prochaska, Norcross y DiClemente describen así las seis fases del cambio: previa al planteamiento, planteamiento, preparación, acción, consolidación y terminación. Cada una de ellas requiere una actitud mental y una serie de actos específicos para que cristalicen con éxito.

Con este modelo en mente, he elaborado cinco cuestionarios cortos que te ayudarán a saber lo preparado que estás para afrontar transformaciones en tu matrimonio. Ten en cuenta que he eliminado del análisis la última fase, terminación, porque creo que en este caso no es pertinente. En un matrimonio, el cambio no termina nunca. Nuestras relaciones están en permanente estado de evolución, incluso durante la vejez. Tus respuestas te ayudarán a identificar tu disposición para el cambio en las cinco primeras fases del modelo desarrollado por Prochaska y los demás autores, y te ayudarán a determinar lo dispuesto que estás para realizar los cambios que quieres ver en tu vida y en tu matrimonio.

Cuando contestes cada uno de los cuestionarios, ten siempre presente que el cambio depende de cada situación concreta. Cada persona está preparada para cambiar algunos aspectos de su vida y no tiene el menor interés por hacerlo en otros. Por tanto, te sugiero que repitas los cuestionarios varias veces, cada una de ellas centrándote en un aspecto distinto. Primero responde a las preguntas basándote en tus ideas sobre el cambio en general. Luego escoge algunos aspectos concretos de tu vida —especialmente cosas que tu pareja te haya pedido que modifiques— y piensa en ellas al responder. Compara los

resultados y reflexiona sobre las razones por las que varían. Muchas veces, la gente se da cuenta de que su fe en el valor del cambio y sus ganas de cambiar varían considerablemente al aplicarlos a aspectos concretos de su vida.

El primer cuestionario está pensado para determinar lo bien que abrazas la necesidad de cambiar. La primera fase de cualquier proceso evolutivo que aspire a coronarse con éxito implica comprender que el cambio es necesario. Quienes se resisten a él o niegan su necesidad se encuentran en la fase previa al planteamiento y, por lo general, les queda un largo camino por delante. Los resultados te permitirán identificar lo que has avanzado en esta primera fase y si estás listo para entrar en la siguiente.

Cuestionario 1: preparación mental para el cambio

1. ¿Con qué frecuencia has usado una afirmación similar a ésta en una discusión con tu pareja: «Soy como soy y la gente no cambia»	Nunca	Raras veces	A veces	Con frecuencia
--	-------	-------------	---------	----------------

2. Antes de leer este libro, ¿cómo de importante creías que era el cambio para garantizar el éxito de un matrimonio?	Muy importante	Importante, pero tampoco tanto	Nunca lo había pensado	Pensaba que el cambio era perjudicial
3. ¿Con qué frecuencia se producen discusiones entre tu pareja y tú porque debes cambiar un comportamiento concreto?	Nunca	Raras veces	A veces	Con frecuencia
4. Cuando tu pareja te pide que modifiques un comportamiento, ¿con qué frecuencia se lo discutes o te muestras en desacuerdo?	Nunca	Raras veces	A veces	Casi siempre

5. Cuando te presionan para que evoluciones, ¿con qué frecuencia mantienes en vigor el proceso de cambio una vez se ha desvanecido la presión?	Siempre	A veces	Raras veces	Nunca
--	---------	---------	-------------	-------

Puntuación: recibes 1 punto por cada respuesta de la primera columna, 2 por cada respuesta de la segunda, 3 por cada una de la tercera y 4 por cada una de la cuarta. Una puntuación de entre 5 y 10 significa que estás dispuesto a cambiar y que alientas el cambio en la relación y en tu propio interior. Por lo general, la gente que obtiene una puntuación así está lista para pasar a la fase siguiente. Una puntuación entre 10 y 14 sugiere que, a veces, te resistes al cambio, pero no siempre. Normalmente, quien obtiene este nivel de puntuación necesita incentivos o explicaciones adicionales antes de entrar en la fase siguiente. Una puntuación de 15 o más suele significar que te resistes al cambio y que tienes poca intención de llevarlo a cabo. Las personas que se encuentran en este nivel no están listas para acometer ningún tipo de transformación y es muy probable que, si se les impone, fracasen. Normalmente necesitan más información y más razones sobre el impacto de sus comportamientos.

Por desgracia, mucha gente no pasa de aquí y, en un matrimonio, esto puede ser problemático. Por lo general, los cónyuges que no consiguen siquiera aceptar la idea del cambio tienen un camino muy largo por delante antes de conseguirlo, lo que puede traducirse en años de discordias conyugales. Muchas veces rechazan directamente la idea del cambio e insisten en que no necesitan hacerlo, aunque esto desemboque en un divorcio. En las terapias de pareja, es muy importante empezar por identificar si los cónyuges tienen intención de evolucionar. Esto es algo que debes plantearte con mucho cuidado, tanto con respecto a tu pareja como con respecto a ti. Cuando uno de los dos se resiste mucho al cambio, este hecho no suele prometer nada bueno para el matrimonio, porque las siguientes fases del proceso dependen de que la persona sea consciente intelectualmente de la necesidad de cambiar y esté emocionalmente comprometida para

conseguirlo. Los cónyuges que acuden a terapia con una pareja que no tiene interés en cambiar raramente disfrutan de su matrimonio y lo habitual es que terminen divorciándose, tras muchos años de frustraciones.

Quien se sitúa, después de responder al cuestionario, en la fase previa al planteamiento debe estar convencido de la necesidad de cambiar antes de que se produzca ninguna transformación realmente relevante. Lo normal es que esas personas necesiten terapia de parejas o individual para comprender el valor del cambio y las consecuencias negativas de no hacerlo. Se les puede, por ejemplo, animar a leer libros sobre el tema; sus mejores amigos y sus personas queridas pueden hablarles con firmeza (y amabilidad) de esta necesidad e, incluso, (en situaciones determinadas) se les puede reconvenir con mucha seriedad sobre este particular. Sin embargo, ten presente que no se puede forzar a cambiar a alguien que no lo desea. Los cónyuges que se encuentren en esta situación deben reexaminar su relación y comenzar a plantearse otras opciones, sean cuales sean (aceptarlo, esperar un poco y volver a plantear el tema más adelante o, incluso, en algunos casos, pedir el divorcio).

Cuestionario 2: decisión de cambiar

La segunda fase de cualquier proceso de cambio que aspire a culminar con éxito es la del planteamiento. Implica comprender los cambios que deben realizarse y empezar a pensar seriamente en llevarlos a cabo. Este segundo cuestionario está pensado para evaluar lo bien que comprendes el problema, encontrar sus causas e identificar algunas soluciones. Los resultados te ayudarán a determinar lo lejos que has llegado en la fase de planteamiento y si estás listo para entrar en la siguiente etapa.

1. ¿Crees que la siguiente frase se aplica a tu caso: «Quiero cambiar, pero tengo dificultades para conseguirlo»?	En absoluto	Algo	Sí, aunque tampoco es exacta	Totalmente
2. ¿Cuánto tiempo llevas planteándote un cambio concreto de tu comportamiento?	Acabo de empezar	Unos meses	Un año o más	Varios años

3. ¿Cuántas veces has hecho planes para cambiar un comportamiento específico pero has sido incapaz de llevarlos a cabo?	Nunca	Una o dos veces	Varias veces	Constantemente
4. Cuando has intentado cambiar, ¿qué te ha impedido conseguirlo?	Que no encontraba el momento adecuado	Que necesitaba más información, preparación o instrucción	Mi inseguridad o mi miedo al fracaso	Que era incapaz de hacerlo
5. Cuando decides cambiar, ¿te centras más en el problema o en la solución?	En la solución	Más que nada en la solución	Más que nada en el problema	En el problema

Puntuación: recibes 1 punto por cada respuesta de la primera columna, 2 por cada respuesta de la segunda, 3 por cada una de la tercera y 4 por cada una de la cuarta. Una puntuación de entre 5 y 10 significa que identificas el problema con claridad, te centras en las soluciones factibles y, en términos generales, actúas con la debida energía para conseguir que se produzca el cambio. Por lo general, la gente que obtiene estas puntuaciones está lista para pasar a la siguiente fase. Una puntuación de entre 10 y 15 significa que seguramente deseas hacer los cambios, pero tienes que pensarlo más antes de ponerte manos a la obra. Los individuos que sacan estas puntuaciones deben centrarse en elaborar planes creativos, concretos y realistas para realizar los cambios.

Normalmente, una puntuación superior a 15 significa que eres una de esas personas que puede llegar a plantearse los cambios pero sin ponerlos en práctica. A este tipo de personas les interesa más la idea del cambio que conseguir que se convierta en realidad. Aunque hablen con frecuencia sobre el tema, es poco probable que lo lleven a cabo, hasta que no dediquen más tiempo a actuar y menos a pensar.

Un error que comete mucha gente es confundir un planteamiento serio con un cambio en curso o inminente. Plantearse el cambio es importante y puede representar progresos, pero sólo es el segundo paso de un proceso de seis, y uno de los menos complicados. No quisiera ser aguafiestas, pero es importante que comprendas y asumas esto. Mucha gente se entusiasma en esta fase al creer que su pareja está cambiando, pero esto sólo engendra una enorme decepción más adelante. Contén ese entusiasmo hasta haber constatado transformaciones más tangibles, o de lo contrario acabarás sintiendo amargura, resentimiento o rabia, si tu pareja no consigue pasar de aquí.

Cuestionario 3: preparación para el cambio

La tercera fase de cualquier proceso de cambio que aspire a alcanzar el éxito es la fase de la preparación. Requiere la elaboración de un plan detallado, concreto y (allí cuando sea necesario) público, con un horizonte de inicio cercano y varios planes de contingencia. La gente que consigue progresar en esta fase está al borde del cambio y sólo debe realizar algunas modificaciones finales para comenzar. El tercer cuestionario está pensado para ayudarte a determinar lo decidido que estás a llevar a cabo las transformaciones que pretendes. Los resultados que obtengas en esta fase te ayudarán a definir lo que has avanzado en la fase de preparación y si estás listo para entrar en la siguiente etapa del proceso.

1. ¿Tu plan de cambio es concreto y detallado?	Sí	Casi	No, pero lo será	No me hace falta un plan
2. ¿Tu plan implica pequeños cambios que desembocan en otros más grandes o esperas que el cambio se produzca de manera inmediata y completa?	Iré de menos a más	Tiene varias fases	Será rápido, pero tampoco inmediato	Será inmediato y completo
3. ¿Tu plan de cambios cuenta con un calendario concreto y detallado?	Sí	Lo estoy elaborando	Es vago, pero no pasa nada	No lo necesito
4. ¿Has anunciado tus planes concretos?	Sí, a todas las personas implicadas	Sí, pero sólo a algunas de las personas implicadas	Sí, pero sin dar demasiados detalles	No
5. ¿Has analizado los posibles escollos y preparado tu respuesta a ellos?	Sí, absolutamente. Estoy listo para lo que sea	Algunos de ellos	Ya cruzaremos ese puente cuando lleguemos a él	No habrá problemas

Puntuación: recibes 1 punto por cada respuesta de la primera columna, 2 por cada respuesta de la segunda, 3 por cada una de la tercera y 4 por cada una de la cuarta. Una puntuación de entre 5 y 10 significa que tu intención de cambiar es firme y que has trazado un plan muy concienzudo. Una puntuación de entre 10 y 15 sugiere que tus planes son vagos y tu compromiso no es tan firme como debería. Por lo general, la gente

que saca estas puntuaciones sólo consigue realizar modificaciones de importancia menor o media. Normalmente, una puntuación superior a 15 indica que no te has preparado como es debido para los cambios que quieres llevar a cabo y todavía estás experimentado cierta ambivalencia. Quien saca una puntuación así tiene menos posibilidades de alcanzar sus objetivos y debe trazar sus planes con mayor detalle si quiere que salgan adelante.

Cuestionario 4: acciones para el cambio

La cuarta fase de cualquier proceso de cambio coronado con éxito es la fase de la acción. En esta etapa, los individuos comienzan a demostrar su nuevo comportamiento de una manera seria y palpable. Es una fase difícil de dominar porque exige que la persona que está en ella se anticipe a las oportunidades de cambio y ejecute las transformaciones de manera activa. Llegar a esta etapa es un logro digno de mención y es importante reconocérselo a quien lo ha conseguido. Sin embargo, contiene un peligro inherente, que es el de creer que actuar es lo mismo que cambiar de verdad. El auténtico cambio sólo llega cuando el nuevo comportamiento se mantiene durante un período relativamente largo y las actitudes anteriores desaparecen. Como norma general, los cambios de comportamiento deben mantenerse de manera coherente durante, al menos, seis meses antes de que se pueda empezar a creer que la nueva situación ha echado raíces. E incluso entonces, ten en cuenta que seis meses de cambio no indican que el proceso se haya completado con éxito, sólo que está progresando por los cauces adecuados. Los resultados que obtengas en esta fase te ayudarán a determinar lo probable que es que las acciones que estás llevando a cabo se traduzcan en modificaciones verdaderas.

1. En el pasado, ¿con qué frecuencia has puesto en práctica tus intenciones de cambiar y has mantenido los cambios con el paso del tiempo?	Siempre	Normalmente	A veces	Raras veces
2. Por lo general, cuando realizas algún cambio, ¿cómo de obvio resulta para los demás? ¿Suelen darse cuenta de que has cambiado?	Muy obvios	A veces me lo comentan por su cuenta	Tengo que decirles que he cambiado	La gente no suele darse cuenta, aunque yo se lo diga

3. ¿Hasta qué punto crees que la acción equivale al cambio?	En absoluto	Es un comienzo	Es casi lo mismo	La acción es el cambio
4. Cuando realizas cambios, ¿tus planes suelen implicar sólo modificaciones en el comportamiento o también exigen ajustes psicológicos y de actitud?	Pienso con seriedad en todos los elementos y los incluyo	En alguna medida, todos esos elementos están incluidos	Sólo cambios de comportamiento	Sólo debo cambiar mi comportamiento
5. Por lo general, ¿durante cuánto tiempo mantienes los comportamientos nuevos, a pesar de la energía y el compromiso que te exigen?	Una vez que decido hacer algo, no hay marcha atrás	Tengo bastante disciplina, aunque nadie es perfecto	Sufro frecuentes traspiés, pero no me rindo	Siempre acabo volviendo a mis antiguos patrones de comportamiento

Puntuación: recibes 1 punto por cada respuesta de la primera columna, 2 por cada respuesta de la segunda, 3 por cada una de la tercera y 4 por cada una de la cuarta. Una puntuación de entre 5 y 10 significa que tienes muchas probabilidades de cambiar con éxito y de no rendirte por el camino. Por lo general, la gente que obtiene estas puntuaciones se muestra eficaz en el cambio y cuenta con un historial a sus espaldas de transformaciones importantes. Una puntuación de entre 10 y 14 significa que, aunque estás haciendo avances significativos, es probable que tengas que adoptar un compromiso más fuerte con este cambio concreto, tanto desde el punto de vista psicológico como del comportamiento. Quien obtiene estas puntuaciones puede acabar por sobreponerse y coronar el proceso con éxito, pero normalmente necesita ayuda externa para conseguirlo (hablo de cosas como un entrenador personal para alguien que intenta perder peso, notas

en el espejo para alguien que intenta cambiar sus hábitos diarios, mensajes cotidianos de correo electrónico enviados por sus amigos y su familia para alguien que necesita un empujoncito para mantenerse en el camino recto, etcétera). Una puntuación de 15 o más significa que, aunque es cierto que estás cambiando algunos hábitos, las probabilidades de que se consoliden son reducidas. Normalmente las personas que obtiene estas puntuaciones están más interesadas por la apariencia del cambio que por el cambio de verdad. En otras palabras, no están emocional y psicológicamente implicadas en el proceso en la medida suficiente como para mantenerlo durante mucho tiempo.

Cuestionario 5: consolidación del cambio

La quinta fase de cualquier proceso de cambio coronado con éxito es la de la consolidación. En esta fase, las personas comienzan a determinar si sus transformaciones han tenido éxito de verdad o no. Muchos de nosotros vemos el hecho de hacer algún cambio en nuestras vidas de vez en cuando como una prueba de que hemos evolucionado, pero en realidad no es así. El cambio, para ser auténtico, debe superar también la prueba del tiempo. Por eso, uno de los mayores retos en esta fase es mantener firmes las modificaciones e impedir recaídas cuando nos encontremos en situaciones estresantes o agobiantes de la vida. Mucha gente realiza cambios que sólo duran hasta la siguiente dificultad con la que se encuentran, momento en el que se remiten de nuevo a su antiguo comportamiento. En la mayoría de los casos, esto indica que la transformación no se había realizado de verdad. En función del cambio que queramos llevar a cabo y de los pasos que demos para remediar las cosas en caso de recaída, la fase de consolidación puede ser muy complicada. Algunas personas pueden pasarse toda la vida luchando por mantener un cambio. Los resultados que obtengas en esta etapa te ayudarán a determinar lo difícil que te será sustentar las transformaciones que lleves a cabo.

1. ¿Con qué frecuencia recaes o dejas pasar una oportunidad de cambiar?	Nunca	Raras veces	Con frecuencia	Con mucha frecuencia
2. ¿Con qué frecuencia necesitas recordatorios para mantenerte en el buen camino?	No los necesito	No con mucha frecuencia	A diario	Varias veces al día
3. ¿Con qué frecuencia sientes el deseo de recaer en tus antiguos comportamientos?	Nunca	De vez en cuando	Con frecuencia	Constantemente
4. Cuando sufres un traspie durante el proceso de cambio, ¿abandonas el nuevo patrón de comportamiento?	He tomado una decisión. Eso no lo cambia nada	Hacen falta varios traspies para afectarme	Los traspies suelen desequilibrarme	Cuando fallo una vez, me cuesta continuar
5. ¿Cuánto tiempo has logrado mantener un cambio?	Más de seis meses	Varios meses	Pocas semanas	Casi nada

Puntuación: recibes 1 punto por cada respuesta de la primera columna, 2 por cada respuesta de la segunda, 3 por cada una de la tercera y 4 por cada una de la cuarta. Una puntuación de entre 5 y 10 significa que posiblemente no te cueste mucho mantener los cambios. Por lo general, algunos sujetos que obtienen puntuaciones como éstas son

capaces de consolidar su evolución sin apenas recaídas. Una puntuación de entre 10 y 14 significa que tendrás que luchar por mantener los cambios, pero si cuentas con el apoyo necesario y estás dispuesto a perseverar, es posible que acabes lográndolo. Los que obtienen estas puntuaciones suelen tener un éxito moderado a la hora de consolidar su transformación. Una puntuación de 15 o más significa que las probabilidades de que consigas consolidar los cambios son bajas. Quienes obtienen una puntuación así suelen recaer con frecuencia en sus antiguos comportamientos y acusan mucho la presión física y psicológica que acarrearán los cambios. Este tipo de personas deben replantearse sus planes, su dedicación y su motivación y buscar una base más sólida desde la que lanzarse a evolucionar.

¿Qué hago con mis resultados?

Ten muy en cuenta que estos cuestionarios no suponen una verdad absoluta con respecto a tu capacidad para realizar cambios en tu vida. Sólo son pautas, concebidas para hacerte pensar, más que para generar una dinámica de cambio real (eso vendrá en el próximo capítulo). Lo que pretendo con ellos es ayudarte a entender que el cambio es un proceso que requiere algo más que unos sencillos pasos y la decisión de dar el 110 por ciento, así como señalar que en algunos momentos a lo largo del proceso podrías venirte abajo, por muy buenas que sean tus intenciones. Con demasiada frecuencia, la gente, a pesar de estar preparada psicológicamente, no consigue cambiar porque no han comprendido por completo el proceso que deben llevar a cabo. Esto ya no te sucederá a ti.

Ahora que has respondido estos cuestionarios y te has familiarizado con las fases del cambio, te presento algunos pasos sencillos que podéis usar tu pareja y tú para elaborar un plan de cambios positivos.

Los cambios, paso a paso

Una vez que una pareja asimila que cambiar es muy beneficioso, suele ocurrir que desean lanzarse de cabeza al proceso. A menudo, mis clientes me piden planes de acción para hacerlo, pero los planes son sólo reglas mnemotécnicas. El problema radica en que cuando se encuentran con situaciones que no se corresponden con el plan (cosa que sucede enseguida, debido a la complejidad de la vida), o se aturden y dicen algo que provoca el efecto contrario al deseado o revierten a sus antiguos patrones de comportamiento. Lo que yo pretendo es ayudarte a desarrollar tu propio plan para hablar sobre el cambio y ponerlo en práctica, para que te sientas más cómodo.

El primer paso de este proceso de personalización es adoptar herramientas de comunicación y estrategias de cambio efectivas. De este modo, siempre tendrás recursos para enfrentarte a las discusiones, las suposiciones y los problemas sentimentales que puedan producirse. Recuerda que el objetivo es el cambio compartido. Nadie debe sentirse menospreciado ni mermado en este proceso. Si no podéis utilizar las

herramientas conjuntamente, uno de los dos acabará por hacer todo el trabajo (¡y si en vuestra casa soléis ocuparos de la jardinería, las tareas domésticas, la limpieza o el bricolaje, ya sabéis de qué hablo!).

Puedes allanar el camino al éxito siguiendo estos cinco pasos:

Primer paso: Prepárate para el cambio

Si cambiar fuese tan sencillo como arremangarse y hacerlo, la mayoría de nosotros perderíamos peso y dejaríamos de fumar en cuanto nos lo propusiéramos, en lugar de pasarnos media vida dándole vueltas a la idea. Pero no lo hacemos. Esto ocurre porque nos centramos en cambiar la manera de actuar y no la manera de pensar.

Como ya pudiste ver al responder los cuestionarios anteriores, el cambio es, de hecho, un proceso interno. Requiere afinar la consciencia y alterar la perspectiva, no sólo realizar acciones. Por ejemplo, aquella gente que toma la firme y deliberada determinación de salir del sobrepeso y ponerse en forma —sin vacilaciones— acaba teniendo mucho más éxito en el proceso que la que se limita a comer menos, contar calorías y marcar hitos en una balanza. Su éxito es consecuencia directa de la decisión de cambiar internamente, no sólo de perder kilos. De no ser así, el cambio parece forzado y artificial y se convierte en una carga, porque en el fondo es como una imposición externa en lugar de una travesía interna, emprendida desde una posición de compromiso y fortaleza. Ésa es una receta para el fracaso. ¿Y quién desea fracasar?

Lo mismo se aplica a quienes desean evolucionar en su matrimonio. No sirve de nada memorizar un guión, porque no habría lugar donde recitarlo. El espacio en que nacen las palabras ingeniosas y cariñosas que quieres decirle a tu pareja no está en el interior de un libro. Está dentro de cada uno de nosotros y se alimenta de nuestra decisión interna de hablar y actuar con cariño y apoyo. Las formas concretas que adopte esto pueden cambiar en cada situación. Cuando, en lugar de un guión, usas tu propia mentalidad para trabajar, puedes adaptarte a los cambios sin que te desconcierten.

De manera que el primer paso de un proceso de cambio es prepararse mentalmente. A continuación, te ofrezco algunas ideas para ello. Te sugiero que las leas con tu pareja y las hables antes de abordar ninguna propuesta de transformación concreta.

- **Recuerda que el cambio es saludable, bueno y necesario... aunque sea difícil.** Cuando estás en medio de una discusión acalorada con tu pareja, es fácil llegar a la conclusión de que «el cambio no es realmente para mí». Pero lo es. Por mucho que se compliquen las cosas, recuerda siempre que cambiar para bien es positivo.
- **Recuerda que el cambio hace que la vida esté llena de emociones y retos.** El cambio hace que la gente se mantenga activa e interesante y te convierte en una persona mejor. Aunque esta apuesta signifique que las cosas no saldrán tal

como habías planeado en tu matrimonio, no debes abandonar su senda.

- **Recuerda que el cambio es factible siempre.** El cambio no es sólo para gente con talento, fortuna o suerte. Hay individuos de todo tipo que cambian constantemente. No te tragues la idea de que no puedes hacerlo o de que las personas no cambian. En el tiempo que has tardado en leer esta frase, un número incontable de hombres y mujeres de todo el mundo están haciendo cambios en sus vidas. Los únicos que no cambian son los que dejan de intentarlo.
- **Recuerda que los problemas no desaparecen solos.** Si tu matrimonio no evoluciona, no crecerá y se tornará estancado e insatisfactorio.
- **Recuerda que cambiar es una responsabilidad personal.** Si cualquiera de los cónyuges siente que lo han forzado a cambiar, lo más probable es que se produzcan desagradables encontronazos. Los adolescentes son famosos por este tipo de actitudes. Por lo general, lo que sucede es que los padres se sientan con su hijo adolescente y mantienen una conversación en la que se llega a la conclusión de que un comportamiento concreto de él tiene que cambiar. Entonces, una vez iniciado el proceso, el adolescente monta en cólera y acusa a sus padres de obligarlo a hacer las cosas que ellos han decidido. Ya no eres un adolescente. A Dios gracias.
- **Recuerda mantener una mente abierta durante el proceso de cambio.** A menudo, transformar un área de tu vida puede llevarte a explorar otros aspectos más allá del que inicialmente decidiste abordar (como antiguos problemas de familia o agravios ya olvidados). Aunque afrontar historias dolorosas puede ser complicado, recuerda que nunca es buena idea mantenerlas guardadas dentro de ti. Prepárate para recibir estas cosas con actitud abierta si suceden.
- **Recuerda que, a veces, un cambio pequeño puede ser un gran cambio... y viceversa.** Los dos cónyuges deben comprender que no todos los cambios son iguales y que no todos tienen la magnitud que uno espera. Así que tampoco deben esperar que las transformaciones drásticas tengan resultados muy profundos. Muchas parejas me han contado que, tras tomar la decisión, realizaron varias modificaciones positivas, sin que al principio tuvieran la sensación de que había consecuencias. Sin embargo, al cabo de pocos días, comenzaron a reparar en otras realidades, más sutiles pero más profundas, como menos tensión en el hogar, más intercambio de cariño, más intimidad y más risas. Recuerda que el objetivo principal del cambio son estas mejoras sistemáticas, no los grandes momentos de cambio inmediato, al estilo Hollywood.

Segundo paso: Prepara tu entorno (tu relación) para el cambio

La comunicación y la cooperación son esenciales para mantener una relación satisfactoria y funcional al adentrarse en el proceso del cambio. No asumáis que los dos miembros de la pareja coinciden en por qué se hacen los cambios, quién debería hacerlos, cómo deberían realizarse, dónde se llevarán a cabo y cuál es su desenlace ideal. Por tanto, antes de comenzar con el proceso, habla con tu pareja sobre cómo vais a responder a los inevitables obstáculos. Lo mejor es que os sentéis y repaséis las siguientes pautas. Aseguraos de poner por escrito las respuestas a estas preguntas. En el apéndice hay una hoja de trabajo que os puede resultar útil al respecto.

Crear un diálogo abierto

Preguntaos qué cambios querríais ver. La regla principal en este caso es que cada persona escuche y medite con seriedad las palabras del otro. Recuerda que en este punto no estáis hablando aún de cómo hacerlo, cuándo hacerlo, etcétera. Se trata sólo de una conversación general sobre las cosas que cada uno de vosotros querría cambiar en su vida o en el matrimonio y por qué. También es importante que lo hagáis de manera respetuosa y realista y que ambos tengáis la ocasión de proponer modificaciones sin recibir interrupciones, críticas o expresiones de incredulidad. Algunos ejemplos de cómo proponer cambios podrían ser: «Me gustaría que tuvieras una relación mejor con mis padres» o «Quiero que me prestes más atención cuando te hablo».

Describir de manera específica los cambios deseados A continuación, estableced la forma concreta que querríais que adoptaran los cambios. La siguiente lista os ayudará. No obstante, conviene que pongáis por escrito aquellas cosas que acordéis. Una vez más, en el apéndice hay una hoja de trabajo que os ayudará en este proceso.

- Hablar sobre la forma que adoptará el desenlace deseado y la manera de medir su éxito. Esta valoración es una parte muy importante de cualquier proceso de transformación, así que es imperativo que las parejas acuerden cómo van a llevarla a cabo. A muchos matrimonios les cuesta conseguirlo, porque uno de ellos mide los cambios realizados basándose en las intenciones, mientras que el otro utiliza los resultados. De ahí que sea tan importante acordar con antelación los criterios que se utilizarán como valoración. Yo mismo, en mi matrimonio, sé que a veces trato de apuntarme tantos por mis buenas intenciones, a pesar de que mi ejecución es deficiente. Mi esposa suele responder que se trata de una artimaña y normalmente tiene razón. Se pueden evitar muchas discusiones hirientes si se decide con antelación si para medir el éxito de los cambios se va

a utilizar la intención, el desenlace, la coherencia, la respuesta de terceros o cualquier otro criterio o combinación de criterios. Procurad tocar todas las posibilidades y acordar pautas concretas.

- Hablar de cómo se llevarán a cabo los cambios. ¿Quién hará qué?
- ¿Cuándo lo hará?
- ¿Dónde se llevarán a cabo? ¿Se trata de la clase de cosas que sólo se manifiestan en el hogar o también serán visibles con los amigos, la familia o en eventos sociales? Esta pregunta está pensada para garantizar que los dos cónyuges tengan las mismas expectativas con respecto a la fase de ejecución de estos cambios. A veces, la gente se compromete a empezar a poner en práctica los cambios en casa y a trasladarlos al mundo exterior después.
- Hablar de lo que tiene que hacer el otro para colaborar. Si no cuidáis este muy importante aspecto, corréis el riesgo de que uno de los dos quede como el cónyuge «bueno», que intenta cambiar las cosas, y el otro como el «malo», que, enfadado, espera que el otro se encargue de todo con una actitud que no es ni productiva ni fructífera. Estáis los dos juntos en esto. Aseguraos de acordar la ayuda que debéis prestaros para no caer de nuevo en los mismos patrones de comportamiento. Mi sugerencia es que ambos cónyuges expresen, en voz alta o por escrito, las cosas que harán para apoyar al otro, como: «Cuando vea que estás tratando de hacer cambios, te ofreceré la siguiente ayuda...» Por lo general, esta estrategia es muy eficiente para conseguir que los dos esposos colaboren en el proceso, en lugar de caer en actitudes que lo entorpezcan.
- Preparad una respuesta frente a los posibles problemas. ¿Qué haréis cuando uno de los dos flaquea o sufra una recaída? ¿Qué haréis para recordarle de manera amistosa que debe seguir intentándolo? ¿Qué podéis hacer para esquivar la rabia, las acusaciones y las discusiones en tales casos? Para este paso es importante que acordéis pistas físicas o verbales para ayudar al otro a cambiar. Algunas parejas crean un código de palabras (o de gestos, como unas palmaditas en el hombro) para alertar al otro de que es momento de llevar a cabo las modificaciones prometidas o de que está recayendo en comportamientos perniciosos sin darse cuenta. Otra cosa que hacen algunos matrimonios es crear un lenguaje o un sistema de puntuación que pueden usar al hablar sobre el cambio. Una escala del uno al diez suele funcionar bien. Por ejemplo, uno de los cónyuges puede decir algo así como «Eso ha estado bastante bien. Te doy un cinco: te has dado cuenta de que era el momento de cambiar y lo has intentado, sólo que te has quedado un poco corto. Buen trabajo. Estás progresando». Este sistema de comunicación les permite

diferenciar niveles de progreso, aunque sea por medio de incrementos, acompañados por información precisa, en lugar de decir cosas como «No, has metido la pata» o «No, aún no», que no tienen ningún valor pedagógico.

- Hablar sobre el futuro. ¿Qué haréis si, transcurrido un plazo razonable, las cosas siguen sin solucionarse? ¿Y si uno de los miembros de la pareja fracasa repetidamente en el intento por cambiar las cosas? ¿Acudiréis a terapia juntos (o por separado)? Procurad tenerlo decidido de antemano. Necesitaréis un mapa de ruta para no extraviaros por el camino.

Una vez completado este proceso, haced copias de las conclusiones para ambos. Comprometeos a revisarlas con periodicidad, tanto de manera individual como conjunta, y no con el fin de competir o criticar al otro, sino con la idea de explorar la situación y averiguar cómo marcha el otro en el proceso.

Tercer paso: Determinar si los cambios tendrán impacto suficiente

Tomaos unos minutos para decidir si los cambios que queréis realizar son factibles, comprensibles y efectivos. Lo creas o no, hay mucha gente que, una vez completados los pasos anteriores, se encuentra con que las transformaciones que han escogido no sirven para resolver el conflicto principal de la pareja.

- Problema principal: uno de los cónyuges es demasiado crítico con el otro.
 - Objetivo de cambio demasiado vago: «Prometo no volver a hacerlo.»
 - Objetivo de cambio demasiado concreto: «No volveré a reírme de las cosas que cocinas.»
 - Objetivo de cambio irreal: «No volveré a decir nada negativo.»
- Problema principal: los cónyuges no se dedican demasiado tiempo el uno al otro.
 - Objetivo de cambio demasiado vago: «Pasaré más tiempo contigo por las tardes.»
 - Objetivo de cambio demasiado concreto: «Todas las noches te preguntaré por tu jornada, tus amigos, tu madre y tu trabajo.»
 - Objetivo de cambio irreal: «Cuando lleguemos a casa, después del trabajo, pasaremos juntos toda la tarde y la noche.»
- Problema principal: uno de los cónyuges gasta demasiado.
 - Objetivo de cambio demasiado vago: «Me libraré de alguna de mis tarjetas de crédito.»
 - Objetivo de cambio demasiado concreto: «Dejaré de salir a comer los miércoles.»
 - Objetivo de cambio irreal: «No compraré nada sin preguntarte primero.»

Además, los cambios deben ser reales: beber menos cerveza pero más vino no es una auténtica modificación. Pasar de gastar demasiado en Saks a hacerlo en Walmart, tampoco. Pasar menos tiempo en la oficina no es un cambio de verdad si lo que haces es sentarte delante del ordenador en tu habitación al llegar a casa.

Cuarto paso: Realizar los cambios

Si te pareces en algo a las personas que acuden a mi consulta o a mí, al principio, por mucho que te hayas preparado, no alcanzarás todos tus objetivos de cambio. Es normal. Deja que te lo repita: ¡Es normal! Y sucede por dos razones.

Primera, por lo general, nos enfrascamos en lo que estamos haciendo en ese momento concreto y olvidamos que estamos en un período de cambio, por lo que no recordamos de llevarlos a la práctica. Aquí es donde entra en juego nuestra pareja, para mencionar las cosas que acordamos. Una vez que internalicemos esta corrección, podremos actuar en el mismo momento, en lugar de dejarlo para más adelante.

La segunda razón por la que suele fracasar la gente es que esperan a que se presente la oportunidad en lugar de propiciar los cambios por sí mismos. A veces, debes forzarte a actuar y no esperar de forma pasiva a que llegue el momento. Quienes buscan el cambio con honradez tienen más posibilidades de evolucionar que quienes se resisten a él. Créeme, tus esfuerzos y tu actitud no pasarán inadvertidos para tu pareja. Conseguirás muchos puntos si decides coger el toro por los cuernos.

Un ejemplo de esta actitud proactiva es anticiparse a las oportunidades para el cambio con tu familia política o sanguínea, o con tus amigos, antes de que se produzcan. La mayoría de las veces sabemos con un grado muy considerable de precisión cómo van a actuar nuestros amigos o familiares ante cada situación. Anticiparse a los hechos y acordar previamente una estrategia de respuesta suele ser mejor que improvisar sobre la marcha. He aquí algunos consejos para facilitar este proceso:

- 1. Practica y ten paciencia.** En algunos momentos, a pesar de nuestras mejores intenciones, las cosas no salen como habíamos planeado. Realiza las correcciones necesarias, persevera y busca nuevas oportunidades para practicar. Éste es uno de esos casos en los que la perseverancia es la madre de la perfección.
- 2. Sé consciente de que a veces las cosas pueden salir muy mal.** Me gustaría decirte que todos los cambios producen resultados positivos, pero no siempre es así. Por desgracia, hay ocasiones en las que provocan justo el efecto contrario al deseado (como, por ejemplo, que uno de los cónyuges decide que, en realidad, no quiere evolución alguna y lucha contra el proceso). Debes tener presente que existe esta posibilidad, pero también que si no haces los cambios

necesarios, tu matrimonio será igualmente complicado. En la mayoría de las circunstancias lo ideal es esforzarte al máximo para llevar a cabo los cambios, aunque te conduzcan por una senda difícil. Quienes no lo hacen así suelen terminar amargados, resentidos y desconectados de su pareja, mientras que aquellos que perseveran, aunque el cambio no siempre tenga resultados perfectos, suelen sentirse mucho mejor con respecto a su matrimonio y a sí mismos.

- 3. Recuerda que cada matrimonio —y cada persona— es distinto.** Cada pareja debe determinar qué es lo que le importa. Normalmente, esto no tiene nada que ver con lo que quieren otros matrimonios. Como es lógico, una mujer con seis hijos quiere cosas distintas de su marido que una que no tiene ninguno. Pero esto no significa que todas las esposas con seis hijos tengan idénticas necesidades. Algunas quieren que sus maridos estén muy implicados en la educación cotidiana de los niños, mientras que otras sólo desean que se quiten de en medio. Cada matrimonio anhela cosas distintas y son sus miembros quienes saben qué es. En resumen, el secreto no es ser el marido o la esposa «correctos», sino serlo en el momento preciso para tu matrimonio concreto.
- 4. Rodéate de gente que apoye y aliente los cambios.** Hay muchos mensajes negativos sobre el cambio. Aquí no queremos gente negativa. Cuando nos rodeamos de personas positivas, suceden cosas positivas, y cuando nos rodeamos de individuos negativos, suceden cosas negativas. De modo que, aunque esto signifique distanciarte de amigos que no son buenas influencias o alejarte por una temporada de algún pariente, recuerda que tu capacidad de cambiar acusa, en gran medida, la influencia de quienes te rodean.
- 5. Vuelve a afianzar tu compromiso.** A veces, si el fracaso se repite a pesar de los consejos recibidos y de toda nuestra paciencia puede ser indicativo de que sigue habiendo resistencias, tal vez ocultas. Usa el siguiente paso para examinar de manera constructiva, aunque firme, tu compromiso.

Quinto paso: Evalúate

El mejor modo de que una pareja pueda saber con claridad si está haciendo progresos y en qué medida es emplear un sistema eficaz de controles y equilibrios. Hay momentos en que alguien cree que está cambiando mucho, pero nadie más lo percibe. En otras ocasiones, estos progresos, aunque reales, no parecen tener ningún impacto. Por eso, este paso es vital para comprender cómo perciben los cambios los demás y si tenemos

que alterar o revisar los objetivos. Una evaluación de nosotros mismos, informal o numérica (por ejemplo, en una escala del uno al diez), es una parte esencial del proceso de cambio... que la mayoría de la gente suele descuidar. Los dos cónyuges deben aceptar y seguir los siguientes pasos, aunque algunos de ellos sean incómodos o embarazosos.

- 1. Realizar controles periódicos.** Los cónyuges deben evaluarse mutuamente y a sí mismos con regularidad, mediante preguntas como «¿Realmente estoy cambiando o sólo quiero creer que es así?» o «¿Qué mejoras concretas está experimentando nuestra relación como consecuencia de estas modificaciones?».
- 2. Pedir evaluaciones externas.** Pide ayuda a gente madura y experimentada externa al matrimonio, que puedan aportar objetividad y perspicacia al análisis de la situación. Eso sí, asegúrate de que pertenecen a tu círculo más próximo (amigos íntimos, padres, psicólogos profesionales, etcétera). No se trata de recurrir a tus amigos de la timba de póquer o a las chicas del club de las esposas solitarias. La pareja debe acordar quién encaja dentro de esta descripción y adoptar la costumbre de preguntar a estas personas, objetivas y sin prejuicios, si están detectando las transformaciones que realizan en su matrimonio. Como norma general, los cónyuges deben mirar con desconfianza las opiniones procedentes de fuera de este círculo, salvo que ambos concuerden en la validez de la observación o del comentario concreto.
- 3. Seguir intentándolo/Seguir experimentando.** Recuerda que el cambio no se produce de la noche a la mañana, así que no te crees expectativas poco realistas, no establezcas calendarios rígidos y, por encima de todo, no te rindas. La mayoría de las veces, se trata de un proceso que no termina nunca.
- 4. Recompensaros.** Ofreceos recompensas el uno al otro. De manera que el proceso se teñirá de positividad y será más fácil no extraviarse. Divertíos elaborando una lista de premios y haciéndolos realidad. Puede incluir cosas como llevar a tu pareja a su restaurante favorito para reconocer un cambio concreto, o permitirte el lujo de una sesión de manicura (o un *doble latte*) porque estás haciendo progresos en la dirección deseada. Las parejas que se alientan y recompensan con palabras y experiencias tienen mucho más éxito a la hora de realizar cambios duraderos.

UNA ÚLTIMA COSA

Cuando comenzaste este libro, ya habías hecho una parte del camino: querías marcar una diferencia positiva en tu relación. La palabra crucial en este caso es «diferencia», porque para marcar una diferencia hay que tener la voluntad y la capacidad de cambiar. Aunque el amor es una circunstancia muy poderosa y bella de contemplar en una pareja, es la capacidad de transformarse lo que permite al matrimonio madurar por medio de una atención constante a su crecimiento sincronizado, a la confianza mutua, a la intimidad y al respeto. Este tipo de parejas son las que mejor aprenden a navegar entre los inevitables vaivenes de la vida y las que profundizan en su amor a medida que pasan los años. El amor y la capacidad para evolucionar van de la mano para crear un matrimonio que sepa nutrir, no sólo a la pareja, sino a todos los que la conocen.

A estas alturas, posiblemente ya habrás aprendido muchas cosas sobre ti y sobre tu relación y espero que puedas usar ese conocimiento para crear un matrimonio maravilloso. Sin embargo, hay una última cosa que querría decirte antes de que nos separemos.

Cuando me casé, mi mujer y yo, como la mayoría de las parejas, juramos amarnos y cuidarnos. Yo me tomo esos votos muy en serio porque, en muchos aspectos, conforman los cimientos de nuestra relación, el primer paso de un largo viaje en común. Pero al recordarlos, creo que dejé algo muy importante sin decir. Por eso, si hoy volviera a pronunciar mis votos, me aseguraría de mencionar algo en lo que no pensé en aquel momento, pero que es el aspecto más importante de un matrimonio duradero: la voluntad de cambiar.

Diría:

Te prometo compartir mi vida entera contigo.

Para conseguirlo, te prometo que cambiaré cuando nuestro matrimonio lo necesite y creceré cuando lo requiera.

Te prometo ser más que el marido que necesitas que sea hoy. Te prometo ser el marido que necesitas que sea hoy, el que necesitarás mañana y el que puedas necesitar en el futuro.

La vida es cambio y te prometo cambiar.

AGRADECIMIENTOS

Escribir este libro ha sido toda una aventura y nunca habría conseguido completarla sin los consejos, el apoyo y la amabilidad de mucha gente. Quiero reconocer formalmente la deuda que he contraído con las personas sin cuyas aportaciones este libro seguiría siendo sólo una idea.

Primero, quisiera dar las gracias a Laney Katz Becker por su fe en un autor primerizo como yo, así como por sus reservas aparentemente inagotables de perspicacia y sabiduría. Siempre tenía una respuesta cuando yo la necesitaba y, como agente literaria y defensora de este libro, sus esfuerzos han superado de lejos mis expectativas. Sin su dedicación y determinación, nunca habría llegado hasta aquí.

También debo reconocimiento al maravilloso trabajo de Toni Sciarra Poynter. Su perpetuo aliento y su extraordinaria capacidad para ayudarme a afinar mis palabras y pensamientos otorgaron mayor enfoque a mis ideas de un modo que aún hoy sigue asombrándome. Trabajar al lado de Toni ha sido un placer y una experiencia que conservaré como un tesoro.

Gracias especialmente al maravilloso personal de Simon & Schuster, con gente como Amanda Murray y, más adelante, Trish Todd. Ambas demostraron el máximo compromiso con el proyecto y me ayudaron con sus maravillosos consejos y su aguda visión editorial.

También quisiera dar las gracias a la psicóloga doctora. Sonya Friedman. Su vehemente apoyo, tanto en el campo de la terapia como en el de la escritura, me permitió afrontar retos que creía superaban mis fuerzas.

Hay una larga lista de amigos y benefactores que me han ofrecido su tiempo, sus recursos y su aliento de distintas formas. Aunque no tengo espacio para mencionarlos a todos, quisiera dar las gracias específicamente a Nicole y Tim Ryan por su permanente oferta de ayuda y su generosidad al dejarme usar su gabinete siempre que necesitaba un sitio para esconderme y escribir; a mis cuñados Deane y Barry Safir por su apoyo y aliento ilimitados; a mi padre, Jim Craig, por creer en mí en toda circunstancia; a mi suegro, Ronny Smith, por ser un seguidor leal; a Judy y Larry Pazol por dejarnos usar su casita de campo del norte de Michigan; a Karen Lewis, mi ayudante desde hace muchos años, por mantener el orden en todas las cosas y la nave a flote cuando parecía imposible; a Chris Andrews por ofrecerme su ayuda de mil maneras imaginables; y, por último, pero no menos importante, a mi buen amigo Scott Schuck, por encontrar siempre el modo de hacerme reír y sentir con los pies en el suelo cuando me hacía falta.

Es imposible que este libro hubiera llegado a ver la luz sin el tremendo amor y apoyo que recibo a diario de mi madre, Christa Craig. Espero que esté empezando a darse cuenta de que soy el hombre que soy gracias a ella.

Y, por último, quisiera dar las gracias a mi esposa, Ronna, y a nuestros hijos, Cameron y Jeremy, por permitir que les robara el tiempo que necesitaba para trabajar en este libro. En tales ocasiones los eché de menos terriblemente y sé que ellos también a mí, pero nunca se quejaron ni me hicieron sentir como el mal padre que yo temía estar siendo. Sé que lo mucho que he tenido que trabajar en este libro ha hecho que mi esposa se sintiera a veces como una madre soltera, pero nunca lo mencionó y siempre me recibió en casa con una sonrisa. Es duro estar alejado de las personas que quieres, pero gracias a ellos fue soportable. Y no tengo palabras suficientes para darles las gracias.

APÉNDICE: HOJAS DE TRABAJO

Hoja de trabajo sobre el cambio

Las siguientes páginas contienen una hoja de trabajo diseñada para ayudarte a identificar los cambios que deseas propiciar y crear un detallado plan por escrito para realizarlos. Se basa en el modelo para el cambio del libro *Changing for Good* de James Prochaska, John Norcross y Carlo DiClemente, del que hablé antes. Ofrece a los usuarios una serie de pautas para avanzar a través de este modelo con cualquier cambio que deseen abordar. El libro contiene una copia (junto con un ejemplo de respuesta), pero te sugiero que fotocopies estas páginas para poder usarlas cuando quieras desarrollar nuevos objetivos y cambios en tu matrimonio. Si quieres, también puedes descargar una copia desde mi página web: drstevencraig.com.

Siempre sugiero a los cónyuges que respondan juntos a estos cuestionarios. Recuerda que no se trata sólo de un ejercicio. Su objetivo es fomentar la conversación entre ambos. Así que tomaos el tiempo que necesitéis, hablad las cosas y adaptad el proceso a vuestra realidad.

Prepararse para el cambio

Hoja de trabajo de ejemplo

Identifica el comportamiento que quieres cambiar y explica qué aspecto concreto adopta, cuándo suele manifestarse y qué situaciones provoca:

Cuando salimos con otras parejas, critico a la mía con frecuencia. Me impaciento cuando no entiende algo y salto para corregirla, aunque con eso la avergüence o provoque el fin de la conversación.

Sección 1:

Pensando en cambiar

1. Explica el impacto que tiene el comportamiento que deseas cambiar en tu matrimonio, en tu pareja, en ti, en tu carrera, etcétera, y cómo esperas que el cambio afecte a todos esos ámbitos:

Cuando me porto así, mi esposa se enfada y se avergüenza, lo que desemboca luego en grandes peleas. Deja de divertirse y a veces las cosas se ponen muy tensas entre ambos durante el resto de la noche. Mi cambio nos permitirá pasárnoslo mejor juntos y le evitará momentos de vergüenza.

2. Explica por qué quieres que esto cambie:

Quiero dejar de avergonzar a mi esposa y quiero ser un marido mejor. También debo dejar de hacerlo porque me hace quedar muy mal delante de los demás y afecta a algunas de mis relaciones con otras personas.

3. Describe las modificaciones que tienes previsto realizar (de manera concreta):

Dejaré de criticar a mi esposa y no la interrumpiré mientras habla.

4. ¿Quién tuvo la idea de llevarlas a cabo y por qué?

Ella me ha dicho repetidas veces que tengo que cambiar este comportamiento y finalmente he decidido que debíamos hacer algo al respecto.

5. Explica por qué crees que es tu responsabilidad realizar dichos cambios:

Soy responsable de mis palabras. Yo y nadie más. No puedo seguir culpándola por cosas que hago yo.

Sección 2:

Preparándose para cambiar

1. Describe cuándo y dónde se producirá el cambio (con detalles concretos):

Lo haré en nuestro entorno social y también cuando estemos solos, hablando de cualquier cosa.

2. Describe el aspecto que adoptará este cambio (con detalles concretos):

Ella podrá seguir hablando sin tener la sensación de que voy a interrumpirla, criticarla o avergonzarla.

3. ¿Qué tendrá que hacer tu pareja para ayudarte en el proceso (explicalo con detalles concretos):

Debe tener un poco de paciencia, porque puede que me cueste cambiar. Además, cuando lo esté haciendo, me lo indicará mediante dos palmaditas en el hombro o con una frase que hemos acordado, «¿No es eso lo que aprendiste de tu tío Bob?».

4. ¿Cómo mediréis el éxito del cambio (por la intención, el resultado, la reacción de los demás, la falta de reacción de los demás)?

Mi esposa se sentirá menos tensa, nuestras conversaciones serán más fluidas y discutiremos menos por culpa de mis interrupciones.

5. Explica cómo pensáis hablar de los intentos fallidos y lo que haréis para reducir su número.

Le preguntaré a mi esposa cómo lo estoy haciendo y cuando me olvide de mi compromiso o niegue estar recayendo en ello, hablaremos sobre el tema.

Sección 3: El cambio en acción

1. Explica la fecha concreta en la que implementarás el cambio (aproximada, si no se puede especificar una fecha y una hora concretas):

Ahora mismo, mientras terminamos esta hoja, y este fin de semana, cuando salgamos de noche con los amigos.

2. ¿A quiénes vais a contarles lo del cambio y qué les vais a decir?

A mi esposa y nuestros mejores amigos, Scott y Julien, que son las personas con las que más tiempo pasamos.

3. Explica cómo se traducirá esta acción en transformación con el paso del tiempo:

Cuanto más avance en este proceso, menor será el impulso de hacerlo y de este modo nos lo pasaremos mejor cuando salgamos.

4. Explica los ajustes mentales, emocionales y de actitud que llevarás a cabo a la hora de poner estas modificaciones en práctica.

Tendré que darme cuenta de que entender bien todos los hechos y los detalles no es tan importante como los sentimientos de mi esposa. También habré de recordar que avergonzarla no es un acto cariñoso, amable ni productivo. Tengo que empezar a anteponer sus sentimientos a los míos.

Sección 4:

Consolidación del cambio en el tiempo

1. ¿Por cuánto tiempo tendrá que prolongarse el cambio de manera habitual hasta que tu pareja y tú lo consideréis un éxito?

Dentro de seis meses empezaremos a hablar de mis progresos.

2. ¿Qué sistema de recordatorios utilizaréis para que no se produzcan recaídas?

Debo aprender a anticiparme a las ocasiones en las que esto pueda suceder y prepararme para ello y necesitaré que ella me dé alguna indicación cuando la esté interrumpiendo o corrigiendo, que me perdone cuanto meta la pata e, incluso, que se me lleve aparte si no me doy cuenta de lo que estoy haciendo.

3. Explica lo que harás para que estas recaídas no detengan tus progresos:

No me rendiré. Me esforzaré más y si continuo haciéndolo, estudiaré las razones, aunque esto signifique ir a terapia.

Sección 5:

Valoración

A continuación, en una escala del 1 al 10 (donde 1 indica un rendimiento deficiente y 10 uno extraordinario), elige una puntuación para valorar tu éxito:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Prepararse para el cambio

Hoja de trabajo

Identifica el comportamiento que quieres cambiar y explica qué aspecto concreto adopta dicho comportamiento, cuándo suele manifestarse y qué situaciones provoca:

Sección 1:

Pensando en cambiar

1. Explica el impacto que tiene el comportamiento que deseas cambiar en tu matrimonio, en tu pareja, en ti, en tu carrera, etcétera, y cómo esperas que el cambio afecte a todos esos ámbitos:

2. Explica por qué quieres que esto cambie:

3. Describe las modificaciones que tienes previsto realizar (de manera concreta):

4. ¿Quién tuvo la idea de llevarlas a cabo y por qué?

5. Explica por qué crees que es tu responsabilidad realizar dichos cambios:

Sección 2:
Preparándose para cambiar

1. Describe cuándo y dónde se producirá el cambio (con detalles concretos):

2. Describe el aspecto que adoptará este cambio (con detalles concretos):

3. ¿Qué tendrá que hacer tu pareja para ayudarte en el proceso (explicalo con detalles concretos):

4. ¿Cómo mediréis el éxito del cambio (por la intención, el resultado, la reacción de los demás, la falta de reacción de los demás)?

5. Explica cómo pensáis hablar de los intentos fallidos y lo que haréis para reducir su número.

Sección 3: El cambio en acción

1. Explica la fecha concreta en la que comenzará el cambio (aproximada, si no se puede especificar una fecha y una hora concretas):

2. ¿A quiénes vais a contarles lo del cambio y qué les vais a decir?

3. Explica cómo se traducirá esta acción en transformación, con el paso del tiempo:

4. Explica los ajustes mentales, emocionales y de actitud que llevarás a cabo a la hora de poner estas modificaciones en práctica.

Sección 4:
Consolidación del cambio en el tiempo

1. ¿Por cuánto tiempo tendrá que prolongarse el cambio de manera habitual hasta que tu pareja y tú lo consideréis un éxito?

2. ¿Qué sistema de recordatorios utilizaréis para que no se produzcan recaídas?

3. Explica lo que harás para que estas recaídas no detengan tus progresos:

Sección 5:
Valoración

A continuación, en una escala del 1 al 10 (donde 1 indica un rendimiento deficiente y 10 uno extraordinario), elige una puntuación para valorar tu éxito:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Steven Craig es psicólogo, instructor corporativo y presentador de «Therapy Thursday», programa radiofónico en el 96.3 WDVD de Detroit. Ha aparecido en *World News Tonight*, programa de la ABC. Asimismo escribe regularmente en *The New York Times*, *Newsweek* y *Good Housekeeping*, entre otros. Vive en West Bloomfield, Michigan.

Los 6 hombres que toda mujer debería tener
Steven Craig

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

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

Título original: *The 6 husbands every wife should have*

Imagen de cubierta: © Shutterstock

© Steven Craig, 2010

Todos los derechos reservados. Publicado de acuerdo con el editor original, Simon & Schuster, Inc.

© de la traducción, Manuel Mata Álvarez-Santullano, 2013

Editorial Planeta, S. A., 2013

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

Los personajes, eventos y sucesos presentados en esta obra son ficticios. Cualquier semejanza con personas vivas o desaparecidas es pura coincidencia.

Primera edición en libro electrónico (epub): junio de 2013

ISBN: 978-84-08-11717-9 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.

www.newcomlab.com

Índice

Cita	3
Dedicatoria	4
Nota del autor	5
Primera parte. El cambio, la única constante	8
Introducción: Los seis maridos de mi esposa	12
Abrazar el cambio: Crecer juntos y no por separado	18
Segunda parte. Las seis fases del matrimonio, una receta segura para el éxito	34
Fase 1: Los comienzos	38
Fase 2: Estamos juntos en esto: Los recién casados	52
Fase 3: Entonces llegan los niños	86
Fase 4: Lazos familiares	115
Fase 5: Nido vacío	143
Fase 6: Los años dorados	161
Grietas inevitables: Los problemas de confianza que siempre se producen en todas las relaciones...	176
Tercera parte. Crear el matrimonio ideal	195
Prepara tu matrimonio para el cambio: cuestionarios	199
Una última cosa	225
Agradecimientos	226
Apéndice: Hojas de trabajo	228
Sobre el Autor	239
Créditos	240