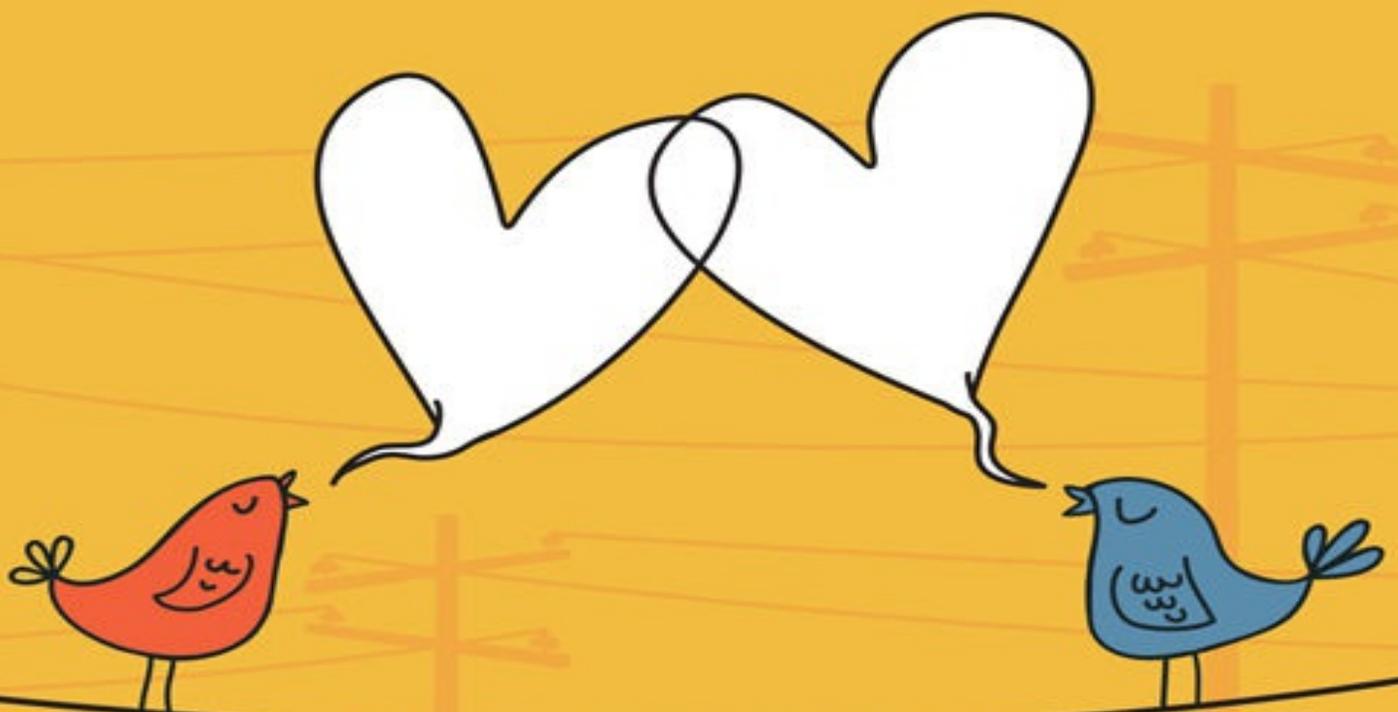


# Milagros de comunicación para parejas

JONATHAN ROBINSON



# MILAGROS DE COMUNICACIÓN PARA PAREJAS

Herramientas sencillas y eficaces para crear  
más amor y menos conflicto

JONATHAN ROBINSON





# CONTENIDO

Introducción

¿Qué es un milagro de comunicación?

## PRIMERA PARTE: CREACIÓN DE INTIMIDAD

Lo que todos deseamos (pero nunca pedimos)

Cautiva el corazón de tu pareja

Creación de un amor más allá de las palabras

## SEGUNDA PARTE: EVITAR LOS ALTERCADOS

¿Prefieres tener la razón o tener amor?

Cómo nunca volver a discutir

Declaración de tu verdad vulnerable

La mejor manera de crear armonía duradera

## TERCERA PARTE: SOLUCIONAR PROBLEMAS SIN DAÑAR EGOS

Cómo lograr que tu pareja realmente te escuche

Cómo lograr que tu pareja realmente cambie

Negocia la solución a cualquier problema

Reparación de la confianza perdida

Conservación del amor a largo plazo

Ejercicios para dominar la comunicación

Tarjetas de recordatorio

Agradecimientos

Acerca del autor

Créditos



# INTRODUCCIÓN

Han pasado doce años desde que *Milagros de comunicación para parejas* apareció por primera vez. Todavía recibo correos electrónicos de parejas que escriben cosas como: «Estamos realmente sorprendidos de lo bien que nos funcionó el libro». Como psicoterapeuta, he sido testigo del tremendo dolor que puede presentarse cuando dos personas dejan de comunicarse de manera amorosa. Una vez que empieza el «juego de las acusaciones», pueden perderse las esperanzas de que mejoren las cosas. Bien, pues te tengo buenas y malas noticias. Primero, la mala noticia: si sigues haciendo lo mismo de siempre, lo más seguro es que obtengas los mismos resultados. La buena noticia es que si cambias la forma en que te comunicas con tu pareja, las cosas podrán mejorar más de lo que nunca hubieras imaginado. A lo largo de los años, incontables parejas me han reiterado lo rápido que mejoró su relación en cuanto empezaron a comunicarse con menos acusaciones y más comprensión.

Por desgracia, en la cultura acelerada y consumista de hoy no aprendemos a comunicarnos de manera eficaz en nuestras relaciones románticas. Es por eso que poner en práctica algunas de las ideas y métodos de este libro podrá parecer un poco como aprender un idioma extranjero, pues necesitarás practicar antes de sentirte cómodo comunicándote de esta nueva manera. Pero una vez que te familiarices con ello, creo que te sorprenderá la consistencia con que estos métodos te llevarán a los sentimientos de seguridad y conexión que deseas.

Debido a tantos correos que recibí a lo largo de estos años, en esta nueva edición amplí algunas de las cosas que las parejas destacaron como de particular utilidad. Por ejemplo, en el primer capítulo puse un mayor énfasis en lo que llamo la Fórmula de Reconocimiento. Muchas parejas me han indicado que esta sencilla técnica por sí sola fue suficiente para cambiar la totalidad de la dinámica de su relación. Aunque la mayoría de los métodos del libro son sencillos, eso no significa que sean fáciles de utilizar cuando las cosas van mal. Por ello es que primero recomiendo que practiques estas técnicas con tu pareja durante conversaciones cotidianas. Por ejemplo, cuando tu pareja te platique lo difícil que fue su día en el trabajo, trata de comprenderla mejor por medio de alguno de los métodos del libro. No esperes a tener una pelea gigantesca antes de probar mis sugerencias. Si practicas estas ideas en tu vida cotidiana, al momento en que se presente un gran reto de comunicación, ya contarás con la experiencia y la confianza para arreglar las cosas con tu pareja de manera exitosa.

Como cualquier caso en que se aprenden nuevas habilidades o conductas, algunas

veces cometerás errores. Aunque yo escribí este libro, debo confesar que a veces sigo equivocándome; lanzo acusaciones, no logro escuchar o digo algo hiriente. En esos casos, sencillamente me disculpo con mi pareja y después utilizo aquello que he aprendido que en verdad funciona. Por fortuna, sólo se necesita un poquito de luz para iluminar una habitación oscura.

Siempre y cuando seas capaz de utilizar ocasionalmente las recomendaciones de este libro, estoy seguro de que te sentirás satisfecho con los resultados que obtengas. Tienes todo mi apoyo.

**Jonathan Robinson**

**Enero de 2009**

## ¿QUÉ ES UN MILAGRO DE COMUNICACIÓN?

Cuando las parejas acuden a mí en busca de psicoterapia, por lo general ya se encuentran en un estado de desesperación. No es inusual que se griten entre sí mientras están en mi consultorio. Secretamente, ambas personas dentro de la relación esperan que yo actúe como un juez poderoso que después de escuchar la «evidencia» en contra de su pareja, los proclame totalmente inocentes y declare que el otro es 100 por ciento culpable. Siempre los decepciono, porque en vez de lo anterior, les digo que ambos están haciendo cosas que imposibilitan su intimidad. Les pregunto si están dispuestos a invertir un tiempo breve para probar un enfoque por completo diferente pero altamente eficaz en la comunicación de pareja. Y ahora te pregunto lo mismo a ti. Es posible que no concuerdes con todo lo que diga en este libro. Está bien. Toma lo que sientas que te funcionará y descarta el resto. Sin embargo, te pido que pruebes mis métodos en tu propia vida. Si lo haces, creo que verás algo bastante sorprendente: ¡que estos métodos pueden generar milagros dentro de tu relación!

Tengo un trabajo único. Soy un psicoterapeuta que promete ayudar a las parejas en tres sesiones o menos. Es por ello que me he enfocado en cómo cambiar las cosas con rapidez en parejas profundamente afectadas. ¿Te suena imposible? No lo es. Todo lo que se necesita es la teoría correcta acerca de lo que en verdad mueve a los seres humanos y las técnicas adecuadas para hacer aflorar lo mejor de sí mismos y de los demás de manera eficaz.

Me emociona presentarte estas ideas porque sé que funcionan. Por desgracia, me he percatado de que gran parte de la información que existe sobre la comunicación no es realmente útil. En mi propia vida, he observado que las ideas que aprendí en la universidad o que leí en distintos libros sencillamente no funcionaban en el mundo real de las relaciones. Con todo y todo, la información que presento aquí ha superado la prueba más difícil posible: funciona incluso con personas profundamente heridas, enfurecidas y listas para dejar de lado toda esperanza. Nadie necesita un libro acerca de cómo comunicarse cuando se siente bien, amoroso y tranquilo. Lo que todos necesitamos es un libro acerca de cómo comunicarnos cuando nos sentimos atemorizados o frustrados, ¡o cuando queremos golpear a alguien en la cara! La teoría y los métodos de este libro son tan sencillos, pero tan poderosos, que servirán incluso en las situaciones más desafiantes de la vida real.

Por supuesto, no es necesario que estés hundido en problemas para sacar un gran

provecho de estas ideas y herramientas. Estos mismos métodos pueden traerle paz a una relación conflictiva o ayudar a que una buena relación se convierta en algo realmente fantástico. Inclusive si has estado felizmente casado por años, estoy seguro de que estas herramientas te ayudarán a crear más intimidad que nunca antes. Aun cuando la meta del libro es ayudar a las parejas, las mismas ideas contribuirán a comunicarte de manera más eficaz con tu jefe, tus compañeros de trabajo, tus hijos, tu familia y tus amigos.

A menudo oigo quejarse a la gente de que está dispuesta a comunicarse abiertamente, pero que su pareja no lo está. Ciertamente es más fácil hablar con una pareja dispuesta y cooperativa, pero no es esencial. Podrás utilizar muchos de estos métodos sin que tu pareja se percate de lo que estás haciendo. Lo que tu pareja quizá note es que estás lanzando menos acusaciones y que, por ende, es más seguro comunicarse contigo. Pero si tu pareja es el tipo de persona que estaría abierta a leer este libro, claro que debes alentarla a hacerlo. (A lo largo de la obra, combino el uso de pronombres como «él» y «ella», y de terminaciones masculinas y femeninas para ajustarme mejor a los lectores de cada sexo). Muchas de las ideas son más fáciles de utilizar cuando ambos miembros de la pareja hacen un esfuerzo por llevarlas a la práctica. También es buena idea que le leas un capítulo en voz alta a tu pareja para aplicar inmediatamente las ideas que ahí se presentan.

Es una verdadera lástima que en las escuelas tengamos la oportunidad de aprender a hablar un idioma extranjero e, incluso, aprendamos a «hablarle» a una computadora, pero no logremos aprender cómo comunicarnos hábilmente dentro de una relación íntima. Hace poco, un amigo mío afirmó: ¡Cómo desearía poder comunicarme con mi esposa de la misma manera en que me comunico con mi computadora! Su afirmación me causó gracia, pero también tristeza. Le pregunté:

—¿Por qué te sientes más cómodo con tu computadora que con tu esposa?

Me contestó:

—Porque sé cómo hacer que mi computadora me entienda y haga lo que quiero que haga. Supongo que nunca he podido descifrar cómo lograr lo mismo con mi esposa.

Este libro te ayudará a comunicarte de una forma que tu pareja comprenda y disfrute. Su confianza e intimidad aumentarán en la medida que aprendan a satisfacer sus necesidades mutuas de manera exitosa. Como las habilidades que obtendrás se aprenden mejor en un cierto orden, dividí el libro en tres secciones. En la primera parte, «Creación de intimidad», aprenderás a darle a tu pareja lo que más desea de ti. Cuando sepas cómo darle a tu pareja exactamente lo que desea, la intimidad se profundiza y muchos problemas simplemente desaparecen por sí mismos. La segunda parte, «Evitar los altercados», te enseña cómo evitar tocar todas las «fibras» sensibles y te ofrecerá métodos específicos para garantizar que nunca más sea necesario tener altercados. La tercera parte, «Solucionar problemas sin dañar egos», aporta un sinfín de formas prácticas para resolver problemas, para crear un amor duradero y para cambiar conductas indeseables de manera eficaz. Te sugiero leas el libro en su totalidad y después

vuelvas a leer los capítulos pertinentes cada vez que lo necesites.

Al final de cada capítulo incluyo un breve resumen que te ayudará a reforzar lo que ya aprendiste, así como un ejercicio específico que sugiero lleves a cabo con tu pareja. Al igual que cuando aprendemos un idioma nuevo, aprender nuevas habilidades de comunicación requiere de cierta cantidad de estudio y repetición. La mayoría de los ejercicios son extremadamente fáciles y pueden realizarse en menos de tres minutos. Pero dominarlos transformará la calidad de tu relación. ¡No sabes cómo me gustaría realmente traspasar las páginas del libro para tomarte por los hombros y comunicarte lo importante que es practicar los ejercicios sugeridos! En mi trabajo con parejas he observado cómo estas prácticas sencillas crean cambios milagrosos en un sinnúmero de ocasiones. Cuando termines de leer el libro, quiero que tengas más que unas cuantas ideas útiles; que cuentes con nuevas habilidades que aumenten drásticamente la cantidad de amor que experimentas.

Las palabras pueden ser como encantamientos. Pronuncia el conjunto inadecuado de palabras y tu pareja se transformará en un monstruo furioso. Entreteje las palabras adecuadas y tu pareja se convertirá de inmediato en un príncipe o princesa lleno de amor. En la medida que domines la magia de la comunicación eficaz, crearás más intimidad y armonía dentro de tu relación. Te deseo el máximo éxito en tu travesía de amor.

## Primera parte

### CREACIÓN DE INTIMIDAD

Lo que todos deseamos  
(pero nunca pedimos)

“

Ningún acto de generosidad,  
sin importar cuán pequeño sea, resulta inútil.”

Esopo

Para poder sacarle el mayor provecho a tu auto, resulta útil que sepas lo que necesita, a fin de que opere de modo eficaz. Debes saber qué tipo de combustible y aceite utiliza y cómo arreglarlo cuando no funciona de manera óptima. Lo mismo sucede en el caso de los seres humanos. Por suerte, en esencia, todos somos básicamente iguales; todos queremos los mismos tres elementos: reconocimiento, aprecio y aceptación. De hecho, estos tres elementos son como la gasolina de alto octanaje que impulsa la personalidad humana. Son los ingredientes esenciales que comunican amor de una persona a otra; sin estos, nos volvemos defensivos y nos negamos a dejar entrar a alguien. Si quieres tener una relación maravillosa, lo primero que debes hacer es satisfacer las necesidades de reconocimiento, aprecio y aceptación de tu pareja. Y mientras más eficaz seas para ayudarle a sentirse amada, más amorosa será contigo.

He creado una metáfora que me es de utilidad para explicar la forma en que funciona la personalidad humana. Le llamo la «cuenta bancaria de autoestima». Defino la autoestima como el grado en que una persona se siente bien acerca de sí misma en cualquier momento dado. Digamos que la persona promedio tiene cerca de diez

«dólares» en su cuenta bancaria de autoestima. Cuando las personas tienen dos dólares en sus cuentas, se tornan violentas. En los periódicos leemos acerca de personas que enloquecieron sólo porque alguien las miró de forma incorrecta. Estas personas estaban a un nivel de dos «dólares» de autoestima. Cuando las personas alcanzan los cero «dólares» de autoestima, a menudo intentan suicidarse. Como sólo tenemos diez «dólares» de autoestima, estamos altamente motivados a no perder ni gastar una sola parte de nuestras escasas reservas. Sin embargo, la manera en que tendemos a proteger nuestra cuenta suele no ser eficaz la mayoría de las veces.

Cuando las parejas tienen dificultades, inevitablemente culpan a la otra parte. Las acusaciones son una forma de tratar de «tomar» dólares de autoestima de nuestra pareja para quedárnoslos. Por desgracia, esto deriva en que nuestra pareja se sienta atacada, por lo que empezará a acusarte e insultarte en un afán autodefensivo: «¿Crees que yo soy egoísta? No te has visto en un espejo. ¡Todo el mundo piensa que el egoísta eres tú!» El ciclo se perpetúa. ¿Alguna vez te has encontrado en una de estas espirales descendentes? Yo sí. No tienen nada de divertido. Ninguno de los miembros de la pareja obtiene el amor y el respeto que realmente desea.

Incluso si tu pareja está muy alterada, *la clave para lograr que te escuche es darle una cantidad suficiente de reconocimiento, aprecio y aceptación*. Estos tres elementos son como un depósito en la cuenta bancaria de autoestima de tu pareja. Cuando le das estos tres elementos a tu pareja, su «saldo» en la cuenta de autoestima sube de forma temporal. Naturalmente, conforme aumenta su saldo, se tornará más amorosa, generosa y más dispuesta a escuchar. Por ende cuando tu pareja se esté sintiendo estresada, lo mejor que puedes hacer es efectuar un «depósito» a su cuenta de autoestima y, como por arte de magia, se volverá más agradable contigo. En la medida que seas capaz de escucharle amorosamente, tú también te sentirás mejor y el ciclo destructivo habrá terminado.

Bob y Jill acudieron a terapia conmigo como último recurso antes de pedir el divorcio. Eran lo que yo llamo «acusadores sutiles». Nunca gritaban ni se insultaban, pero la intención subyacente seguía siendo la de «anotar puntos» a expensas de su pareja. Les expliqué el concepto del banco de autoestima, pero Jill persistía en sus afirmaciones acusatorias sutiles. Cada vez que lo hacía, yo la interrumpía y le preguntaba: «¿Crees que Bob esté menos o más dispuesto a escucharte después de la acusación que acabas de hacerle?» Pronto, Jill se percató de las razones por las que Bob «nunca la escuchaba».

Jill preguntó: «Muy bien, pero ¿cómo logro que Bob me escuche?» Le indiqué que Bob necesitaría al menos algunos fondos en su cuenta bancaria de autoestima antes de arriesgarse a escucharla. Sugerí que primero reconociera o validara por completo la *experiencia* que Bob tenía de ella. Normalmente, cuando Bob le daba su punto de vista o le expresaba cómo se sentía, Jill le indicaba lo incorrecto o ridículo que resultaba lo que había dicho. Esta anulación de los sentimientos y realidad de Bob sólo lograban que se encerrara más en sí mismo. De modo que le pregunté a Jill, «¿Cuál es la *intención*

*positiva* de Bob cuando te trata de explicar sus acciones?» Ella me respondió: «Quiere demostrarme que él tiene la razón y que yo siempre estoy mal». Esta afirmación me hizo darme cuenta de que Jill carecía de fondos en su propia cuenta de autoestima, ya que se sentía acusada. Por ende, yo *reconocí* y validé su experiencia. Le dije: «Al parecer, te sientes acusada por Bob y apuesto a que eso no te hace sentir nada bien». Una vez que reconocí su experiencia, se mostró más abierta a escuchar lo que yo tenía que decirle.

Si en el ejemplo anterior yo le hubiese dicho a Jill que no tenía razón en cuanto a las intenciones de Bob, no se hubiera mostrado abierta a escucharme. Es un hecho poco conocido que el cerebro de los seres humanos está equipado con un dispositivo secreto llamado «detector de acusaciones». Cuando alguien trata de acusarnos o decirnos que estamos equivocados, se dispara la alarma de nuestro detector de acusaciones. Al dispararse, automáticamente se anula la capacidad de nuestros oídos para escuchar cualquier cosa que alguien quiera decirnos. Si yo le hubiera indicado a Jill que estaba equivocada, sus oídos se habrían ensordecido y no hubiera servido de nada que yo tratara de decir cualquier otra cosa. Cuando las personas tienen un saldo reducido de fondos en su cuenta de autoestima, necesitan que se reconozca su versión de las cosas *antes* de que puedan escuchar lo que uno tiene que decir. Reconocer su perspectiva acerca de las cosas no es lo mismo que *coincidir* con ellos o sugerir que ellos tienen la razón, y que uno está equivocado. Sencillamente significa que uno está validando su experiencia personal. Se acepta que lo que están diciendo es la verdad como *ellos la ven*.

Una vez que reconocí el punto de vista de Jill acerca de Bob, repetí la pregunta: «¿Cuál crees que haya sido la intención *positiva* de Bob cuando trató de explicarte sus acciones?» En esta ocasión, me respondió: «¿A qué te refieres con intención positiva?» Le expliqué que la intención positiva de una persona es lo que en última instancia desea obtener a partir de las acciones que realiza. Jill lo pensó un momento y después dijo: «Supongo que se está tratando de explicar para que yo deje de culparlo y finalmente lo acepte como es». ¡Exacto! Le indiqué que, a fin de cuentas, lo que todos deseamos es sentirnos reconocidos, apreciados y aceptados, y que mientras más damos estas tres cosas a nuestra pareja, más nos las retribuirá.

Sugerí a Jill que primero aceptara la versión de la realidad de Bob por medio de la validación de su experiencia. Hizo esto al decir: «Veo que te has sentido acusado por mí, y entiendo lo mucho que eso debe haberte dolido. Lamento mucho que te hayas sentido así». A continuación, le sugerí que comunicara exactamente lo que *aprecia* de su marido cuando no se siente enojada con él. Al decirle sinceramente a Bob lo importante que él era para ella, y describía las cosas que él hacía y ella atesoraba, él se tornó menos defensivo. Sus ojos empezaron a llenarse de lágrimas. Después, Jill prosiguió a contarle a Bob el temor y dolor que experimentaba a causa de los problemas que habían estado teniendo. Bob la escuchó atentamente. Cuando Jill terminó de hablar, Bob, llorando, se acercó a su esposa para abrazarla. Ambos se disculparon por el dolor que se habían causado el uno al otro. La espiral descendente donde llevaban meses se disipó en menos

de cinco minutos. Un milagro de comunicación.

## Reconocimiento

Es frecuente que las personas me pregunten, «¿Cuál es la diferencia entre reconocimiento, aprecio y aceptación?» Defino el reconocimiento como *la disposición a acordar que tu pareja realmente está teniendo la experiencia que dice estar experimentando*. Por ejemplo, digamos que tu pareja dice: «Me cansé de que me estés fastidiando». Es posible que respondas: «No te estoy fastidiando, simplemente te estoy diciendo que pongas las cosas en su lugar». Esta respuesta, aparentemente inocente, podría conducir a un espectacular desacuerdo. ¿Por qué? Porque invalida la realidad y sentimientos de tu pareja. Desde su perspectiva, tú sí estás fastidiándole y es algo que realmente le molesta. Hasta que no reconozcas su punto de vista y sus sentimientos, sus oídos permanecerán cerrados. Al indicar que te identificas con su perspectiva y sentimientos, esto le permite abrirse a tu perspectiva y sentimientos.

En el ejemplo anterior, podrías dar reconocimiento a las palabras de tu pareja si dijeras: «Parece que sientes que te acoso de manera constante. Imagino que debe herirte. Lamento que te sientas así». Sólo cuando tu pareja se sienta totalmente reconocida (comprendida) estará abierta a escuchar tu versión de las cosas, no antes. Por eso, lo *primero* que debes hacer cuando las cosas empiecen a subir de tono del lado de tu pareja, es reconocer su experiencia, aun si crees que es una locura. Recuerda que no es necesario que estés de acuerdo con su perspectiva para que le otorgues tu reconocimiento. Es posible que no hayas estado acosando a tu pareja, pero si ella o él siente que eso es lo que estabas haciendo, será necesario reconocer el sentimiento para que pueda escucharte. El reconocimiento genera confianza, y mientras más valores la experiencia de tu compañero o compañera, más confianza te tendrá. Por supuesto, cuanto más invalides la experiencia de tu pareja, más sentirá que no puede confiar en ti.

He creado una manera sencilla para recordar cómo reconocer y validar la experiencia de tu pareja. Es un método de llenado de espacios que llamo «Fórmula de Reconocimiento»:

1. Parece que (o al parecer) tú...

*En una o dos oraciones, parafrasea lo que aparenta ser la experiencia de tu pareja.*

2. Eso debe hacer que sientas...

*Trata de adivinar cómo se sentiría tal experiencia.*

3. Lamento que sientas...

*Trata de adivinar lo que está sintiendo.*

Anteriormente, Jill había dicho: «Bob quiere demostrarme que él tiene la razón y que yo siempre estoy mal». En vez de discrepar con lo que ella había dicho, utilicé la Fórmula de Reconocimiento; dije: «Al parecer te sientes acusada por Bob y apuesto a que no te hace sentir nada bien. Lamento mucho que te sientas así de herida». Eso fue

todo lo que ella necesitó para sentir que yo realmente la había escuchado; ahora estaba abierta a escucharme a mí. Como con cualquier método de «llenado de espacios», necesitas adaptarlo de forma que utilices tus propias palabras para expresar tu sinceridad. A tu pareja no le importará lo que tengas que decir hasta que verdaderamente perciba que te interesan sus sentimientos. Si utilizas la Fórmula de Reconocimiento para comprender mejor a tu pareja de manera sincera, te garantizo que la relación se transformará.

Por desgracia, la mayoría de nosotros no tiene experiencia en cuanto al reconocimiento de nuestra pareja ni a que nuestros sentimientos sean validados por los demás. En lugar de ofrecer reconocimiento, la mayoría de las personas trata de «arreglar» a su pareja de manera inmediata cuando expresa su dolor, o se defiende de ella, si lo que dice parece ser una afirmación acusatoria. Ninguno de estos enfoques funciona. Cuando sentimos dolor, *primero* necesitamos que se valide nuestra experiencia; no estamos interesados en escuchar la forma de arreglar o resolver la situación. Simplemente los seres humanos somos de ese modo, pero una vez que tu pareja sienta que realmente le has escuchado (al reconocer su experiencia), es casi seguro que estará muy abierta a escuchar lo que sea que le tengas que decir.

Con frecuencia veo clientes que se sienten frustrados cuando amorosamente ofrecen consejos a su pareja sólo para ver cómo esta echa por tierra todo lo que dijeron. No es que las soluciones ofrecidas no resulten eficaces, es simplemente que el momento es incorrecto. Las personas necesitan mucha empatía y comprensión antes de mostrarse receptivas a una solución. ¿Alguna vez has tenido que tratar con una niña de tres años de edad a la que han herido profundamente? En tal caso, ¿qué es lo que hiciste? Lo más seguro es que no hayas empezado diciéndole lo que hizo mal y lo que debió haber hecho. Te apuesto a que le ofreciste muchísima empatía. Para ayudar a la niña a saber que te importó, seguramente le indicaste cuánto sentías que alguien la hubiese herido. Escuchaste su triste historia de manera amorosa. Después, una vez gastadas sus lágrimas, si parecía receptiva, es posible que le hayas dado alguna recomendación de cómo manejar una situación similar a futuro.

Cuando estamos alterados, somos iguales a niños de tres años de edad. Necesitamos saber que alguien comprende lo mal que nos sentimos. Si en vez de reconocimiento lo primero que se nos brinda es un consejo, nos sentimos incomprendidos, defraudados. Pero una vez que sentimos que nuestro dolor se ha validado de manera suficiente, se crea la apertura para la nueva información. Dependiendo de tu pareja, es posible que necesite un poco de simpatía y reconocimiento, o una gran cantidad de ambos. Mientras más amorosamente le ofrezcas tu reconocimiento, más pronto estará abierta a escuchar lo demás que quieras decirle.

En mi opinión, la Fórmula de Reconocimiento es el método individual más poderoso que existe para crear intimidad y disminuir el conflicto dentro de una relación. Aunque parece sencilla en teoría, puede resultar difícil utilizarla en la vida real, pero bien vale la

pena. Cuando se utiliza con el deseo de comprender a la pareja, crea milagros de manera consistente.

## Aprecio

El aprecio es distinto al reconocimiento. Defino el aprecio como el arte de decirle a tu pareja lo que te gusta de él o ella. Para conectarte con lo que aprecias, basta con preguntarte: *¿Qué es lo que me gusta o lo que más aprecio de mi pareja?* Enfocarte en esa pregunta y expresarle tus respuestas de vez en cuando a tu compañero ayudará a mantener un saldo abundante de autoestima en su cuenta. Además, cuando surjan dificultades entre ambos, expresar algo que aprecias puede ayudar a tu pareja a dejar de acusarte o estar a la defensiva. Después de todo, en la medida que aumente su saldo, más estará en posibilidades de escucharte.

Para mejorar el uso del arte del aprecio, lo más recomendable es utilizarlo con frecuencia. Del mismo modo en que no sirve de nada ejercitarse con poca frecuencia, de nada sirve expresarle aprecio a nuestra pareja sólo una vez al mes. Mientras más expreses tu aprecio, te resultará más fácil y te volverás mejor en el uso de esta simple pero desaprovechada herramienta para crear intimidad. También resulta conveniente hacer que tu aprecio sea muy específico, preciso y gráfico. No es de lo más eficaz expresar un aprecio generalizado como: «Me gusta el hecho de que seas agradable». Pero, por el contrario, resulta muy poderoso decir: «No sabes lo orgullosa que me sentí cuando ofreciste ayudar a ese hombre en silla de ruedas a bajar por las escaleras. Siempre estás haciendo cosas para mí, como comprarme flores o dejarme cartitas de amor, todo eso realmente me conmueve». ¿Puedes ver cómo resulta mucho más poderoso ser específico y gráfico? Libera al poeta que llevas dentro para expresar tu aprecio sincero hacia tu pareja.

En los talleres de comunicación que llevo a cabo muestro a los participantes dos muñecos que compré, se llaman el Señor y la Señora Maravilla. Cuando se presiona su vientre, cada muñeco ofrece efusivas palabras de aprecio. El Señor Maravilla dice cosas como: «¡Pensar en ti es la mejor parte de mi día!» La Señora Maravilla felizmente indica: «¡Tienes razón! No necesitamos pedir indicaciones. Tal vez encontremos un atajo». Los muñecos siempre logran hacer reír a los participantes. Cuando les pregunto las razones de su risa, inevitablemente afirman que sus parejas *nunca* les dirían algo por el estilo. Qué lástima. Una persona no debería tener que comprar un muñeco que diga las palabras de aprecio y aliento que todos ansiamos escuchar. Incluso si crees que tus palabras suenan a sentimentalismo, date permiso y dilas. La sensación adicional de amor que crearás bien valdrá la pena.

## Aceptación

La aceptación es el tercer elemento y, normalmente, el último en suceder. Aceptación significa que amas a tu pareja exactamente como es, con todo y defectos. Otro término para aceptación es *amor incondicional*. Tanto el reconocimiento como el aprecio son conductas específicas que puedes «hacer» con tu pareja, mientras que la aceptación implica un cambio en tu actitud. En general, los padres aceptan y aman a sus hijos incluso en casos que no les agrada su comportamiento. Es posible tener esa misma aceptación incondicional con tu pareja. De hecho, tu pareja la ansía.

He notado que a muchas personas les asusta aceptar a sus parejas de manera incondicional. Creen que tal cambio de actitud conduciría a que su pareja les pase «por encima», pero la realidad es que sucede lo contrario. Cuando una persona se siente totalmente aceptada, realiza su máximo esfuerzo por hacer feliz a su pareja. Después de todo, están recibiendo eso que más ansían. Claro que aceptar a la pareja incondicionalmente no es algo fácil de hacer. Tendemos a pensar que amaremos más a alguien, si puede cambiar de alguna manera. Es común pensar: «Si tan sólo mi pareja fuera más agradable, más delgada, más rica, más ordenada y demás, entonces realmente la podría aceptar». El resultado de este modo de ser es que tu pareja nunca se siente amada por completo y, por tanto, nunca te acepta del todo.

Una forma de ayudarte a aceptar a tu pareja de manera incondicional es aprender a «sintonizar» la intención positiva que tiene en cualquier momento dado, porque todas las personas, en última instancia, deseamos sentirnos valiosas y amadas, siempre existe una intención positiva detrás de su conducta. Aun cuando tu pareja dice cosas para herirte, su intención positiva es aumentar la autoestima en su propia cuenta para poder sentirse valiosa. No es necesario que le digas que te agradan sus acciones, porque no es así; sólo necesitas estar consciente de que, a pesar de la manera en que se está comportando, sí tiene una intención positiva.

Una forma práctica de ayudarte a sentir aceptación por tu pareja es preguntarte *¿cuál es la intención positiva detrás de lo que está haciendo?* Cuando te percatas de que tu pareja es un ser humano que experimenta dolor emocional y trata de recuperar el sentimiento de amor de la mejor manera que puede, experimentas aceptación. Se ha dicho que todo lo que hacemos las personas es, o bien una respuesta amorosa, o bien un llamado de auxilio. Cuando los bebés lloran pidiendo auxilio es fácil observar su vulnerabilidad y su intención positiva (sentirse mejor). Es por ello que resulta fácil seguir amándolos, aunque no nos agrada su conducta. Cuando nuestra pareja «pide auxilio» comportándose de algún modo como imbécil, se requiere de un esfuerzo consciente para ver su intención positiva y dolor; y si haces el esfuerzo de buscarlos, seguramente los encontrarás. Aceptar a tu pareja no significa que nunca te molestes con él o ella; sencillamente, significa que siempre le amarás, a pesar de sus muestras ocasionales de conductas desafortunadas. Esta actitud de aceptación es como un medicamento poderoso

que sana tanto el alma de tu pareja como la tuya.

## Vivir de la abundancia

Darle estos tres elementos a tu pareja no es algo que sólo debes hacer cuando estás molesto con ella. De hecho, si logras que tu pareja se sienta reconocida, apreciada y aceptada con mayor frecuencia y eficacia, se tornará más amorosa hacia ti. Podrá «ahorrar» el amor adicional que le des, por lo que será más capaz de manejar los pequeños altercados que inevitablemente surgen dentro del curso de cualquier relación. En la medida que le des amor de manera más consistente a tu pareja, se sentirá más cercana a ti y te retribuirá con sincero aprecio. Y es así como empieza el ciclo ascendente a mayores niveles de amor e intimidad.

Es increíble lo bien que funcionan estos tres elementos. En el caso de otra pareja, Shellie y Steve, este se quejaba de que su esposa nunca quería hacer el amor con él. ¡Por supuesto, la perspectiva de Shellie era que Steve no quería hacer otra cosa que no fuera tener relaciones sexuales! Le sugerí a Steve que reconociera el punto de vista de Shellie aunque no necesariamente estuviera de acuerdo. Con gran sinceridad, afirmó: «Entiendo que sientes que siempre te estoy presionando para que tengamos relaciones sexuales. Me imagino que eso te ha sido muy incómodo. Lamento mucho haberte hecho sentir así». La postura corporal de Shellie, que normalmente se asemejaba a una armadura, se suavizó de inmediato. Le sugerí a Steve que tratara de comprender y aceptar la intención positiva de Shellie de sentirse segura y en control de su propio cuerpo. Por último, le sugerí a Steve que empezara a apreciar a Shellie en formas no sexuales.

Steve se sentía dudoso de empezar a apreciar a su esposa. No tenía gran cantidad de «dólares» en su cuenta de autoestima, y temía que si le mostraba aprecio a su mujer terminaría con todavía menos. En una sesión individual con Steve, le sugerí que intentara un «experimento» de una semana de duración con su esposa. En una semana debía analizar qué efecto tendría expresar su aprecio sincero hacia su esposa, tanto de manera verbal como a través de abrazos cariñosos sin connotación sexual. A mediados de la semana, Steve me llamó entusiasmado para decirme, «¡Mi esposa se ha transformado en una nueva mujer! ¡Hemos hecho el amor más veces en esta semana que durante todo el año anterior! ¡¿Qué le hiciste?!» Le expliqué a Steve que aprender a darle aprecio verbal y gestos de cariño a tu pareja puede tener beneficios inesperados. Cuando entraron a mi consultorio la semana siguiente, parecían una pareja en su luna de miel.

Haz la prueba tú mismo. La siguiente vez que tu pareja esté «de malas», reconoce su realidad y dile lo que aprecias de ella. Tal vez le puedas dar un abrazo cariñoso después de que te exprese su dolor. Ese simple gesto de aceptación rápidamente puede transformar la manera en que se siente tu pareja. Cuando tú y tu pareja se brinden reconocimiento, aprecio y aceptación uno al otro con regularidad, ambos se sentirán como en el paraíso.

## RECORDATORIOS PARA CREAR MILAGROS

1. Cuando tu pareja esté alterada, haz un depósito en su cuenta bancaria de autoestima por medio del reconocimiento de su percepción de la realidad, aunque no estés de acuerdo con ella. Dile que lamentas su dolor. Después, comunícale lo que realmente aprecias y respetas de él o ella.
2. La aceptación proviene del reconocimiento de las intenciones positivas y dolor de tu pareja. A fin de sintonizarte con sus intenciones positivas, sólo pregúntate: *A final de cuentas, ¿qué sentimientos positivos quiere derivar de estas conductas, incluso si está tratando de hacerlo de manera poco hábil?* A medida que aprendas a aceptar a tu pareja, incluso si no te agrada su comportamiento, estarás brindándote a ti y a ella el regalo del amor incondicional.
3. Al ofrecerle reconocimiento, aprecio y aceptación a tu pareja (o, en todo caso, a cualquier otra persona) en lugar de lanzar acusaciones, podrás observar un cambio radical en la manera que te escucha y responde.

## EJERCICIOS DE DOMINIO

Esta semana trata de reconocer y apreciar a tu pareja. Valora sus sentimientos y experiencia del mundo si se siente mal diciendo algo como «Al parecer... .. Eso debe sentirse... .. Realmente lamento que te sientas tan mal». Encuentra cosas que apreciar de tu pareja preguntándote: *¿Qué me gusta o qué aprecio de mi pareja?* Cuando te vengan cosas específicas a la mente, díselas. Observa el efecto que tiene esto sobre tu pareja y tu relación.

## Cautiva el corazón de tu pareja

“

Al contacto del amor, todos nos transformamos en poetas.”

Platón

Tengo una pregunta para ti: por \$500 dólares, ¿podrías hacer enojar a tu pareja en menos de un minuto? La mayoría de las personas me responden con un enfático «¡Sí!» Para lograrlo, es casi seguro que traerías a colación algún suceso, persona o cuestión que inevitablemente irrite a tu pareja. Incluso tenemos un término para esto: «picar» a alguien. Cuando alguien nos «pica», comúnmente se acepta que no tenemos opción más que de molestarnos. A lo largo del tiempo, nuestra pareja aprende exactamente cómo «picarnos».

Mientras que «picar» se refiere a la manera en que nuestra pareja puede provocarnos, no existe un equivalente para describir el efecto contrario: cuando nuestra pareja hace algo que inevitablemente nos hace sentir amorosos. Podríamos llamarlo «picar el glóbulo amoroso», pero no hay nada de poético en la frase. Prefiero llamarlo, «cautivar mi corazón». Cuando alguien nos cautiva, es como si hubieran arrojado un encantamiento sobre nuestro corazón. Una forma maravillosa de experimentar más amor en tu relación es aprender maneras automáticas para cautivar el corazón de tu pareja. Cuando tu pareja se siente plenamente amada, ¿adivina cómo te tratará? Pronto ambos estarán cautivando sus corazones en una espiral ascendente que conducirá directamente al paraíso. ¡Ah, qué dulzura!

Durante la etapa de luna de miel de su relación, es casi seguro que tanto tú como tu pareja se hayan sentido como si nadaran en una cálida y dulce laguna de ternura. ¿Por qué? Porque aún no estaban lidiando con ningún problema importante y porque expresaban su amor en un sinfín de maneras. Se escribían cartitas, se compraban regalitos y se trataban con el máximo de consideración y cariño. Un enfoque así de amplio no tiene más que funcionar. Por supuesto, no resulta posible seguir expresando el amor de esas mismas maneras año tras año. Si ustedes son como la mayoría de las parejas, sencillamente no tienen tiempo para expresar su amor de todas las maneras

habidas y por haber, pero siguen deseando experimentar muchos momentos de ternura. Cuando aprendes a cautivar el corazón de tu pareja de modo eficiente, puedes crear momentos mágicos de amor en forma instantánea, sin importar dónde te encuentres ni qué tanto tiempo tengas.

Para saber lo que hace que tu pareja se sienta realmente amada, necesitas darte cuenta de que cada persona tiene reglas o leyes distintas en cuanto a lo que representa el amor verdadero. Un buen ejemplo: hace años tuve una novia a la que llamaré Cheryl. Un día le estaba dando un relajante masaje de hombros cuando repentinamente espetó: «¿Podrías dejar de hacer eso?!» Totalmente sorprendido, le pregunté: «¿Dejar de hacer qué?» Molesta, me respondió: «Siempre me estás masajeando. Siempre me estás toqueteando. ¿Por qué siempre me tienes que estar agarrando?» Era cierto; con frecuencia le daba masajes. De modo que le dije: «Lo hago para mostrarte lo mucho que te amo». Ella rápido dijo: «Pues no me *siento* amada. Nunca me dices que me amas». De nuevo, tenía razón; en realidad, nunca le había dicho las palabras «Te amo», aun cuando ella me las decía con frecuencia.

Cheryl y yo tuvimos una larga plática relacionada con este episodio y finalmente nos pudimos dar cuenta de lo que estaba sucediendo. Durante mi infancia, cada que me regañaban o castigaban físicamente, mis padres me decían: «Estamos haciendo esto porque te amamos». Por ende, las palabras «Te amo» tenían una connotación negativa para mí; pensaba que esas palabras no significaban nada. La forma demostrarle *realmente* a alguien que lo amas es por medio de un contacto físico placentero. Ésa era mi regla en cuanto a la manera en que se debía expresar el amor verdadero. Por el otro lado, cuando Cheryl estaba creciendo, había tenido un tío que acostumbraba darle masajes. Un día, ese mismo tío abusó sexualmente de ella. Por eso, para ella mis masajes eran presagios de una catástrofe inminente. Ambos pensábamos que le estábamos expresando nuestro amor al otro cuando, de hecho, ¡nos estábamos «picando» de manera inconsciente!

La forma en que tendemos a expresarle nuestro amor a otra persona, en la mayoría de los casos, es la forma en que nos gustaría recibirlo. Yo le daba masajes a Cheryl porque eso es lo que me hace sentir amado. Aun si un gorila me diera un masaje, me sentiría plenamente amado. Cheryl con frecuencia me decía que me amaba porque eso era lo que deseaba escuchar. Cuando las personas no están al tanto de la manera en que sus parejas desean sentirse amadas, gastan una tremenda cantidad de energía que nunca se reconoce. Pero si sabes con certeza lo que ayuda a tu pareja a sentirse segura y amada, se vuelve infinitamente más fácil crear intimidad en forma consistente.

Hay un ejercicio sencillo que puedes llevar a cabo con tu pareja para aprender la mejor manera para «cautivar su corazón». Pídele que se siente cómodamente en una silla y después, con suavidad, di lo siguiente: «Cierra tus ojos, respira profundo y piensa en alguna ocasión específica que te hayas sentido realmente amado por mí. Recuerda ese momento lo más claramente que puedas. Recuerda dónde estábamos, qué estábamos

haciendo y exactamente qué sucedió que te dejó saber que realmente te amaba». Dale uno o dos minutos a tu pareja para que vuelva a experimentar el momento a fondo. Después prosigue. «¿Qué fue lo más importante que te hizo saber que te amo plenamente? ¿Fue algo que dije, la manera en que te miré, la forma en que te toqué o algo más?».

En ocasiones, tu pareja sabrá de inmediato lo que fue, pero si no es así, intenta decir lo siguiente: «Al revivir este tiempo en que te sentiste realmente amada por mí, ¿tuve que decirte algo para que supieras que te amaba plenamente?» Espera su respuesta. Después sigue: «Para que supieras que realmente te amaba, ¿fue indispensable que te mirara de algún modo?» De nuevo, espera su respuesta. Por último pregúntale a tu amada si fue necesario que la tocaras de alguna manera en particular o que llevaras a cabo alguna acción específica. Una vez que tengas alguna pista, sigue haciéndole preguntas todavía más específicas. Por ejemplo, si tu pareja te dice: «Fue la forma en que me estabas hablando», pregúntale, «¿Qué fue acerca de la manera en que te hablaba que te ayudó a sentir mi amor? ¿Fueron las palabras que te dije, la manera en que te las dije o las dos cosas?» A la larga, encontrarás una conducta precisa que conduzca a que cautives su corazón. Si así lo deseas, puedes pedirle a tu pareja que te narre otra ocasión en que también se haya sentido completamente amada por ti. Aunque es posible que surja la misma conducta en este nuevo escenario, también podría ser que encuentres otra forma novedosa para ayudar a tu pareja a sentirse plenamente amada por ti.

Hubo otra pareja que acudió a mi consultorio, Sarah y Jim. Ambos se quejaban de no sentirse amados por el otro. Les enseñé cómo cautivar el corazón de su pareja, pero a Jim se le estaba dificultando hacerlo de manera correcta. La principal forma en que Sarah se sentía amada era al escuchar las palabras: «Mi vida, realmente te amo», en una voz muy suave y gentil. Cada vez que Jim trataba de decir estas palabras, le salían mal. Sonaba enojado, frustrado o apático. Finalmente, lo llevé a otra habitación y trabajé con él hasta que logró decir las palabras de manera perfecta. Regresó al consultorio, se sentó y dijo: «Mi vida, realmente te amo», en un tono de voz verdaderamente dulce y, de inmediato, los ojos de Sarah se llenaron de lágrimas. Jim quedó tan sorprendido que rápidamente volteó hacia mí, y exclamó: «¡Oye! ¡Este asunto realmente funciona!».

En realidad existe la posibilidad de que llevar a cabo las conductas que cautivan el corazón de tu pareja te haga sentir un poco extraño. Después de todo, casi con toda seguridad no serán las cosas que te harían sentir amado a ti. ¡Incluso cabe la posibilidad de que tu pareja se sienta amada cuando haces exactamente lo contrario de lo que funcionaría contigo! Por ejemplo, cuando te sientes alterada, es posible que tú quieras hablar de lo que sientes, mientras que tu pareja realmente desee que lo dejes en paz. Ésa es la razón por la que es indispensable que sepas lo que en verdad hace que tu pareja se sienta amada y actúes de manera acorde; incluso si te parece totalmente extraño.

Si sabes cómo queda cautivado tu propio corazón, comunícale esta importante información a tu pareja. Trata de hacer el ejercicio anterior contigo mismo o pídele a tu

pareja que te lo lea. Es posible que quedes sorprendido al descubrir precisamente aquello que hace tu pareja, que logra crear una cálida sensación de seguridad y amor en ti. Una vez que tu pareja sepa cómo ayudarte en forma eficiente a sentirte amada o amado, podrá mostrarte lo mucho que le importas con mayor facilidad y consistencia. Este tipo de conducta es como un «depósito en firme» para tu cuenta bancaria de autoestima.

Mi pareja Helena y yo hemos encontrado que la capacidad de cautivar el corazón del otro es de inmensa utilidad para nuestra relación. Al llevar a cabo el ejercicio anterior, ella aprendió que incluso mis malos humores más extremos pueden disolverse si me da un suave masaje. Yo aprendí que decir las palabras «me vuelves loco» nunca fallan en hacerla sentir totalmente amada. También hay otras cosas. Ver *Viaje a las estrellas* juntos o comer en un restaurante en particular, siempre le hacen sentir segura, amada y apreciada. De modo que hacemos esas cosas con frecuencia; y a mí me tocan muchos masajes. Mientras más cautiva mi corazón, más loco me vuelve. (Ella cautiva mi corazón enormemente, de modo que soy un total lunático en cuanto a ella se refiere).

En el valiosísimo libro de Gary Chapman, *Los cinco idiomas del amor*, se discute la manera en que las personas gravitan hacia el deseo de una de cinco formas de recibir amor; él registra estos cinco «idiomas del amor», como:

1. Palabras de afirmación
2. Tiempo de calidad
3. Recibir obsequios
4. Actos de servicio
5. Contacto físico

Chapman describe cada uno de estos «idiomas» y la forma en que puedes reconocer cuál es el que más te importa y cuál es el que más le importa a tu pareja. Su libro contiene muchas ideas valiosas. Una de las que más me gustó fue su sugerencia para descifrar cuál es el idioma que más valoran tú y tu pareja. Chapman sugiere que pienses en alguna ocasión que te hayas sentido *herido* o *desamado* en tu relación y averigües qué era lo que te faltaba en ese momento. Lo que sea que sientas que te haya faltado, tiene grandes probabilidades de ser la manera de recibir amor que más te importa.

Cada vez que cautivas el corazón de tu pareja, estás haciendo un «depósito de amor» en la *cuenta mancomunada de amor*. Ésta es como un saldo para los dos. Cuando las cosas van bien, se depositan grandes cantidades de amor en esta cuenta de «ahorros». Si los dos hacen depósitos a esta cuenta mancomunada de manera consistente, se sentirán abundantemente enamorados. Si la cuenta llega a ceros, es posible que los sentimientos que se tienen el uno al otro entren en bancarrota. A menudo, tener que lidiar con problemas es como hacer retiros de la cuenta mancomunada de amor. Si el problema crea una gigantesca y desagradable escena, es posible que creen el equivalente de un cheque devuelto.

Es *mucho* más fácil manejar problemas cuando hay una abundancia de amor en la cuenta mancomunada. Por eso, debes hacer muchos depósitos de amor en la cuenta de tu relación al cautivar el corazón de tu pareja. Recuerda hacer las pequeñas acciones que hacen una gran diferencia en la manera en que se siente tu pareja. De inmediato les ayudará a los dos a sentirse maravillosamente íntimos y, cuando surjan los problemas, tendrán una cantidad suficiente de amor invertida para ayudarles a sobrevivir la tormenta

## RECORDATORIOS PARA CREAR MILAGROS

1. Las personas desean cosas específicas y sencillas que se pueden hacer o decir para ayudarles a sentirse amadas de inmediato.
2. Puedes averiguar fácilmente cómo cautivar el corazón de tu pareja pidiéndole que recuerde las ocasiones en que se sintió plenamente amada y preguntándole qué fue específicamente lo que le hizo saber que realmente la amabas.
3. Cuando las parejas consistentemente llevan a cabo las acciones que cautivan el corazón del otro, crean una abundancia de amor en su «cuenta mancomunada de amor», lo que hace que sea más fácil manejar los problemas cuando surgen.

## EJERCICIOS DE DOMINIO

Si aún no lo has hecho, averigua qué es lo que te ayudará a cautivar el corazón de tu pareja. La forma más breve de lograrlo es si le preguntas: «Dime un par de veces que más te hayas sentido amado por mí » Pausa un momento para que te dé su respuesta y después prosigue. «En esas ocasiones, ¿qué te ayudó a saber que realmente te amaba?» Sigue pidiendo el mayor número posible de detalles. Además, pregúntate lo mismo y dile a tu pareja lo que ella hace para hacerte sentir completamente amado.

## Creación de un amor más allá de las palabras

“

Sólo existe una felicidad en la vida: amar y ser amado.”

George Sand

Algunas de las formas más poderosas para cautivar el corazón de tu pareja se pueden llevar a cabo sin pronunciar una sola palabra. Los psicólogos estiman que 93 por ciento del impacto de nuestras comunicaciones se da a través de claves no verbales. ¡Eso significa que las palabras que utilizamos sólo representan un 7 por ciento del significado e impacto de nuestras comunicaciones! ¿Cómo es posible? Las personas saben que a las palabras se las lleva el viento, por lo que instintivamente buscan claves no verbales que les confirmen la sinceridad de su interlocutor. Por ejemplo, es casi seguro que no creerías las palabras de amor de tu pareja si te las dijera en un tono de voz sarcástico.

La mayoría de los libros acerca de la comunicación se centran únicamente en cómo decir las palabras correctas, aunque ignoran el uso de métodos no verbales para la creación de intimidad y seguridad. Por fortuna existen técnicas científicas que te ayudarán a crear sentimientos de aceptación y aprecio en tu pareja de manera no verbal. He encontrado que los cuatro métodos que describo en el presente capítulo son particularmente efectivos y fáciles de utilizar.

## El lenguaje universal

La primera técnica para crear seguridad y amor en silencio para tu pareja es simplemente sonreírle al verla. Una sonrisa cálida le dice a tu pareja que estás de buenas, que la aprecias y que te sientes feliz de verla. No hay nada que pudieras decirle que resulte más invitador que una simple sonrisa. Si te acercaras a tu pareja y le dijeras: «Hola, sólo quiero dejarte saber que estoy de buen humor y que te acepto y aprecio plenamente», lo más seguro es que te vería como si estuvieras drogado. Pero una sonrisa amistosa es una manera silenciosa de decir exactamente lo mismo. Una sonrisa cálida le da una inmediata sensación de reconocimiento, aprecio y aceptación; la hace sentir totalmente a sus anchas. Una vez que se establece ese tono cálido, es más fácil pasar a niveles más profundos de confianza e intimidad.

Sonreír tiene un mayor impacto de lo que la mayoría de las personas puede imaginar. Se realizaron estudios en los que se pintó una carita sonriente dentro de cada celda de una gran prisión. De inmediato, la violencia en la institución cayó más de 25 por ciento. Inconscientemente, tu pareja juzga qué tanto la quieres a través de la observación de tus claves no verbales. Si cada vez que la miras tienes una expresión crítica en tu rostro, lo detectará, aunque no digas una sola palabra. También se aplica lo contrario; si sonríes y pareces feliz cada vez que miras a tu pareja, se sentirá muy apreciada y aceptada. Su saldo de autoestima aumentará temporalmente y de inmediato se mostrará más amorosa y disponible.

La sonrisa humana es la única expresión universal que significa esencialmente lo mismo en todas y cada una de las culturas del mundo. Cuando los seres humanos nos sentimos felices y amistosos, sonreímos; es algo inherente a nuestra biología. De hecho, si te obligas a sonreír, instantáneamente mejora tu estado de ánimo. Podrá parecerle extraño, pero un «tratamiento» muy eficaz para la depresión es usar un dispositivo que mantenga levantadas las comisuras de los labios! Al mantener esta expresión facial, nuestro cerebro libera sustancias llamadas endorfinas, que producen placer. Entonces mi consejo es que adquieras el hábito de primero sonreír cuando veas a tu ser amado; hará que ambos se sientan bien de inmediato.

## Reflejar

Un segundo método para crear una compenetración con tu pareja de manera silenciosa es «reflejar» o imitar su postura corporal. Muchas veces, cuando nos sentimos conectados con nuestra pareja, inconscientemente nos sentamos o paramos de la misma manera en que ella lo hace. Es una forma de parecernos a la otra persona, y mientras más te le parezcas, más tiende a estimarte. Algunas personas se preocupan de que si se sientan o paran como la persona con quien están, sea algo que se notará y parecerá raro. No es así. Las personas no tienen consciencia de la manera en que colocan su cuerpo, por lo cual si te sientas igual que alguien, no lo notará a nivel *consciente*; pero a nivel inconsciente, su cerebro dirá: «Esta persona es igual a mí, de modo que pudo confiar en ella». Casi por arte de magia percibirán que hay algo en ti que les hace sentir bastante cómodos. Sin decir una sola palabra, alcanzarán un mayor nivel de intimidad contigo.

Hace muchos años, tuve una experiencia notable de la conexión que puede crearse por medio de reflejar. El padre de Cheryl, mi antigua novia, era un oficial en el ejército. En aquel entonces, yo tenía un estilo de vida bohemio en el que pasaba tiempo en comunas espirituales, viajaba de aventón por todo el país y demás. La información que había escuchado de mí el padre de Cheryl logró que quisiera evitarme. Pero finalmente Cheryl convenció a su papá de que nos viéramos para cenar una noche. Él me recibió en la puerta con el ceño fruncido. Tenía los brazos cruzados fuertemente contra su pecho, y vociferó: «¡Pues bien, Sr. Robinson, he oído hablar mucho de usted!» Asumí su misma postura corporal y, en un tono de voz similar también vociferé: «¡Así es, señor Smith, yo también he oído hablar mucho de usted!» Cheryl pensó que estaba sufriendo un ataque psicótico, nunca me había visto pararme así ni hablar de ese modo.

A lo largo de la cena, reflejé todo lo que hacía el señor Smith. Aunque deseaba odiarme, inconscientemente su cerebro le estaba diciendo: *Este chico es exactamente igual a ti*. Nunca supo por qué, pero a media cena ya se sentía extrañamente compenetrado conmigo. Pronto se empezó a relajar y, al hacerlo, yo regresé a ser el tipo apacible que habitualmente era. Después de la cena, cuando el señor Smith abandonó la habitación por un momento, Cheryl me llevó a un lado y me preguntó:

–¿Qué le *hiciste* a mi papá?

–¿A qué te refieres? –contesté, y me respondió:

–Cuando fuiste al baño, ¡me dijo que pensaba que eras el muchacho más excelente que hubiera conocido jamás!

Como muestra esta anécdota, reflejar el lenguaje corporal de una persona es una forma extremadamente poderosa de crear sentimientos de confianza y conexión.

Cuando reflejes a tu pareja, no es necesario que imites cada pequeño movimiento que haga. Todo lo que necesitas hacer es pararte o sentarte de la misma manera básica que él o ella. Si está sentada de forma muy relajada, siéntate igual. Si se para en una postura erguida y formal, haz lo mismo. La técnica de reflejo sucede todo el tiempo sin que las

personas estén conscientes de ello. La siguiente vez que estés teniendo una conversación verdaderamente agradable con tu pareja, observa la manera en que ambos están sentados o parados. Casi seguro observarás que ambos están adoptando básicamente la misma postura corporal. Al equiparar tu postura corporal con la de tu pareja deliberadamente, puedes crear sentimientos de aceptación y confianza *de forma consistente* a nivel inconsciente.

## El tesoro del contacto físico

Una tercera herramienta para crear amor más allá de las palabras es tocar a tu amado con frecuencia en una forma cariñosa y no sexual. Ahora se sabe sin lugar a dudas entre los profesionales de la salud, que los bebés necesitan que se les sostenga durante sus primeros meses de vida, a fin de que puedan sobrevivir. Sin una cierta cantidad de contacto físico, incluso los bebés mejor alimentados podrían morir. Además de la importancia física que pueda tener para nuestro bienestar, el contacto físico es una forma importante de mostrar nuestra aceptación y amor. Sin esta forma amorosa de «alimento espiritual», es fácil que nuestra cuenta bancaria de autoestima caiga en la bancarrota. Y sin embargo en la cultura actual, la mayoría de nosotros está en un estado de inanición en cuanto a contacto físico se refiere.

El contacto físico fue la primera forma de comunicación que comprendimos después de nacer; por ello mismo, puede afectarnos de maneras mucho más profundas que las simples palabras. Conforme vamos creciendo, creamos filtros y defensas que nos ayudan a protegernos del efecto que las palabras pueden tener sobre nosotros. Hoy nos vemos bombardeados por tanta publicidad que aprendemos a disminuir el impacto de casi todas las cosas que escuchamos. Pero el contacto físico es muy distinto. Tendemos a pensar que el contacto físico de otra persona es muy «franco», mientras que sus palabras están sujetas a juicio. Un toque amoroso puede sortear las defensas de una persona y llegar a su esencia. Si quieres saber cómo darle reconocimiento, aprecio y aceptación a tu pareja de manera poderosa y eficiente, necesitas aprender a tocarla de forma amorosa.

Un roce amoroso es completamente distinto a un contacto sexual. Algunas personas confunden las dos cosas y terminan pagando un precio muy elevado. El contacto sexual es fantástico, pero no reemplaza lo que puede lograr el contacto no sexualizado. Muchas de mis clientes mujeres se quejan de que su pareja nunca las toca, a menos que desee tener relaciones sexuales. Cuando esto sucede, las mujeres suelen interpretar este comportamiento como si el hombre estuviera diciendo: «En realidad no me agradas, pero estoy dispuesto a tener sexo contigo para satisfacer mis necesidades egoístas». No es de sorprender que las mujeres en estas circunstancias no se sientan excitadas por el contacto físico de sus parejas. Pero cuando los hombres tocan a sus parejas de manera afectuosa y no sexual, las mujeres se sienten seguras y amadas. Cuando una mujer se siente realmente así, se interesa mucho más por el sexo que cuando siente que la están usando.

No sólo son las mujeres quienes necesitan un contacto físico frecuente y afectuoso, los hombres también lo ansían. Por supuesto, si un hombre no siente que sus necesidades sexuales se están satisfaciendo, lo más seguro es que interpretará cualquier contacto físico por parte de su pareja como una invitación a hacer el amor. Pero una vez que el hombre satisface sus necesidades sexuales, no hay nada que apreciará más que un relajante masaje de hombros o cuello.

Como resulta evidente, los hombres y las mujeres son distintos en lo referente a sus

necesidades sexuales y de contacto físico. En un estudio reciente, 70 por ciento de las mujeres afirmaron que felizmente no volverían a tener relaciones sexuales, siempre y cuando pudieran acurrucarse o abrazarse largamente con sus parejas a diario. A mis clientes que asesoro les recomiendo que averigüen cuáles son las necesidades precisas de contacto físico de sus parejas, y que las satisfagan lo mejor que puedan. A pesar de que existen algunas excepciones, la regla básica dentro de las relaciones es que mientras más se satisfagan las necesidades de nuestra pareja, más querrá satisfacer las nuestras. Aliento a las parejas a que se comuniquen en cuanto a las formas precisas de contacto físico que más y menos desean. Tendemos a suponer que las demás personas son exactamente como nosotros, pero no es cierto. Al aprender a tocarse placenteramente tú y tu pareja, la cantidad de intimidad dentro de su relación se elevará hasta los cielos.

Laurie y Jeff acudieron a mi consultorio por falta de pasión dentro de su relación. Ambos eran profesionistas exitosos, altamente inteligentes y muy amistosos entre sí. Incluso se comunicaban bastante bien y lograban evitar las acusaciones y los desacuerdos con destreza. Del cuello para arriba, todo funcionaba a las mil maravillas, pero del cuello para abajo había una total falta de energía. Tenían relaciones sexuales alrededor de dos veces al mes, pero carecían de pasión. Acudieron a mí porque se preguntaban si algo andaba mal y qué podría ser.

Les pregunté el número de veces que se tocaban a lo largo del día. Me miraron como si estuvieran diciendo «¿y eso qué tiene que ver?» Por la expresión de sus rostros, supe que le había dado al clavo a la primera. Masajeaban sus mentes con palabras agradables y una conversación estimulante, pero estaban ignorando sus corazones, cuerpos y almas. Les escribí una «receta» que indicaba lo siguiente:

Tratamiento: Da o recibe tres dosis diarias de contacto físico afectuoso y cálido en cualquier momento del día, aparte del momento de acostarse. Las siguientes «vitaminas táctiles» son aceptables:

1. Vitamina A<sub>1</sub>: *Abrazos de más de 10 segundos de duración.*
2. Vitamina M: *Masajes de más de 30 segundos de duración.*
3. Vitamina R: *Rascar levemente (o acariciar con las yemas de los dedos) el cabello y cuero cabelludo de tu pareja.*
4. Vitamina A<sub>2</sub>: *Acariciar cualquier parte del cuerpo de tu pareja por más de 10 segundos.*

Realizaron el tratamiento indicado y una semana después, no podían dejar de tocarse durante toda la sesión, cuando antes se habían sentado a cada lado del sofá. Si yo no hubiera estado ahí para obligarles a comportarse de manera educada, ¡creo que hubieran empezado a hacer el amor ahí mismo en el consultorio! El contacto físico regular no sexualizado puede ser una potente pócima de amor.

## Sexo eléctrico

El cuarto y último método para hacer el amor sin palabras es uno al que llamo «sexo eléctrico». Aunque no implica ninguna especie de contacto sexual, el sexo eléctrico puede sentirse tan intenso como la relación sexual más apasionada. Las instrucciones son sencillas: siéntate frente a tu pareja de modo que ambos puedan tomarse de las manos con comodidad. Véanse directamente a los ojos y después respiren al unísono. Si la pareja es heterosexual, lo mejor es que la mujer respire de manera normal y el hombre se sintonice a las inhalaciones y exhalaciones de ella; al observar el suave altibajo de los hombros de la mujer, le será posible saber cuándo inhala y cuándo exhala. Después de un par de minutos, entrarán en un mismo ritmo y no les costará ningún esfuerzo respirar al mismo tiempo. Sigán mirándose a los ojos y respirando al unísono durante al menos cinco minutos.

Si un extraterrestre te pidiera describir exactamente cómo un hombre tiene una relación sexual con una mujer, no le sonaría muy interesante. La mecánica del sexo suena de lo más extraña, podrías decir: *El hombre inserta su pene al interior de la mujer y mientras se encuentran en esta posición mueven sus caderas y pelvis de manera rítmica durante varios minutos.* Esta descripción oculta la sensación y conexión mágicas que surgen cuando una pareja hace el amor. Lo mismo sucede en el caso del sexo eléctrico. Una sencilla descripción de este método no brinda una idea adecuada de su plena magnitud. Sin embargo, con música de fondo e iluminación adecuados para establecer un ambiente amoroso, el sexo eléctrico puede ser una experiencia de enorme profundidad. Espero que lo intentes.

Durante los talleres que dirijo, les pido a las parejas que tengan sexo eléctrico durante 10 minutos. Muchas de ellas se vuelven adictas. Es una de las formas más veloces de sumergirse hasta un nivel extremadamente profundo de amor. Por supuesto, también es una de las más atemorizantes, ya que funciona excelentemente bien con algunas parejas, pero no con otras; sugiero que le des al menos una oportunidad real. Conozco a parejas que me dicen con gran emoción que lo disfrutaban mucho más que el sexo normal. Sea que te agrade o no, hallarás que es muy poderoso. Es una experiencia que no te puedes perder.

## RECORDATORIOS PARA CREAR MILAGROS

1. En términos reales, la mayor parte del impacto de lo que comunicamos sucede a través de mensajes no verbales. Al aprenderla manera de establecer intimidad con tu pareja sin el uso de las palabras, abres toda una nueva forma de experimentar el amor y la conexión que tanto ansías.
2. Si sonríes en el primer momento que ves a tu pareja e imitas su postura corporal, puedes ayudarle a que se sienta segura y apreciada por ti. Este tipo de detalle sencillo funciona a nivel inconsciente, y puede tener efectos de lo más poderosos.
3. El contacto físico no sexual y la experiencia del sexo eléctrico son maneras de crear un sentimiento inmediato y profundo de conexión con tu pareja. Mientras más eficientemente satisfagas las necesidades de contacto físico de tu pareja, más abierta estará a satisfacer las tuyas.

## EJERCICIOS DE DOMINIO

En los próximos días, céntrate en el uso de métodos no verbales para aumentar los sentimientos de intimidad con tu pareja. Intenta sonreírle, reflejar su postura corporal, tocarle con frecuencia, usar la técnica del sexo eléctrico, o todas las anteriores. Elige uno de estos métodos en este preciso momento y promete utilizarlo con tu pareja esta misma noche.

## Segunda parte

### EVITAR LOS ALTERCADOS

¿Prefieres tener la razón o tener amor?

“

El principio más poderoso  
del crecimiento reside en la elección humana.”

George Eliot

Te tengo una buena noticia y una mala. La mala es que si quieres una relación feliz y amorosa vas a tener que sacrificar algo: tu insistencia en tener la razón. Cuando insistes en tener la razón, indirectamente le comunicas a tu pareja que está equivocada. Sencillamente, no hay manera en que puedas seguir insistiendo que tienes la razón (una forma de acusación), y que tengas intimidad; créeme, ya lo intenté. Es como tratar de tener oscuridad total y luz dentro de una misma habitación. La buena noticia es que si estás dispuesto a dejar ir esta insistencia, con facilidad experimentarás cantidades abundantes de amor, armonía y plenitud en tu relación.

El conflicto entre personas es ineludible, no hay modo de evitarlo, pero el conflicto no es el problema. Si se manejan de manera eficaz, las dificultades pueden unir más a las personas. De hecho, sería casi imposible generar una mayor intimidad dentro de una pareja sin la ayuda del conflicto ocasional. Lo que realmente destruye a las parejas son las acusaciones. Estas, o la insistencia en tener la razón e implicar que nuestra pareja está equivocada, son como un veneno de efecto retardado. Poco a poco va infiltrándose en todas las formas de comunicación entre una pareja, hasta que todo el amor que alguna vez compartieron se ve contaminado por completo.

Como los problemas de las parejas derivan principalmente de su necesidad de tener la

razón, analicemos el fenómeno más de cerca. Cuando te encuentras en la modalidad acusatoria, lo único que sabes es que estás siendo más que justo, mientras que tu pareja está siendo totalmente irracional. En la desesperación, le presentas evidencia incontrovertible de lo equivocada que está en realidad. Supongo que todos tenemos la esperanza secreta de que algún día, después de exponer nuestro caso, nuestra pareja dirá algo como: «¡Vaya, finalmente veo lo que has estado tratando de decirme! ¡He estado totalmente equivocada y tú has tenido la razón todo este tiempo! Siento tanto haberte herido. ¿Hay alguna manera en que puedas perdonarme por el mal que te he hecho todo este tiempo?» ¿Alguien te ha dicho algo como esto en alguna ocasión? A mí tampoco. Es evidente que, a final de cuentas, el juego de las acusaciones no nos da lo que queremos.

Hay un sinnúmero de formas de tener una buena relación, pero sólo existe una cosa que está presente en todas las malas relaciones: las acusaciones. Por desgracia, cuando insistimos en tener la razón, *todo* lo que decimos sale mal. Debido a que las acusaciones *nunca* funcionan, cuando sientas que sin lugar a dudas tienes toda la razón, lo primero que necesitas hacer es cambiar *tu* actitud de manera drástica. Si no lo haces, se disparará el detector de acusaciones de tu pareja y terminarás con un verdadero lío entre manos.

## Cómo salirse de la modalidad acusatoria

¿Qué podemos hacer para comunicarnos de manera eficaz cuando estamos alterados, frustrados y seguros de tener toda la razón? A lo largo de los años, he experimentado formas con las que logré salirme rápidamente de la modalidad acusatoria para dirigirme a un estado mental conducente a una comunicación amorosa. Después de una eternidad de pruebas de ensayo y error, finalmente encontré dos métodos que me funcionan a mí y a las muchas personas a quienes se los he enseñado. La primera técnica es una serie de tres preguntas sencillas que me hago a mí mismo cuando pienso que mi pareja es la principal responsable de cualquier cosa que esté sucediendo en nuestra relación:

1. *¿Qué es lo que probablemente sucederá si insisto en tener la razón (y sigo acusando a mi pareja)?*
2. *¿Quiero sentirme amado o quiero tener la razón?*
3. *¿Qué es algo que realmente me agrada de mi pareja?*

Para altercados pequeños, e incluso medianos, estas tres preguntas son muy eficaces para cambiar la manera en que te sientes. Una vez que te *sientas* diferente podrás comunicarte con mayor facilidad de un modo que conduzca de vuelta a la intimidad. Veamos las preguntas en mayor detalle. Cuando preguntas, *¿qué es lo que probablemente sucederá si insisto en tener la razón?*, tu mente debería dirigirse a las sensaciones de dolor y fracaso que experimentarás a causa de encontrarte en la modalidad acusatoria. Dependiendo del modo en que tú y tu pareja tiendan a manejar este tipo de situaciones, es casi seguro que terminen peleándose entre sí o aplicándose la temida «ley del hielo». Ninguna de ambas opciones es agradable.

La segunda pregunta plantea, *¿quiero sentirme amado o quiero tener la razón?* Esta no es una pregunta capciosa. En ese momento, es posible que prefieras tener la razón. Si tal es el caso, te sugiero que evites decir *cualquier cosa* hasta que ya no te sientas así. Si dices algo, casi con toda seguridad conducirá a una pelea. Por supuesto, está bien insistir que estás en lo correcto y decir lo que piensas. Yo todavía lo hago en ciertas ocasiones, pero cuando lo hago, nunca me sorprendo de los resultados infames que invariablemente tengo que tolerar.

Si estás tan enojado como para aferrarte a que tienes la razón, y si quedarte solamente callado con tu enojo no parece una opción viable, hay un par de cosas que puedes hacer. Primero, puedes hacer lo que haría cualquier niño pequeño: puedes marcharte y tener un berrinche. Es en serio. Los niños pequeños gritan y golpean el piso cuando están realmente alterados y después de unos minutos de berrinche vuelven a estar bien. Una vez que han expresado todo su enojo se sienten mejor. Los adultos pueden lograr estos mismos resultados *yéndose a otra habitación* y golpeando las almohadas de su cama un par de minutos. Se siente bien darle rienda suelta a nuestro enojo en un ambiente seguro. Para cuando termines, te sentirás más relajado y podrás comunicarte de manera

adecuada con tu pareja. Si un berrinche sobre tu cama no es tu estilo, en el Capítulo 5 menciono otros dos métodos para lidiar con tus sentimientos de enojo, indignación y malestar.

Lo que más debes evitar es precisamente aquello que hace la mayoría de las personas: expresa su enojo y acusaciones a sus parejas de manera directa. Es cierto que a una de cada 100 personas no le importa que le griten. Pero el resto de la humanidad no está bien con ello. Casi siempre conduce a resentimientos, recelo, dolor y a intensificar el problema inmediato con el que estás lidiando, además de generar una acumulación de sentimientos negativos que crearán aún más problemas a futuro. He visto parejas que pasan la totalidad de su relación reaccionando al enojo de su pareja y recuperándose del mismo. Como en una mala película de Los Tres Chiflados, pasan la mayoría de su tiempo tratando de provocarle dolor a sus parejas como forma de cobrarse con ella por algo que les hizo. Es un espectáculo triste de ver y, en definitiva, una situación que querrás evitar.

Si utilizas las tres preguntas antes de que las cosas se salgan de las manos, podrás someter al «monstruo de las acusaciones» cuando aún es pequeño. Si tus sentimientos no son lo bastante intensos como para que necesites hacer un berrinche, y te das cuenta de que prefieres sentirte amado que estar en lo correcto, estás listo para la tercera pregunta: *¿qué es algo que realmente me agrada de mi pareja?*

Por ejemplo, hace poco, mi pareja, Helena, y yo teníamos programada una fiesta de negocios donde yo haría una presentación. Ya que es frecuente que Helena se retrase para este tipo de cosas, yo le había hecho diversos recordatorios acerca de la hora en que debíamos marcharnos. No hizo ninguna diferencia. Aún no estaba lista para la hora pactada y yo estaba realmente alterado. Para el momento en que nos fuimos, yo estaba apurado, molesto y, sobre todo, ¡absolutamente en lo correcto! Le dije lo molesto que me sentía, lo que sólo sirvió para activar su detector de acusaciones y ponerla a la defensiva. Esto sirvió para molestarme aún más. Entonces, recordé las tres preguntas. Adelante, listo, las tres preguntas junto con las respuestas que me vinieron a la mente, para que puedas tener una mejor idea de la manera en que funciona este método:

1. ¿Qué es lo que probablemente sucederá si insisto en tenerla razón y sigo acusando a mi pareja? Pues lo más seguro es que estemos en un silencio tenso y desagradable todo el camino a la cena y me seguiré sintiendo realmente molesto y poco apoyado. Después, gracias a ella (sigo estando en modalidad acusatoria), lo más probable es que mi presentación sea un desastre y que me la pase terriblemente mal toda la noche.
2. ¿Quiero sentirme amado o quiero tener la razón? Un 90 por ciento de mí prefiere tener la razón. Después de todo, estoy en lo correcto. Pero si insisto, sé que la voy a pasar mal y que voy a dar un discurso de lo peor. Parecería que es importante para todos los involucrados que al menos haga el intento de regresar a un lugar amoroso.

3. ¿Qué es algo que realmente me agrada de mi pareja? Veamos, debe haber algo de ella que pueda recordar como agradable. Supongo que algo bastante agradable es que me dea masajes de hombros siempre que los necesito. Y me gusta cómo sonrío cuando está de buenas. Y claro, me gusta cómo se emociona al verme cuando estoy fuera todo el día. (En mi mente visualizo cada uno de estos escenarios para lograr un mayor impacto emocional.)

Para este momento, experimento un hilillo de amor que empieza a penetrar en mi corazón. Mientras sigo manejando, estiro mi mano derecha y coloco un solo dedo sobre su mano. Ella coloca uno solo de sus dedos sobre el mío y ambos dedos se entrelazan. Nos quedamos sentados así, en silencio. Ninguno de los dos quiere tomar el siguiente paso, ya que eso requeriría que cada uno de nosotros deje de lado la insistencia en tener la razón. Pero después de un par de minutos, el deseo de volver a un sitio amoroso se apodera de nosotros. En forma simultánea, nos tomamos de la mano con calidez. Nos sonreímos y el enojo se desvanece. Nos vemos amorosamente a los ojos y nos reímos un poco. Helena me dice que lamenta haberse retrasado. Yo me disculpo por haberme alterado. Mientras continuamos el viaje a la fiesta, volvemos a enamorarnos. De hecho, parecemos recién casados. En la fiesta, nos la pasamos de lo mejor y mi discurso es todo un éxito.

Cuando tu pareja hace algo que resientes, puede ser difícil recordar algo que te agrade de él o ella. Por lo tanto, antes de la siguiente vez que vuelvan a enojarse, sería conveniente crear una lista de cosas que realmente aprecias de tu pareja; de hecho, trata de hacerlo en este momento. Piensa en ocasiones específicas en que tu amado haya hecho algo que realmente te conmovió. Así, la siguiente vez que sientas que tu pareja es la responsable de lo que sea que esté sucediendo, podrás recordar algo que verdaderamente aprecies de él o ella. Mientras recuerdes y visualices estas cosas, tu estado de ánimo irá cambiando. Te suavizarás. Tu pareja lo notará y responderá a tu nueva actitud con una mayor apertura de su parte.

He creado una frase que te auxiliará a recordar estas tres preguntas siempre que lo necesites: **QUÉ QUIERO REALMENTE**. Te ayudará a pensar que pasar del enojo a un estado amoroso es un acto de voluntad, y tal acto te traerá lo que en verdad deseas. A continuación, subrayo las palabras clave que llevan a la frase:

1. ¿Qué es lo que probablemente sucederá si insisto en tenerla razón?
2. ¿Quiero sentirme amado o quiero tener la razón?
3. ¿Qué es algo que realmente me agrada de mi pareja? Como verás, la frase contiene una palabra importante de cada pregunta para que puedas recordarlas con facilidad. Si al responder la segunda te das cuenta de que prefieres tener la razón a sentirte amado, de nuevo te recomiendo que no digas nada. En ese estado de ánimo, cualquier cosa que digas podrá ser usada en tu contra por parte de tu pareja. En lugar de ello, utiliza los métodos para lidiar con grandes altercados que se presentan

en el siguiente capítulo o retírate a tu habitación para hacer un berrinche (golpea las almohadas). Después de que hayas terminado el berrinche, es posible que estés listo para dejar de aferrarte a tu necesidad de estar en lo correcto. Pregúntate de nuevo, *¿quiero sentirme amado o quiero tener la razón?* Para ese momento, es posible que tu respuesta haya cambiado; en ese caso, prosigue a la pregunta tres para que puedas conectarte emocionalmente con tu pareja.

En los seminarios de comunicación que llevo a cabo es frecuente que las personas me pregunten: «¿Pero qué haces si tu pareja es realmente quien está equivocada? Por ejemplo, ¿qué pasa si un hombre alcoholizado regresa a casa y golpea a su mujer?» Antes que nada, la mayoría de las situaciones de la vida real no son así de absolutas. Pero aun en una situación como esta, aunque las acusaciones parezcan ser una respuesta razonable, nunca son útiles para obtener los resultados que uno desea. En este ejemplo, si la esposa culpa a su marido por su comportamiento, lo más probable es que se torne aún más violento y beba más. Pero si ella puede evitar el juego de las acusaciones y permanecer en un estado mental centrado, será mucho más capaz de lidiar con la situación de manera armoniosa. Es más que posible que decida que necesita dejar a su esposo porque padece de alcoholismo, o tal vez decida hablarle a la policía para protegerse. Pero si realiza estas acciones sin recurrir a las acusaciones, es probable que logre mejores resultados que si insiste en echar leña al fuego.

Al ser tan poderosa la tendencia a sentir que tú tienes la razón y que la otra persona está equivocada, resulta saludable tomarte un minuto para en verdad convencerte de que las acusaciones nunca funcionan. Recuerda ocasiones pasadas en que hayas acusado a tu pareja por alguna cosa. ¿En cualquiera de ellas sirvió de algo que insistieras que tenías la razón o simplemente alejó aún más a tu pareja? ¿Y qué pasó cuando alguna pareja de tu pasado te acusó a ti? ¿Hubo alguna ocasión en que eso te haya hecho sentir mayor intimidad y cooperación con él o ella? Si eres como la mayoría de las personas, cuando revisas el «historial» de las acusaciones, es bastante fácil ver que siempre interfieren con la verdadera intimidad.

## La pregunta de la contribución

El segundo método para salirse de la modalidad acusatoria es darle la vuelta. Con eso me refiero a que te centres en la manera en que eres parcial o principalmente responsable por la situación problemática en que te encuentras. Como habrás de imaginar, esto puede resultar de lo más difícil si tienes la seguridad de que tu pareja es quien tiene toda la culpa. Pero he encontrado que hay una pregunta en particular que ha logrado ayudar a mis clientes y a mí mismo a sortear la tendencia a pensar que estamos completamente en lo correcto y que nuestra pareja es la que está cien por ciento equivocada; la pregunta es: *¿Cómo pude haber contribuido a la situación en que estamos?*

Me fascina esa pregunta. En primera instancia, parece de lo más inocente pero, al igual que un virus de computadora, rápidamente puede alterar la manera preprogramada del cerebro para encontrar formas de culpabilizar a tu pareja. Cuando me doy cuenta de que estoy enojado con mi pareja (o con cualquier otra persona), me tomo un momento para plantearme esta simple pregunta. Por lo común, los resultados son milagrosos. Recientemente me enojé con Helena por no recoger un paquete que me había llegado a la Oficina de Correos. Ese día, le recordé que lo hiciera (¡dos veces!), y me prometió que lo haría. Más tarde ese día, cuando me enteré que se le había «olvidado», entré en una verdadera «borracheira» de indignación ofendida. Sabiendo que esos sentimientos no conducen a una relación de amor, me pregunté: «¿Cómo pude haber contribuido a la situación en que estamos?».

A menudo, cuando me hago esta pregunta, lo primero que mi mente responde es «no hice nada mal». Después, metódicamente repaso todas las razones por las que soy totalmente inocente y mi pareja está completamente equivocada. Me he acostumbrado a esperar esta táctica de parte de mi mente, de modo que trato de no tomarla muy en serio. Una vez finalizado este sermón interno, vuelvo a plantearme la pregunta. Esta vez trato de contestarla de manera teórica: *¿cómo pude haber contribuido?* En cualquier situación, habría un sinnúmero de formas en que uno podría contribuir. Si me es enteramente posible, trato de pensar en tres posibilidades; incluso si realmente no las creo. Mis respuestas iniciales suelen ser muy generales o parecen de lo más insignificantes, pero al reflexionar un poco más acerca de mis respuestas, encuentro que mi indignación y la absoluta confianza en mi inocencia empiezan a flaquear. Esta es la manera en que mi mente analizó «la pregunta de la contribución» para esta situación en particular:

*¿Cómo pude haber contribuido a la situación en que estamos?* Vamos a ver, necesito tres posibilidades. Esto no va a ser nada fácil. Después de todo, le recordé que recogiera el paquete en dos ocasiones. ¿Qué más pude haber hecho? Espera, esa no es una pregunta que sirva de nada. La pregunta es cómo pude haber contribuido yo. Bueno, tal vez debí escribirle una nota y colocarla en su auto, pero estaba demasiado apurado como para detenerme a hacerlo. Supongo que no pensé en todas las cosas que ella tenía que

hacer hoy, y tampoco se lo pregunté. De hecho, últimamente no he pensado en lo que ella necesita, de modo que tal vez se sienta resentida. Si yo prestara mayor atención a sus necesidades, probablemente ella prestaría más atención a las mías.

Para el momento en que llegué a las tres maneras en que posiblemente había contribuido, todas mis acusaciones se desvanecieron. En vez de enojo e indignación, sentía comprensión y compasión. A partir de estos sentimientos, me fue fácil tener una discusión franca de lo que había sucedido y de cómo evitar estos problemas a futuro.

La simple pregunta, *¿cómo puede haber contribuido a la situación en que estamos?* puede transformar tu relación en términos literales. No sólo elimina los sentimientos destructivos de enojo e indignación, sino que también puede conducir a discernimientos importantes que mejoren tu relación. Una vez que te percatas de cómo tu comportamiento afecta a tu pareja, puedes empezar a cambiar las cosas que ya no te funcionan.

Ahora tienes dos métodos prácticos que te ayudarán a darle la vuelta a la tendencia a acusar a tu pareja. Pero ¿qué sucede si tu pareja te acusa a ti? Demostrarle a tu pareja que está mal si te acusa es contraproducente y viola el principio que le estás sugiriendo utilizar. Como mencioné en el Capítulo 1, si tu pareja es quien lanza las acusaciones, lo mejor que puedes hacer es reconocer su experiencia, que es distinto a que estés de acuerdo con ella. El simple acto de validar su experiencia puede alterar la energía de la interacción por completo. Recuerda, la verdadera meta es lograr que tu pareja vuelva a estar en el mismo equipo contigo; mientras cualquiera de los dos lance acusaciones, estarán actuando como si pertenecieran a equipos diferentes. Pero la intimidad es el resultado de actuar como si ambos pertenecieran al mismo equipo, y ambos tuvieran la misma meta: sentirse amados y aceptados. En capítulos posteriores ofreceré métodos adicionales para volver a estar en el mismo equipo con tu pareja una vez afirmadas las acusaciones.

Dejar de lado la tendencia a hacer acusaciones no es algo fácil de lograr, seguramente cometerás errores. Pero dado que las acusaciones nunca funcionan, puedes contar con que tu pareja siempre te recordará que estás empeinado en tener la razón (notarás que se ha activado su detector de acusaciones). Si notas que tu pareja empieza a ponerse a la defensiva o que no te está escuchando, de inmediato plantéate las preguntas que discutimos en este capítulo antes de que digas cualquier otra cosa. Estas preguntas te ayudarán a cambiar la manera en que te sientes hacia tu pareja. Y conforme cambien tus sentimientos, empezarás a notar algo sorprendente: tu pareja realmente puede escucharte cuando dejas de lado la necesidad de tener la razón. Y si tu pareja empieza a escucharte de verdad, es posible restaurar una intimidad genuina

## RECORDATORIOS PARA CREAR MILAGROS

1. La intimidad requiere que dejemos de lado nuestra necesidad de tener la razón y que dejemos de acusar a nuestra pareja. Cuando lo hacemos, se activa su detector de acusaciones y ya no puede escuchar nada de lo que queramos decirle.
2. Para salir de la modalidad acusatoria, pregúntate: *¿Qué es lo que probablemente sucederá si insisto en tener la razón? ¿Quiero sentirme amado o quiero tener la razón? ¿Qué es algo que realmente me agrada de mi pareja?*
3. Otra manera de dejar de acusar a tu pareja es preguntándote, *¿Cómo pude haber contribuido a la situación en que estamos?* Piensa en al menos tres posibilidades que te ayuden a dejar de lado tu enojo e indignación.

## EJERCICIOS DE DOMINIO

La siguiente vez que te encuentres ligeramente molesto con tu pareja, hazte las cuatro preguntas que discutimos en el presente capítulo. Trata de sentir la respuesta a cada una en lugar de limitarte a contestar a nivel intelectual. Cuando respondas a las preguntas en tu interior, observa si te ayudan a evitar culpabilizar a tu pareja. Analiza si te ayudan a sentir de manera diferente, a comunicarte de manera más amorosa, o ambas.

## Cómo nunca volver a discutir

“

Observa la luz de la persona, no su pantalla.”

Jerry Jampolsky

¿Por qué discuten las parejas? Después de todo, sabemos perfectamente que no es una forma efectiva de comunicación. Hace mucho tiempo, me percaté de que si pudiera saber las razones verdaderas por las que pelean las parejas, crearía un antídoto realmente eficaz contra los altercados. Después de muchos años de observación de supuestos amantes que se tunden entre sí con palabras, he creado una teoría que explica la razón por la cual discuten las parejas y cómo pueden evitar las peleas para siempre. ¡Los métodos que descubrí para evitar las discusiones en verdad funcionan! De hecho funcionan tan bien, que si los utilizas como lo sugiero en este capítulo es posible que nunca más vuelvas a tener un desacuerdo.

Antes de divulgar la forma exacta para eludir todo tipo de discusiones, es importante comprender qué es lo que las causa en primera instancia. Las peleas inician cuando uno o ambos miembros de la pareja caen por debajo de cierto nivel en su «cuenta bancaria» de autoestima. Las razones por este descenso temporal en autoestima pueden ser diversas: un mal día, un comentario sarcástico o, simplemente, un pésimo estado de ánimo. Una vez que la persona se siente mal, lo primero que tiende a hacer es buscar a alguien a quien pueda culpar. Si por casualidad te encuentras cerca en ese momento, te conviertes en un blanco fácil. Si le añades gasolina al incendio de su mal humor, mucho mejor para que pueda acusarte.

Hay un viejo dicho que reza: *Se necesitan dos para tener una discusión*. Totalmente cierto. Cuando estamos de malas, lo primero que tratamos de hacer es subir nuestro nivel de autoestima. Por desgracia, la manera en que lo hacemos resulta del todo ineficaz. Por norma, intentamos arrastrar a nuestra pareja a nuestro nivel para que, *comparados con él o ella*, no tengamos su bajo nivel de autoestima. Erróneamente pensamos que rebajar a nuestra pareja hará, en efecto, que nosotros nos elevemos. Ésa es la razón por la que, cuando estamos de mal humor, parece que estamos deseosos de buscar pleito. La miseria

ama tener compañía. Cuando nos encontramos por debajo de cierto nivel de humor o autoestima, se apodera de nosotros este tipo de comportamiento pueril y es nuestra desprevenida pareja quien casi siempre cae en la trampa.

Una vez iniciado el altercado, cometemos otro error: pensamos que la manera de sentirnos mejor es comprobar que tenemos la razón y que nuestra pareja está equivocada. Supongo que la lógica subyacente es que si nosotros tenemos la razón y ellos están equivocados, obtendremos los valiosos y muy necesitados puntos de autoestima. Por supuesto, ésa no es la forma en que funciona. Al tiempo que atacamos a nuestra pareja, él o ella contraatacan. Como animales heridos que luchan por sobrevivir, nos volvemos despiadados. Decimos cosas sólo para herir a nuestra pareja pensando, una vez más, que si lo logramos, al menos nos encontraremos en una mejor posición de aquella en que se encuentra. Las cosas pueden ponerse muy feas.

Durante muchos años he capacitado a parejas para expresar sus necesidades con cautela y sin acusaciones como forma de evitar altercados. En mi consultorio, bajo mi supervisión directa, funcionaba de maravilla. Pero era frecuente que las parejas me informaran que no funcionaba igual cuando estaban en casa. Si estaban de malas, invariablemente se expresaban de un modo que responsabilizaba a sus parejas por herir sus sentimientos. Finalmente comprendí por qué no funcionaba una comunicación franca. Para comunicarse de manera honesta es necesario comportarse como persona cuerda y racional. Pero cuando estamos de pésimo humor o al calor de una riña, ¡enloquecemos temporalmente! Nos comportamos como bebidos malcriados, y los bebés no son muy aptos con las palabras. Me percaté de que la expresión franca de nuestras necesidades y sentimientos no iba a ser el Santo Grial que terminaría con todas las discusiones.

Cuando noté que nos comportamos como bebidos malcriados al pelearnos, me pregunté: «¿Qué ayuda a los bebés malcriados a sentirse mejor?» La respuesta fue evidente: les gusta que los tengan en brazos. Conforme los padres sostienen cariñosamente al bebé, este rápidamente empieza a sentirse mejor; en un abrir y cerrar de ojos, el pequeñito es todo risas y felicidad. Me pregunté si un abordaje similar podría funcionar en el caso de los adultos. Después de mucho experimentar, encontré algo que funcionó mejor de lo que yo esperaba, le llamo «Sintonía de Cuchara».

Una de las cosas maravillosas de la Sintonía de Cuchara es que resulta fácil. Cuando estamos alterados, no tenemos capacidad para hacer algo complicado. Por suerte, la Sintonía de Cuchara sólo requiere de dos pasos sencillos; primero, ante la menor señal de problemas, recuéstate con tu pareja en posición de cuchara. Tal posición es aquella en la que duermen muchas parejas. Consiste en que el frente de una persona se ajuste (o abraza) a la parte posterior de la otra. Las parejas también pueden utilizar la posición de cuchara mientras están de pie si se encuentran en un sitio donde no puedan acostarse. Aunque sin duda lo último que quieres hacer cuando estás alterado es mantenerte con tu pareja de esta manera, oblígate a hacerlo. En ocasiones me digo a mí mismo que tengo la

opción de estar en posición de cuchara cuatro minutos y sentirme de maravilla, o puedo permanecer molesto y arruinar el resto del día. Cuando me queda claro ver que ésas son mis únicas dos opciones, asumo la posición de cuchara.

A continuación, mientras te encuentras en posición de cuchara, respira al unísono con tu pareja. Por lo general, es mejor que la persona de mayor tamaño siga la respiración del compañero más pequeño. Cuando el más pequeño inhala, debe inhalar el otro compañero; cuando el más pequeño exhala, el otro debe hacer lo mismo. Manténganse así respirando juntos durante al menos cuatro minutos. No pronuncien palabra. Si tu mente empieza a divagar, céntrate de nuevo en respirar al mismo tiempo que tu pareja.

Sin importar qué tan molesto estés al principio de este sencillo ejercicio, rápidamente irás sintiéndote más tranquilo . La combinación de estar en posición de cuchara y respirar al unísono logra que las personas vuelvan a una misma sintonía. Cuando compartes energía de esta manera, se crea una sensación de seguridad y conexión a niveles muy profundos . Aunque sus mentes puedan estar corriendo a un paso vertiginoso, sus cuerpos y almas no tendrán más opción que conectarse. Al final de cuatro o cinco minutos, es posible que ni siquiera recuerden qué era lo que les tenía tan molestos. Y como mínimo, se sentirán más conectados y seguros, y estarán en muchas mejores posibilidades de solucionar las cosas sin herirse mutuamente.

Una de las primeras ocasiones en que utilicé este método con Helena me encontraba extremadamente molesto. Después de todo, sabía que yo tenía toda la razón del mundo y ella estaba comportándose de manera absurdamente irracional (¿no es así como siempre se siente?). Antes, habíamos llegado al acuerdo de que si cualquiera de los dos pedía una «sintonía», teníamos que llevarla a cabo; quisiéramos hacerla o no. En esa ocasión yo no deseaba hacerla, ¡porque estaba a punto de demostrarle fehacientemente lo equivocada que estaba! Pero nuestro acuerdo indicaba que si uno de los dos no cedía a la petición de la sintonía dentro de los dos minutos siguientes a la misma, tenía que tomar un billete de \$10 dólares y romperlo en pedazos. La mera idea de romper un billete en pedazos me hizo recobrar la cordura, de modo que a regañadientes accedí a la Sintonía de Cuchara. Estaba determinado a permanecer enojado durante los cuatro minutos de rigor para luego acabar de decirle lo equivocada que estaba. No sucedió así. A continuación, comparto la transcripción de los pensamientos que pasaron por mi cabeza durante la Sintonía de Cuchara:

*No puedo creer que me haya hecho hacer esto. ¡Se está portando como una verdadera perra! Ni siquiera quiere escucharme porque sabe que tengo toda la razón.*

*(Respiramos juntos.)*

*No voy a dejar este asunto así como así. Después de terminar esta cosa, de veras le voy a dejar saber lo injusta que está siendo.*

*(Respiramos juntos.)*

*Bueno, es posible que yo haya contribuido un poco al problema, pero es su culpa principalmente. Ella fue la que empezó.*

*(Respiramos juntos.)*

*Y lo más seguro es que no haya tenido intención de herirme...*

(Respiramos juntos.)

*Tal vez yo haya sido algo insensible...*

(Respiramos juntos.)

*La verdad, no fue para tanto...*

(Respiramos juntos.)

*Cómo me gusta abrazarla.*

(Respiramos juntos.)

*En realidad, lo que tenemos ella y yo es muy especial. Gracias a Dios que esto no fue un problema importante.*

(Respiramos juntos.)

Acaban los cuatro minutos, y Helena me pregunta, «¿Había algo que querías decirme que no tuviste oportunidad de expresar?» Le respondo: «Esteeee, ahhhh, la verdad no recuerdo por qué nos enojamos. Me siento bien de nuevo y eso es lo que importa». Realmente eso era lo que sentía. Una vez que se restablecen los sentimientos de conexión y seguridad a través de la Sintonía de Cuchara, no queda necesidad ni deseo de pelear; sientes que tu pareja y tú nuevamente se encuentran en el mismo equipo. Si aún queda alguna cosa que resolver, resulta mucho más fácil hacerlo. Por lo general, el asunto que minutos antes parecía tan enorme, pierde toda importancia.

A fin de utilizar la Sintonía de Cuchara de manera eficaz, he encontrado que hay un par de cosas útiles. Primero, es importante crear un acuerdo con tu pareja que indique que la siguiente ocasión en que cualquiera de ambos pida hacer la Sintonía de Cuchara, el otro tiene que proceder a hacerlo de inmediato. Es de enorme provecho que este acuerdo sea incontrovertible y, de preferencia, se exprese por escrito. Si tienes un gran enojo, «hacer la cucharita» con tu pareja no será lo primero que desees hacer; por lo tanto, es posible que quieran idear un castigo si no se cumple este acuerdo. Helena y yo acordamos que debemos romper un billete de \$10 dólares en pedazos, si uno de nosotros se niega a hacer la Sintonía de Cuchara en los dos minutos siguientes a la petición. En seis años, solo lo hemos hecho en dos ocasiones. Algunas parejas que conozco acuerdan comprarle un regalo especial a su pareja si se niegan a hacer una Sintonía de Cuchara. Cualquiera que sea el acuerdo al que lleguen está perfecto, siempre y cuando les ayude a motivarlos a ambos a cumplir con el compromiso.

Una vez iniciada la Sintonía de Cuchara no se permite hablar. Si pueden, encuentren un sitio donde acostarse juntos; si eso no es posible, colóquense en posición de cuchara mientras siguen de pie. La clave para realizar esta técnica de manera exitosa es respirar al unísono. Traten de centrarse y estar presentes en cada respiración, y utilícenla como forma de meditación. Concéntrense mientras inhalan y exhalan al mismo ritmo que respira su pareja, así tendrán una mayor sensación de paz, seguridad y conexión. Mantengan esta posición por lo menos cuatro o cinco minutos.

Una vez finalizada la Sintonía de Cuchara, tendrán un par de opciones. Sencillamente pueden olvidar el motivo que les hizo alterarse y seguir con su vida normal o, si sienten que es necesario, pueden hablar las cosas con su pareja. Si necesitan examinar algo entre ustedes, estarán en un estado mental mucho más positivo para lograrlo y podrán utilizar

con mayor destreza los métodos de solución de problemas que se discuten más adelante.

No es necesario esperar a estar alterados para utilizar la Sintonía de Cuchara. De hecho, es una excelente forma de comunicarte con tu pareja en cualquier momento. Muchas parejas han encontrado que es una manera fácil y placentera para relajarse después de un día estresante. También puede ser una forma muy eficaz para conectarte con tu pareja antes de hacer el amor. Lo más difícil de este método es recordar utilizarlo. Cuídate de estar pendiente de los momentos en que tú o tu pareja empiecen a alterarse o en que cualquiera de los dos se sienta estresado. Para utilizar la Sintonía de Cuchara de manera correcta por primera vez durante un enojo, es buena idea realizarla como entrenamiento cuando no haya ningún problema. Si le pides a tu pareja que lea este capítulo y establece un acuerdo contigo para el uso de este método, estarás totalmente preparado para evitar la próxima pelea. Una vez que lo uses por vez primera y veas lo bien que funciona, quedarás convencido.

## ¿Y qué más?

También descubrí un método adicional que es muy útil para evitar discusiones. Funciona porque ayuda a crear un espacio seguro donde puedan comunicarse los sentimientos negativos que suelen conducir a las riñas. Lo llamo «¿Y qué más?». Al igual que la Sintonía de Cuchara, la clave de su éxito se encuentra en su simplicidad. Es casi imposible utilizarlo de manera incorrecta y es de especial provecho para las parejas en que uno de los miembros tiene una fuerte necesidad de hablar, y no de contacto físico, cuando se siente alterado.

«¿Y qué más?» funciona permitiéndote hablar sin temor a ningún tipo de interrupción. Mientras hablas, tu pareja no tiene permitido decir nada en respuesta a lo que digas a excepción de las palabras «¿Y qué más?» Mientras tanto, tu trabajo es explorar y verbalizar todo lo que esté pasando contigo. En caso de que dejes de hablar, tu pareja te alentará a continuar diciendo únicamente «¿Y qué más?» Cuando sientas que has dicho absolutamente todo lo que querías expresar, di: «Ya acabé». Entonces, si así lo desea tu pareja, puede pedir hablar mientras tú escuchas. A continuación se halla la transcripción de un ejemplo de este ejercicio que llevaron a cabo Jenny y Joe:

Jenny: ¿Podemos hacer un «¿Y qué más?»?

Joe: Claro.

Jenny: ¡Siento que ya no aprecias nada de lo que hago y me estoy hartando de tener que satisfacer todas y cada una de tus necesidades! Siento que me tratas como a una sirvienta.

Joe: ¿Y qué más?

Jenny: Esperas que lave los trastes y la ropa, y que cuide a los niños sin siquiera agradecerme, pero al momento en que yo te pido que hagas algo, me echas una de tus miradas que matan. ¿Qué caso tiene que me esfuerce? No vale la pena.

Joe: ¿Y qué más?

Jenny: Estoy cansada, realmente cansada, y necesito saber que me aprecias. Quiero sentirme especial, quiero que me trates como si yo fuera más importante para ti que un juego de béisbol. Quiero volver a sentirme cerca de ti.

Joe: ¿Y qué más?

Jenny: Quiero que me abracés más de lo que lo haces. Necesito ese contacto. ¿Recuerdas cuando me abrazabas y me contabas cosas graciosas? Extraño esos momentos que teníamos. Quiero que volvamos a tener esos momentos juntos. No quiero estar acosándote o reprochándote. Lo único que quiero es que nos demos más cariño. Sé que últimamente he estado enojada contigo, supongo que es porque necesito saber que todavía te importo.

Joe: ¿Y qué más?

Jenny: Ya acabé

Jenny empieza con un ataque en contra de Joe, pero al permitirle explorar todo lo que está sucediendo dentro de ella, va suavizándose. Empieza a darse cuenta de lo que realmente necesita y admite la parte que le corresponde en los problemas que tienen. Si Joe hubiera empezado a disentir con cada una de las cosas que ella decía, seguramente habrían terminado en una pelea. Pero en lugar de ello, la suave respuesta de Joe de «¿Y qué más?», le ofreció a Jenny un ambiente seguro en el cual pasar más allá de las acusaciones.

En el arte marcial del aikido, los practicantes aprenden a no resistirse a la energía de sus atacantes; en vez de tratar de derrotar a sus opositores, los maestros del aikido simplemente procuran volverlos inofensivos. Una filosofía similar a esta es lo que subyace al «¿Y qué más?» Al no resistirte a los sentimientos y pensamientos de tu pareja, le haces imposible mantener una postura antagonica en tu contra. Esto le permite ir más allá de su enojo para profundizar en las causas subyacentes a su molestia. El enojo y los reproches son como la piel de una cebolla, si la retiras encontrarás las capas sucesivas de emoción que se hallan debajo. Si creas un ambiente seguro donde tu pareja explore lo que se encuentra por debajo de su ira, frecuentemente logrará hacerlo.

Otra ventaja del «¿Y qué más?» es que puede ayudar a la persona que está oyendo a realmente escuchar lo que el otro tiene que decir. Normalmente, cuando tu pareja está hablando, es común que empieces a ensayar lo que le dirás para refutar sus acusaciones. Pero si sabes que no tienes permitido responder nada aparte de «¿Y qué más?», disminuye el impulso de ensayar tu respuesta. Si aprendes a escucharla mejor, tu pareja se sentirá más aceptada; y al sentirse más aceptada, se sentirá lo bastante segura como para ir más allá de sus acusaciones y recelo.

Del mismo modo en que lo hicieron con la Sintonía de Cuchara, es importante llegar a algún tipo de acuerdo con tu pareja en relación con su disposición a utilizar el método de «¿Y qué más?» En el caso de mis clientes de terapia, les sugiero que ambos acuerden utilizarlo dentro de los cinco minutos siguientes a que alguno pida hacerlo, a menos de que alguno de los dos tenga un compromiso anterior, como una reunión con otra persona. Tan pronto como una de las personas diga todo lo que quiere expresar, la otra puede pedir que sea su turno para que se le escuche, si así lo desea.

Lo mejor es que los miembros de la pareja opten por no discutir lo que se dijo durante el ejercicio; al menos por un par de horas. De esa manera puede evitarse que uno de los dos responda desde una postura de alteración emocional. Si tu pareja te dice algo a lo que piensas que debes responder, espera un momento en que te sientas más centrado. Créeme, si tratas de aclarar lo que tu pareja dijo o responder de inmediato de algún modo, lo más seguro es que conduzcas a una pelea. Incluso es posible que tengas las mejores intenciones al hacerle una pregunta o pedirle que aclare algo que haya dicho; de todos modos, lo más seguro es que derive en una discusión. En realidad, la incapacidad de responder de inmediato es lo que hace útil a este método. Sugiero que esperes al menos una hora antes de responder a cualquier cosa que haya dicho tu pareja durante el proceso de «¿Y qué más?».

Las discusiones se suscitan cuando hay dos personas que están hablando (o gritando) sin que ninguna esté escuchando. Esta es una clara señal de que la comunicación se ha interrumpido. Al calor de este tipo de intercambios, llegan a decirse muchas cosas hirientes y destructivas que pueden dañar el nivel de confianza que comparten entre sí. Si haces un acuerdo con tu pareja para utilizar una o ambas herramientas que describí en este capítulo, estoy seguro que experimentarás un cambio positivo en tu relación. Cuando

dos personas van más allá de su tendencia a discutir, se pueden abrir a un nivel más profundo de confianza, seguridad y amor.

Al igual que la Sintonía de Cuchara, «¿Y qué más?» puede utilizarse en cualquier ocasión. No necesitas esperar hasta el momento en que tú y tu pareja estén alterados. Algunas parejas lo utilizan como ritual para deshacerse del estrés de su día laboral. Tener a alguien que te escuche atentamente puede ser una experiencia muy sanadora. En cuestión de minutos, puedes dejar ir el pasado y sentirte totalmente refrescado y reconocido. Una vez que uses la frase «¿Y qué más?» un par de veces, siéntete en libertad de usar frases de tu creación que ayuden aún más a tu pareja a explorar sus pensamientos y sentimientos. Por ejemplo, podrías decir: «Dime más acerca de lo que piensas de esa situación». Juega con estas valiosas herramientas de comunicación; pueden servir como peldaños de una escalera que te permita ascender a niveles superiores de amor dentro de tu relación.

## RECORATORIOS PARA CREAR MILAGROS

1. Por lo general, las discusiones son resultado de que uno o ambos miembros de la pareja tengan un descenso temporal en sus reservas de autoestima, lo que deriva en que se acuse a la pareja como forma ineficaz para elevar la propia autoestima. Cuando una persona se encuentra en este estado, no sirve de nada tratar de hablar las cosas.
2. Sostener a tu pareja en posición de cuchara y respirar al unísono durante cuatro o cinco minutos te tranquilizará si estás alterado o estresado. Acuerda hacerlo con tu pareja la siguiente vez que cualquiera de los dos se enoje o altere. La Sintonía de Cuchara también es excelente para relajarte y conectarte con tu amada o amado cuando quieras tener una mayor intimidad sin palabras.
3. Cuando tu pareja esté alterada, puedes preguntarle suavemente «¿Y qué más?», entre las pausas de su discurso, para alentarle a que se desfogue. Al permitir a tu pareja desahogarse sin interrupciones o respuestas defensivas, normalmente se tranquilizará y se centrará más.

## EJERCICIOS DE DOMINIO

La siguiente vez que tú y tu pareja estén enojados, de inmediato pídele que hagan una Sintonía de Cuchara. Observa la diferencia en la manera como te sientes después de cuatro o cinco minutos de sintonía. O si lo prefieres pueden usar el juego de «¿Y qué más?» En este mismo momento, queda con tu pareja que utilizarán una de estas herramientas la siguiente vez que cualquiera de los dos lo pida. Incluso pueden crear una consecuencia negativa si no se usa la herramienta de inmediato cuando se solicite. Es buena idea poner este acuerdo por escrito.

## Declaración de tu verdad vulnerable

“

Más allá de cualquier aspecto  
de separación, somos uno con el Núcleo del Amor.”

Joan Borysenko

Todos anhelamos tener momentos mágicos para sentirnos profundamente conectados con nuestra pareja; por desgracia, también lo evitamos de cientos de maneras distintas. A pesar de todo, las instrucciones para volver hacia una experiencia de intimidad pueden encontrarse en la raíz de la palabra misma: *intimar*, que significa introducirse en el afecto de una persona, estrechar la relación y permitir que ella haga lo mismo con nosotros. Cuando nos permitimos ser vulnerables con nuestra pareja y le mostramos lo que sentimos y deseamos, aumenta el nivel de intimidad que experimentamos. Por el contrario, la intimidad desaparece cuando ocultamos nuestros verdaderos sentimientos y deseos y, en lugar de ello, recurrimos a las acusaciones o a la racionalización.

Después de años de observar cómo se comunican las parejas, he visto que la mayoría no sabe a lo que me refiero cuando les digo que deben comunicarse en una forma suave y vulnerable. Es como si yo estuviera hablando en un idioma extranjero al que nunca se han visto expuestos. Es por ello que enseñé un método que ayuda a las personas a hablar este «dialecto» tan inusual, le llamo «Siento/Quiero». Este método sólo les recuerda a las personas que deben comunicar lo que están sintiendo y lo que desean. Al decir estas dos cosas, le permitimos a nuestra pareja compenetrarse con quienes somos en realidad, en cualquier momento dado. Este tipo de intimidad puede resultar atemorizante. Antes de que siquiera intentes este ejercicio, será de utilidad que hayas establecido un nivel de confianza con tu pareja por medio del uso de las ideas y métodos de los diversos capítulos anteriores.

Marcia y David se encontraban en mi consultorio batallando con el método Siento/Quiero. Le pedí a David que expresara cómo se sentía cuando Marcia da portazos cuando han estado peleando. Me contestó: «Siento que tiene un problema y quiero que deje de alterarse de esa manera». Le respondí: «¿Pero cómo te sientes?» Después de

pensarlo un momento, David afirmó: «Me siento enojado de que tenga un problema». Aunque esta última afirmación estuvo un poco mejor, seguía siendo una forma sutil de acusación. He notado que incluso la cantidad más pequeña de reproche hace imposible que una pareja se escuche entre sí. No importa lo que digas una vez activada la alarma de tu pareja, no le es posible escucharte. A decir verdad, mientras más tratas de lograr que te oiga, más infranqueables se vuelven sus defensas.

Después de observar varias veces la manera en que se «colaban» las formas sutiles de acusación en la herramienta «Siento/Quiero», la hice más precisa y estructurada. Ahora les pido a las parejas que utilicen el siguiente formato:

1. Cuando (describe la situación brevemente) me siento (triste, herido, temeroso o impaciente), porque (explica la necesidad psicológica que tienes y que te conduce a sentirte así).
2. Lo que quiero es (describe la acción precisa que deseas que tu pareja lleve a cabo).

Cuando le expreses a tu pareja cómo te sientes, te sugiero que utilices únicamente las cuatro emociones listadas: triste, herido, temeroso o impaciente. Pero ¿qué sucede si te sientes enojado, frustrado, furioso o deshecho? Mi sugerencia es que traduzcas esos sentimientos a uno de los cuatro mencionados. ¿Por qué? Porque si tu pareja oye que utilizas palabras tales como enojado, frustrado o deshecho lo más probable es que se dispare su detector de acusaciones; y una vez bloqueados sus oídos, no habrá posibilidad de comunicación. He hallado que la palabra *impaciente* casi siempre puede describir los sentimientos de frustración; igualmente, *herido*, funciona bien en lugar de deshecho y, en realidad, detrás de todo enojo están sentimientos de dolor, temor, o ambos. Al expresar que te sientes triste, herido, temeroso o impaciente, puedes dejarle saber a tu pareja cómo te sientes ¡sin disparar su detector de acusaciones!

Una vez que expreses lo que sientes, evita asentar la responsabilidad de ello directamente sobre tu pareja. Decir: «Me siento herida porque tú eres insensible», sin duda ocasionará que empiecen a sonar las sirenas de su alarma. Por esa razón debes decir la palabra *porque* una vez que indiques cómo te sientes. Después, explica *cuál necesidad psicológica* es la que te hace sentir mal en esa situación. Por ejemplo, podrías decir algo como: «Cuando te pones a ver televisión al regresar del trabajo me *siento* herida *porque* tengo necesidad de que me abracés en cuanto llegues a casa». Incluso si tu pareja hace algo terrible, límitate a hablar de ti mismo en vez de culparla a ella. Esto ayudará que tu compañera o compañero escuche tu dolor en lugar de ponerse a la defensiva de inmediato y bloquee por completo lo que le digas.

En una sesión posterior con Marcia y David, salió a colación que David había tenido una aventura amorosa con anterioridad. Lo primero que dijo Marcia fue «¡Me horroriza que pudieras ser tan desalmado!» Por supuesto, al instante David se puso a la defensiva y empezaron a volar acusaciones y reclamos por los aires. Finalmente le indiqué a Marcia

que dijera: «Me *siento* profundamente herida y temerosa *porque* te amo mucho y temo perderte». David realmente *escuchó* eso. Sus ojos se llenaron de lágrimas y dijo: «Siento tanto haberte herido. Estoy aquí porque te amo; para que podamos resolver esto. ¡No quiero dejarte jamás!» Entonces David y Marcia se abrazaron como si los acabaran de salvar de un edificio en llamas.

Cuando tu pareja se pone a la defensiva, sólo significa que disparaste su detector de acusaciones. Toma su recelo como señal de que necesitas volver a tratar de comunicarte sin acusaciones. Mientras más te apegues a la estructura que he planteado para que expreses tus sentimientos, mayores probabilidades habrá de que funcione. La razón por la que es difícil utilizar esta herramienta es porque no te brinda la sensación de satisfacción inmediata que proviene de culpar a tu pareja. Pero, por otra parte, termina dándote lo que realmente deseas, cosa que no sucede con las acusaciones.

A continuación, registro cuatro afirmaciones que una de mis clientes hizo a su pareja. Cada una de estas afirmaciones disparó la alarma de acusaciones de su marido en forma espectacular. Abajo de cada uno de sus intentos fallidos por comunicarse, he escrito lo que le sugerí que dijera a su esposo. Como tratar de hablar de esta manera precisa le resulta tan ajeno a la mayoría de las personas, sugiero que intentes realizar un ejercicio similar cuando te comuniques con tu pareja. Primero escribe tu «afirmación acusatoria» sin censura. Después, trata de «traducir» la afirmación con el proceso que describí. Si primero haces este ejercicio en papel, te ayudará a pensar en la mejor manera de expresar tus ideas a tu pareja. En los ejemplos siguientes, observa las diferencias en energía que provienen de su afirmación acusatoria inicial y de la comunicación ya traducida:

1. «No siento que tenga ningún tipo de apoyo en esta relación».

*Traducción:* «Cuando no me hablas durante toda la tarde, *me siento* realmente herida y triste *porque* necesito saber que te importo».

2. «Estoy harta de tener que limpiar tus desastres».

*Traducción:* «Cuando dejas trastes sucios en el fregadero, *me siento* herida *porque* necesito saber que me respetas e interpreto que no laves los trastes como señal de que no me aprecias».

3. «A ti no te importa nada más que tus propias necesidades sexuales. Ni siquiera *piensas* en lo que yo podría necesitar».

*Traducción:* «Cuando apresuras tus caricias antes del sexo, *me siento* herida e impaciente *porque* quiero poder compartir el placer sexual contigo, y últimamente no he podido tener esa experiencia».

4. «Estoy harta de que veas fútbol todo el día».

*Traducción:* «Cuando pasas mucho tiempo viendo fútbol, *me siento* triste y temerosa *porque* quiero poder compartir más momentos de diversión y aventura contigo, pero siento que no puedo competir contra un emocionante juego de

futbol».

Una vez que hayas expresado claramente cómo te sientes, tu siguiente trabajo es expresar lo que quieres, pero sin disparar el sistema de alarma exquisitamente sensible de tu pareja. Recuerda, es posible que sólo le queden unos cuantos «dólares» de autoestima en su cuenta bancaria y si dices algo mal, en el acto se pondrá a la defensiva o se enojará. Debes proceder con extrema cautela, como si estuvieses tratando de burlar un sistema de alarmas que puede dispararse ante el mínimo descuido. La mayoría comete el error de expresarse en términos demasiado generales cuando le dice a su pareja lo que quieren. Si tú le dices, «Quiero que seas más afectuoso», lo más probable es que responda con recelo. Con mucho, esta afirmación es demasiado general y tu pareja la interpretaría como un retiro importante de su cuenta de autoestima. Después de todo, lo más seguro es que sienta que es afectuoso, y tu comentario implicaría que está haciendo algo mal. En lugar de eso, podrías decir: «Quiero que me abracés en cuanto llegues a la casa». Esta afirmación es precisa, es algo que se puede hacer y le da a tu pareja una idea exacta de lo que estás pidiendo.

A continuación encontrarás cuatro ejemplos de lo que uno de mis clientes le dijo a su esposa en un intento por pedir lo que quería. Cada una de sus afirmaciones puso a su esposa a la defensiva. Después de unas cuantas recomendaciones, hizo que sus afirmaciones fueran más precisas. De nuevo, incluyo las afirmaciones «traducidas» para ayudarte a comprender la manera en que debes hacer esto.

1. «Quiero que dejes de alterarte tanto todo el tiempo».

*Traducción:* «Quiero que des un paseo alrededor de la cuadra antes de levantarme la voz o cuando te sientas realmente enojada conmigo».

2. «Quiero más pasión en nuestra vida amorosa».

*Traducción:* «Quiero que hagamos el amor usando algunos de los métodos que vienen en un libro de sexo tántrico que he estado leyendo».

3. «Deja de fastidiarme con que te lleve a unas vacaciones de lujo».

*Traducción:* «Quiero que entiendas por qué estoy preocupado acerca de nuestras finanzas, y que al entenderlo me ayudes a planear unas vacaciones de acuerdo a nuestro presupuesto».

4. «Ya no quiero ir a fiestas contigo porque te la pasas coqueteando con todo el mundo».

*Traducción:* «Cuando vayamos juntos a una fiesta, quiero que te limites a una sola copa y que hables con Fred únicamente si yo estoy presente».

Mientras más específica sea tu comunicación, más fácil será que tu pareja cumpla con lo que le hayas pedido y no esté a la defensiva. Es una situación en que ambos saldrán ganando. Sin embargo para que puedas hablar de esta manera, necesitarás hacer una

pausa antes de que expreses lo que normalmente dirías. En términos generales, la manera en que hablamos es por medio de acusaciones y generalizaciones. Para que puedas hablar sin acusaciones y en forma precisa, tendrás que traducir las cosas en tu mente o, mejor aún, en una hoja de papel. Si te es posible, sugiero que escribas exactamente lo que dirías sin pensarlo; luego, traduce esas afirmaciones al formato de «Siento... porque...» y «... quiero...» y asegúrate de limitarte a lo específico y evitar todo tipo de acusaciones. Se requiere de un esfuerzo adicional para lograrlo pero, a la larga, te ahorrará muchas horas de peleas triviales.

El método «Siento/Quiero» funcionará incluso en las situaciones más hostiles, como cuando tu pareja tiene razón de estar molesta contigo. No hace mucho le dije a Helena que nos inscribí para tomar una clase relacionada con los usos de la pimienta. Ella, al ser una entusiasta de la cocina, estaba de lo más emocionada. Lo que se me pasó advertirle fue que en realidad la clase trataba acerca del uso del espray de pimienta para defensa personal. Además, la clase se había programado en una armería y Helena detesta todo lo que tenga que ver con violencia o armas de fuego. Al reunirnos en el centro de la ciudad, me di cuenta de que más bien nunca le dije de qué trataba la clase, y supe que se sentiría enojada. Además, yo ya había pagado \$75 00 dólares por la clase y sólo faltaban cuatro minutos para que empezara; supe que dentro de ese tiempo me tendría que enfrentar a su enojo por darle una idea engañosa respecto a la naturaleza de la clase. También sabía que tomar una clase dentro de una armería sería lo último que querría hacer en el mundo. Estaba metido en un lío, de modo que saqué mi arma secreta, la herramienta de «Siento/Quiero».

Parados frente a la entrada de la armería, le dije a mi amada: «Mi amor, me siento temeroso porque quiero que me hagas un enorme favor y me cuesta mucho trabajo pedirte que lo hagas cuando pienso que podrías molestarte conmigo . Olvidé decirte que la clase de pimienta para la que nos inscribí es en realidad una clase para aprender a utilizar el espray de pimienta con propósitos de defensa personal. Siento mucho haber olvidado decirte esto antes y de haberte dado una idea equivocada. Sé que no te agradan las tiendas de armas ni pensar en cosas violentas, pero siento tanto amor por ti que no puedo soportar la idea de que algo te pase. Lo que más quiero es que me hagas el favor de tomar esta clase. Sé que no es algo que quieres hacer, pero significaría mucho para mí y me ayudaría a sentirme menos ansioso cuando sales sola a tus caminatas de senderismo. ¿Estarías dispuesta a hacer esto por mí?».

Al darse cuenta de que le había dado una información equivocada, la cara de Helena pasó de estar muy molesta a una de enorme ternura cuando le comuniqué las razones por las cuales deseaba que tomara la clase. Como por arte de magia, me perdonó al instante y entró decidida a la armería para tomar la clase. Y qué bueno que lo hizo porque a la semana siguiente, mientras hacía senderismo a solas en un bosque cercano, se vio acosada abruptamente por un hombre desnudo; como tenía su espray de pimienta a la mano, él no intentó hacerle nada. El uso adecuado de «Siento/Quiero» puede tener

consecuencias positivas más allá de lo que puedes imaginar, y tiene la capacidad de transformar en unos cuantos momentos casi cualquier situación de comunicación.

Aunque el método de «Siento/Quiero» suena de lo más sencillo, tal vez te lleve cierto tiempo lograr dominarlo. Las primeras veces que lo utilices quizá dispares el detector de acusaciones de tu pareja. Es casi seguro que dirás que te sientes «realmente enojado» o expreses alguna otra emoción que ensordezca los oídos de tu pareja al momento. Permítete cometer algunos errores. Al igual que cuando aprendes un idioma extranjero, se necesita algo de tiempo antes de que se convierta en parte de tu naturaleza. La buena noticia es que la primerísima vez que cualquiera de los dos utilice la técnica de manera adecuada, podrán ver lo eficaz que es. Aunque al principio se sienta limitante, te sugiero que te apegues a la estructura y emociones específicas que sugerí antes, pues así aumentarán enormemente las posibilidades de que tu pareja realmente te escuche. Si lo piensas, poder usar unas cuantas palabras para crear sentimientos de intimidad de manera consistente es absolutamente milagroso. Por supuesto, cualquier mago te dirá que la clave para dominar su arte es la práctica

## RECORDATORIOS PARA CREAR MILAGROS

1. La intimidad se desarrolla al mostrarte vulnerable ante tu pareja y al expresar claramente lo que sientes y lo que deseas.
2. Para evitar que las acusaciones se entrometan usa la fórmula: Cuando tú (describe la situación brevemente), *me siento* (triste, herido, temeroso o impaciente) *porque* (explica la necesidad psicológica que tienes y te conduce a sentirte de esa manera).
3. Mientras más precisamente describas lo que quieres de tu pareja, más probabilidades habrá de que te lo dé, y menos probable será que dispare su «detector de acusaciones».

## EJERCICIOS DE DOMINIO

Piensa en algo que se sienta extraño o mal dentro de tu relación y que nunca le has comunicado a tu pareja. Ve si lo puedes expresar con la fórmula «Me siento... porque ...» y «... lo que quiero es...» que describo en este capítulo. Observa si te es posible no disparar el detector de acusaciones de tu pareja cuando expresas tus sentimientos y deseos. Nota cómo te sientes después de comunicarle esta información a tu amada.

## La mejor manera de crear armonía duradera

“

Bienaventurados los que trabajan  
por la paz, porque ellos serán llamados hijos de Dios.”

La Biblia, Mateo 5:9

Antes solía haber ciertas reglas culturalmente definidas acerca de cómo debían manejarse los retos a los que se enfrentaban las parejas. Los hombres ganaban el dinero y pagaban las cuentas; las mujeres se hacían cargo del hogar y cuidaban a los niños; el divorcio no era una opción. Pero en los últimos 40 años, todos los estándares sobre los cuales se basaban las relaciones del pasado se han desintegrado. Con la desaparición de estas rígidas normas, se ha hecho posible una mayor equidad y libertad de elección. Pero esto conlleva un precio. En la actualidad parece haber mucha menos seguridad y armonía que nunca. Las reglas, o las formas acordadas de hacer las cosas, ayudan a crear armonía al determinar la manera en que deben manejarse las situaciones delicadas. Ya que nuestras reglas culturales se han venido abajo, una pareja que busque armonía en la era moderna debe aprender a crear y negociar sus propias reglas.

En su éxito de ventas *Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus*, John Gray habla sobre las muchas diferencias que existen entre hombres y mujeres. Con excepcional claridad, muestra cómo varones y mujeres dependen de formas distintas para manejar altercados, resolver situaciones y encontrar la realización dentro de las relaciones. En esencia, su poderoso mensaje es que hombres y mujeres tienen diferentes normas y expectativas en cuanto a la manera adecuada de hacer las cosas; pero la verdad es un tanto más compleja que esto. En mi trabajo como consejero he visto que cada vez es más difícil generalizar que «todas las mujeres» o «todos los hombres» se comportan de una u otra manera. La realidad es que cada persona cuenta con un conjunto único de normas acerca de cómo se debe lidiar exitosamente con el sinfín de circunstancias de la vida moderna.

Tony Robbins, autor de *Despertando al gigante interior*, define a las reglas como las

creencias o estándares que tiene una persona sobre lo que se necesita para poder sentir o experimentar algo. Por ejemplo, ¿cuánto sexo necesitas para sentirte satisfecho? Para algunas personas, el estándar es una vez al mes; para otras, es dos veces al día. Esas son reglas muy distintas. Por desgracia, cuando dos personas se unen, cada una trae consigo literalmente cientos de expectativas acerca de cómo deberían ser las cosas. Y para empeorar el asunto, la mayoría de las parejas no habla de su conjunto único de normas porque supone que todo el mundo cuenta con los mismos estándares que ellos. Si comunicamos nuestras reglas de manera eficaz a nuestra pareja y averiguamos sus expectativas concretas acerca de nosotros, podemos ayudar a crear armonía duradera dentro de nuestra relación.

En cualquier relación íntima es inevitable que tu pareja termine violando muchas de tus normas. Cuando alguien desacata nuestras reglas, nos alteramos. De hecho, todo malestar dentro de una relación se debe a que dos personas tienen ideas distintas acerca de la manera aceptable de hacer las cosas. Cuando nuestra pareja no respeta nuestras normas, nos sentimos heridos o rechazados. Pensamos que nuestros estándares son los correctos al tiempo que su manera de hacer las cosas es errónea. Empiezan las acusaciones. En mi trabajo con parejas, trato de enseñarles que no existen estándares universales acerca de lo que debería suceder en una relación. ¿Lo correcto es tener relaciones sexuales a diario, una vez por semana o una vez al año? A final de cuentas, se reduce a una cuestión de preferencia personal. Una vez que los dos miembros de una pareja pueden comprender que no hay una manera definida de hacer las cosas, se vuelve más fácil que compartan sus necesidades sin culpar al otro por la forma en que se ha comportado en el pasado.

En el Capítulo 2 describí cómo se pueden descubrir las reglas para lograr que tu pareja sienta que realmente la amas. Señalé que, a menos que lo aclaremos específicamente, tendemos a suponer que lo que funciona para nosotros también lo hará para nuestra pareja. Lo mismo sucede con cualquiera de la infinidad de formas en que interactuamos con el otro. Cada uno de nosotros tiene ideas muy concretas acerca de cómo deberían ser las cosas. Cuando te sientes alterado, tal vez pienses que tu pareja «debería» abrazarte cariñosamente y decirte cosas agradables. Sin embargo, tu pareja tal vez sea el tipo de persona que piensa que a alguien alterado debe dejarse en paz para que piense las cosas a solas. Las parejas con normas tan diferentes pueden enloquecerse entre sí, a menos que discutan sus reglas abiertamente.

En términos generales, he encontrado que existe una docena de áreas donde las diferencias en reglas pueden conducir a altercados desagradables. Sencillamente, un desacuerdo significa que cada miembro de la pareja tiene reglas distintas de lo que es correcto, y nunca se han puesto de acuerdo para encontrar una solución equitativa. Llamo la «docena dinamita» a estas áreas de desacuerdo potencial porque, de no discutir las, tienden a explotarte en la cara:

## La Docena Dinamita (ÁREAS EN QUE LAS DIFERENCIAS DE REGLAS CAUSAN PROBLEMAS CONSIDERABLES):

1. Cómo tomar decisiones financieras; quién controla el dinero.
2. Con qué frecuencia se deben tener relaciones sexuales, además de otras cuestiones relacionadas con el sexo tales como control natal, qué pasa si la mujer se embaraza, etc.
3. Cómo tratar a tu pareja cuando está alterada.
4. Cómo mostrarle tu afecto y amor a tu pareja.
5. Cómo disciplinar a los hijos; cuáles son las distintas responsabilidades que cada miembro de la pareja tiene hacia ellos.
6. Qué es lo que hace realmente exitosa a una relación.
7. Cuál es la manera correcta de escuchar a tu pareja; qué tanto uno tiene que escuchar al otro.
8. Cómo manejar problemas y decisiones importantes que afectan a ambos miembros de la pareja.
9. Cuánto tiempo de calidad deben pasar juntos al día o a la semana.
10. Qué cantidad de televisión está permitida.
11. Cuánto alcohol, drogas, o ambos están permitidos.
12. Cuál es la manera más eficaz de pedirle a tu pareja que haga algo por ti.

Estas tienden a ser las áreas en que las diferencias en normas tienen el mayor impacto sobre una relación. Si pueden llegar a un acuerdo sobre cómo manejar estos doce puntos, lo más probable es que experimenten una enorme cantidad de armonía en su relación. Sin embargo, si tú y tu amado tienen reglas radicalmente opuestas acerca de estas cuestiones y si no logran llegar a algún acuerdo, se convertirán en una fuente constante de tensión dentro de la relación. Antes de que puedan resolver sus diferencias en cuanto a las reglas, primero debes averiguar exactamente qué normas siguen tú y tu pareja en cada una de estas doce áreas. La forma en que puedes averiguar tus reglas es sencilla, pregúntate: *¿Qué se necesita o qué es lo que tiene que suceder para que yo me sienta bien respecto a (llena la información adecuada de la Docena Dinamita)?*

Por ejemplo, para averiguar cuáles son tus reglas acerca del sexo, te preguntarías: «¿Qué se necesita o qué debe suceder para que yo me sienta bien respecto a la cantidad de sexo que estamos teniendo?» La respuesta que te venga a la mente es tu estándar sexual. Si quieres averiguar qué es lo que se necesita para tener una relación exitosa (pregunta número seis), te preguntarías: «¿Qué se necesita para que yo sienta que tengo

una relación exitosa?» Evidentemente, es posible que tengas una variedad de reglas para algunas de estas preguntas; incluso es posible que pienses en 10 cosas específicas que tienen que suceder para que tú sientas que estás dentro de una relación exitosa. Es indispensable que tú lo sepas y es extremadamente importante que se lo comuniques a tu pareja.

En ocasiones, las parejas que están pensando en casarse, vienen a verme sólo para asegurarse de que no existan problemas importantes que tal vez hayan pasado por alto. Una pareja, Jim y Janice, lograron evitar lo que hubiera sido un «matrimonio infernal» al venir a verme. Como suele suceder en este tipo de sesión de orientación, le pedí a cada uno que me indicara sus normas para la docena dinamita. En un abrir y cerrar de ojos, las bombas estaban explotando por doquier. En reacción a las afirmaciones de Jim, Janice exclamaba cosas como: «¿Crees que está bien tomar seis cervezas *al día*?!» O Jim protestaba: «¿Quieres que pase cinco noches *a la semana* de tiempo de calidad contigo?!» Y siguieron sin parar. Al haberse conocido sólo un par de meses atrás, seguían estando en la etapa de enamoramiento profundo de su relación. En una hora, le pusimos fin al asunto. Pusieron sus planes de boda en espera y, después de un mes de tratar en vano de negociar soluciones de compromiso para sus diferencias, se separaron como amigos. A pesar de que finalizaron su relación, considero que se trató de un rotundo éxito.

Al preguntarle a tu pareja cuáles son sus reglas para la Docena Dinamita, sigue el mismo formato que cuando te hiciste las mismas preguntas. Dile que te gustaría resolver cualquier diferencia en cuanto a cómo hacer las cosas antes de que se conviertan en problemas serios. Para cada uno de los 12 temas, pregúntale a tu pareja: «¿Qué se necesita o qué tiene que suceder específicamente para que te sientas bien respecto a (llena la información adecuada de la Docena Dinamita)?» Trata de lograr que sea lo más concreta posible. Las personas tienen reglas muy definidas, pero en ocasiones no las comunican por temor a que se haga burla de ellas. Por lo tanto, necesitas crear una atmósfera de confianza y aceptación, y alentar gentilmente a tu pareja a que revele sus necesidades y deseos íntimos. Tal vez quieras utilizar el método de «¿Y qué más?» para crear un ambiente seguro que evite cualquier tipo de comentario inmediato relacionado con su punto de vista. Además, para alentar a tu pareja a compartir esta información, quizá sea conveniente que tú *primero* compartas tus propias respuestas a cada pregunta.

Una forma fácil para expresarle tus reglas a tu pareja es a través de la siguiente afirmación: «Para que yo me sienta bien acerca de nuestra relación, necesitas hacer X (o tiene que suceder X)». Por ejemplo, para expresar tus expectativas respecto al uso de la televisión dirías: «Para que yo me sienta bien acerca de la cantidad de televisión que ves, tendrías que ver menos de 10 horas a la semana y menos de dos horas cada noche». Cuando descubras áreas en que tú y tu pareja tienen normas distintas –y lo más seguro es que así suceda– no desesperes. Si hay diferencias importantes, consulta el Capítulo 10, donde discuto una forma práctica de negociar soluciones de compromiso que

permitirá que cada uno de ustedes se sienta amado y respetado. Pero por ahora lo único que necesitas es que ambos se sientan lo bastante cómodos como para expresar su verdad.

En ocasiones, una pareja puede tener sólo un área en que discrepan sus normas, pero esa área única puede arruinarlo todo. Hace varios años, trabajé con una pareja de personas de la tercera edad que llevaba décadas discutiendo la manera «adecuada» de mantener limpia la casa. En vano, cada uno había tratado de convencer al otro de que sus reglas eran las «correctas». Una vez que comprendieron que no existían normas correctas o incorrectas, fue fácil llegar a nuevos acuerdos y soluciones de compromiso relacionados con la manera en que se debían manejar los quehaceres diarios a futuro. Pronto, la pareja me informó que después de décadas de estar enfrascados en los mismos viejos desacuerdos, su relación había adquirido una maravillosa y nueva vitalidad.

He observado que las personas ponen fuerte resistencia a compartir sus reglas con su pareja. Tal vez es que nos gusta vivir en la negación y sencillamente esperamos que las cosas se resuelvan por arte de magia sin tener que hacer ningún esfuerzo. O quizá sea que no queremos saber que existen diferencias reales respecto a nuestras necesidades y deseos. Cualquiera que sea la razón, el no compartir tus reglas es como atravesar un valle lleno de minas terrestres. No tienes que compartir la totalidad de tus estándares específicos al mismo tiempo, pero si notas que existe un área en particular que en repetidas ocasiones les provoca problemas a ti y a tu pareja, discute las reglas que cada quien tiene acerca de dicha área. Escucha a tu pareja sin recurrir a las acusaciones, analiza tus propias normas y pregúntate: *¿Son apropiadas estas expectativas?* Dado que hemos aprendido la mayoría de nuestras normas a partir de nuestros padres, es posible que estés arrastrando estándares y expectativas que ni siquiera te siguen funcionando en la actualidad. Si ese es el caso, decide conscientemente nuevas reglas o estándares que tengan mejores probabilidades de funcionar en tu relación.

En mi propio caso, solía tener una regla que decía más o menos: «Si me amas, nunca te enojarás conmigo». Descubrí esta regla afirmando que lo que yo pensaba era la manera adecuada para que mi pareja lidiara con su disgusto. Mi norma especificaba: «Para que yo me sintiera bien acerca del modo en que mi pareja maneja altercados, nunca me expresaría su enojo en forma directa». Al oírme a mí mismo decir estas palabras, me di cuenta de que eran bastante extremas. Después de todo, ¿qué probabilidades hay de que encuentre una pareja que nunca me exprese su enojo? Una vez que me percaté de que este era un estándar poco razonable, cambié mi regla a «si te sientes alterada, tienes que estar dispuesta a hablarlo conmigo dentro de las dos horas siguientes a que te molestes». Solía enloquecerme que Helena se enojara conmigo, ya que mis reglas no permitían cualquier tipo de enojo. Ahora, siempre y cuando esté dispuesta a hablar acerca del punto en un lapso no mayor a un par de horas, no tengo problema.

Cuando los miembros de una pareja discuten las reglas de manera abierta, el nivel de acusaciones dentro de la relación disminuye bastante. Esto se debe a que compartir las normas lleva a una mayor comprensión, y ésta es uno de los mejores antídotos contra las acusaciones. Una vez que ambos hayan compartido sus normas, es posible que se sientan peor, pues se harán conscientes de un número mucho mayor de áreas con problemas potenciales. Pero las reglas que se discuten abiertamente pueden manejarse a través de la negociación y las soluciones de compromiso (lee el Capítulo 10). Son las expectativas y estándares invisibles los que causan los problemas repetidos dentro de las relaciones. Experimentarás niveles más profundos de confianza, amor y seguridad con tu pareja conforme aprendas a compartir tus reglas y a crear acuerdos que funcionen para ambos.

## RECORDATORIOS PARA CREAR MILAGROS

1. Las reglas son creencias acerca de lo que debe suceder para que te sientas de cierta manera. Cuando tus reglas difieran de las de tu pareja, ocurrirán problemas hasta que puedan llegar a un acuerdo mutuamente satisfactorio.
2. Para revelar tus propias normas o para descubrir las de tu pareja, pregunta, «¿Qué se requiere o, específicamente, qué necesita suceder para que yo (o tú) me sienta bien (te sientas bien) respecto a (llena con el área que corresponda)?».
3. Siempre que tú y tu pareja tengan tensiones o problemas frecuentes relacionados con cierto aspecto de la relación, averigua lo que cada uno de ustedes quiere o necesita dentro de esa área para sentirse satisfecho. La Docena Dinamita representa las áreas donde una diferencia de normas puede conducir a problemas importantes, a menos que se llegue a cierta resolución mediante la negociación.

## EJERCICIOS DE DOMINIO

¿Qué problema surge repetidas veces dentro de tu relación? Si no puedes pensar en nada, revisa la docena dinamita y elige algún área en que tú o tu pareja hayan experimentado discusiones en el pasado. Utiliza la pregunta número dos para averiguar las expectativas determinadas que tú y tu pareja tienen respecto al área. Traten de ser lo más específicos que puedan.

**Tercera parte**  
**SOLUCIONAR PROBLEMAS**  
**SIN DAÑAR EGOS**

**Cómo lograr que tu pareja  
realmente te escuche**

“

Si en verdad lo piensas,  
¿cuántas personas hablan el mismo  
idioma incluso cuando hablan el mismo idioma?”

Russell Hoban

Sigo esperando el día en que una pareja me diga, «Jonathan, en realidad nos comprendemos y escuchamos de maravilla; es por ello que estamos aquí al borde del divorcio». Todavía no pasa. La queja más común que oigo en mi consultorio es: «Mi pareja realmente no me escucha». Las personas ansían que se les escuche y entienda, porque eso hace que se sientan reconocidas, apreciadas y aceptadas. Sin embargo, la mayoría de la gente piensa que el problema radica en que su pareja no los escucha, no en su *propia* incapacidad *para hablar*. Sin importar qué tan mal oyente crees que sea tu pareja, es posible hablarle de modo que prácticamente garantice que te entienda.

Pero antes de discutir la forma en que puedes lograr que tu pareja te comprenda a ti y tus sentimientos, analicemos la manera en que le enseñas a no escucharte. Si fueras un científico que está tratando de entrenar a tu pareja a nunca oírte del todo, esto es lo que te resultaría más eficaz: primero, empiezas fastidiándole con cosas que no tienen importancia; después, cuando no responda, repite lo que ya dijiste, pero en un tono de

voz más alto. Entonces, tu pareja estará condicionada a creer que todo lo que digas, aun en un tono de voz elevado, carece de importancia. Tu creciente insatisfacción con su conducta le mostrará que nada bueno sale de tu boca jamás, y está plenamente justificado el ignorarte.

Por desgracia, esta técnica para entrenar a una persona a ignorarte es exactamente lo que sucede en el caso de muchas parejas. Por fortuna, existen remedios para esta situación. Mientras vayas practicando estas nuevas maneras de hablar, verás que las habilidades de tu pareja para escuchar parecerán mejorar milagrosamente. El primer método para hablar de modo que te comprendan mejor implica aprender a hablar en metáforas.

## La magia de las metáforas

Las metáforas son frases sencillas que nos ayudan a comprender una experiencia o situación al conectarla con algo que ya estamos familiarizados; por ejemplo, cuando alguien dice: «Mi relación es como un campo de batalla», nos ayuda a entender rápida y gráficamente cómo es la relación. Al usar metáforas para describirle tu experiencia a tu pareja, le ayudas a que te comprenda, tanto de manera intelectual como emocional.

Ron vino a verme porque sentía que nadie en el mundo, incluida su esposa Margaret, lo comprendía. Después de 10 minutos de escuchar sus quejas, empecé a notar que me estaba aburriendo y empezaba a desconectarme. Conforme siguió hablando de forma monótona acerca de cómo nadie lo respetaba, me fue imposible suprimir un muy necesitado bostezo, no precisamente en el mejor de los momentos. Decidí enseñarle la magia de las metáforas.

Lo primero que le pregunté a Ron fue: «¿Qué es lo que quieres que tu esposa comprenda de ti?» Unos 10 minutos después, no había recibido la respuesta a mi pregunta; yo bostezaba mucho más de lo que lo estaba escuchando. De modo que le hice otra pregunta: «En *una sola frase*, ¿qué es lo que quieres que tu esposa comprenda de ti?» Lo pensó un momento y dijo: «Quiero que entienda que sus críticas realmente me duelen y que necesito que me apoye». Con una enorme sensación de alivio, dije: «¡Fantástico! Esto es lo que tienes que hacer: piensa en alguna ocasión que tu esposa se haya sentido terriblemente herida en su vida; tal vez a causa de una crítica o porque la hayan rechazado de alguna manera. Después, piensa en alguna ocasión en que recibió algún tipo de retroalimentación positiva que haya hecho una enorme diferencia para ella. Tal vez cuando la hayan ascendido o le hayan hecho una fiesta sorpresa o cuando le dieron un regalo especial de algún tipo».

Ron se tomó un minuto para pensar en la información que le pedí. Me contó que el primer marido de Margaret, Paul, la había abandonado por otra mujer y que al salir por la puerta le dijo: «No creo que jamás seas capaz de amar a un hombre». Eso la había destrozado. Aún después de muchísimos años, podía recordar perfectamente las últimas palabras de su primer marido. Del lado positivo, Ron recordó la manera en que su esposa había reaccionado cuando él le había dado un regalo inesperado. Ella siguió sintiéndose evidentemente feliz por semanas. Ya con esta información, le sugerí a Ron que le dijera lo siguiente a su esposa:

«Mi vida, cuando me criticas, me haces sentir como cuando Paul te criticó justo antes de dejarte; así de tanto me duele y me hace perder todas mis esperanzas. Lo que me gustaría es que me dieras más de tu apoyo. De hecho, cuando me dices cosas positivas, me haces sentir como cuando te compré ese collar que tanto te gusta. Me haces querer triunfar. Justo como te sentiste con el collar, me das una sensación de orgullo y confianza».

Cuando Ron le expresó estas palabras a su mujer, quedó pasmado ante su respuesta. Los ojos de su esposa se llenaron de lágrimas al darse cuenta de lo mucho que lo había

estado hiriendo. De inmediato comenzó a alentarle e incluso le compró un precioso traje nuevo que él había estado pensando en comprar. Ron se sorprendió tanto ante los resultados obtenidos con esta nueva manera de hablar ¡que pensó que yo le había hablado a su esposa en secreto para decirle cómo reaccionar! Pero al seguir practicando la «magia de las metáforas» con otras personas en su vida, se dio cuenta de que no se necesitaba ningún tipo de argucia de mi parte.

Para poder practicar este método, he creado una sencilla manera de crear metáforas que te ayudará a que te escuchen mejor y te comprendan con mayor claridad:

1. Decide qué es lo que estás sintiendo. (Los sentimientos negativos más comunes son enojo, dolor, tristeza, temor, culpa y frustración.)
2. Pregúntate: *¿En qué momento mi pareja ha sentido algo similar a lo que estoy sintiendo y con una intensidad similar?*
3. Haz una lista y decide cuál es la mejor opción.
4. Dile a tu pareja: «Cuando (describe tu situación brevemente), se siente como la experiencia que tú tuviste cuando (brevemente menciona la situación correspondiente de él o ella)».

Como siempre, haz tu mejor esfuerzo por traducir mi fórmula a tus propias palabras. Podría resultarte muy útil escribir con precisión lo que planeas decirle a tu pareja, antes de que en verdad lo hagas.

En la fórmula anterior te mostré cómo puedes crear una metáfora para ayudar a tu pareja a comprender tus sentimientos. Sin embargo, para que te comprenda por completo, también es importante que tu ser amado entienda qué es lo que quieres. A continuación, se encuentra una fórmula de cuatro pasos para crear metáforas que le comuniquen a tu pareja lo que *deseas*:

1. Decide, en una sola frase, la conducta específica que quieres de tu pareja.
2. Pregúntate: *¿En qué ocasión mi pareja ha deseado algo similar con la misma intensidad?* o *¿En qué ocasión ha recibido algo similar que haya tenido un enorme efecto sobre él o ella?*
3. Anota varios ejemplos y decide cuál es el mejor.
4. Di: «Cuando tú haces (la conducta específicas que deseas), me hace sentir como tú te sentiste cuando (describe la experiencia poderosa que tuvo tu pareja). Mi esperanza es que lo hagas con mayor frecuencia porque tiene un efecto enormemente positivo sobre mí».

## Más metáforas

Si te encuentras con una pareja relativamente nueva es posible que no conozcas lo suficiente de su pasado como para crear una metáfora que se base en sus experiencias. En tales casos, sólo te queda crear metáforas genéricas: frases que casi cualquiera puede comprender. El ejemplo que utilicé acerca de la relación similar a un campo de batalla es un buen ejemplo. Una persona no necesita haber sido veterano de guerra para comprender la dinámica de ese tipo de relación. Puedes crear metáforas para casi cualquier experiencia o deseo que quieres comunicar. Todo lo que tienes que hacer es comparar una cosa con otra. A continuación, he listado una docena de metáforas que tal vez te sirvan, pero siéntete en libertad de crear las tuyas propias según las necesites.

## Metáforas para expresar sentimientos negativos:

1. Cuando haces X, me hace sentir como una criatura abandonada por su madre y que no sabe si alguna vez regresará.
2. Cuando haces X, me hace sentir como si alguien hubiera pintarrajeado obscenidades en las paredes de mi casa.
3. Cuando dices X, me hace sentir como si me hubieran dado una patada en la ingle.
4. Cuando X, me siento como un bebé al que le grita y le pega un padre alcohólico.
5. Cuando sucede X, me siento como si un loco me estuviera apuntando con un arma en la cabeza sin que yo sepa si va a dispararme.
6. Cuando haces X, me hace sentir como si hubiera entrado completamente desnudo a una cena formal.

## Metáforas para expresar sentimientos positivos:

1. Cuando me dices X, me siento como si acabara de ganarme el premio gordo de la lotería.
2. Cuando haces X, siento como si un coro de ángeles me cantara y acariciara.
3. Cuando haces X, me siento como si todas las personas a las que he amado se hubieran reunido para hacerme una fiesta sorpresa.
4. Cuando sucede X, me siento como cuando vi a nuestro bebé por primera vez.
5. Cuando me das un masaje de hombros, me siento como si alguien me quitara el peso de un camión de encima y pudiera volar.
6. Cuando me sonríes y me abrazas después de que llego a casa del trabajo, es como si me dieran un bellissimo ramo de rosas.

Seguramente habrás notado que muchas de estas metáforas parecen más bien dramáticas. En esta era de series de televisión llenas de acción, necesitas ser dramático para que la gente en verdad te escuche. Después de todo, ¡literalmente estás compitiendo por la atención de tu pareja contra 60 canales de televisión! Si usas metáforas al hablar, ayudas a tu pareja a escucharte con mayor empatía e interés. Y como dicen por ahí, la mitad de la batalla de la buena comunicación es que te escuchen.

## Exacto

Siempre estoy pidiéndoles a otros consejeros que compartan sus mejores técnicas para ayudar a las parejas. Mi amiga Barbara Reiner-Yaffee me proporcionó la siguiente técnica y me ha resultado de provecho para ayudar a parejas a escucharse entre sí de manera efectiva. Se llama «Exacto». Las instrucciones son muy sencillas. Cuando *realmente* quieres asegurarte de que tu pareja te esté escuchando en forma precisa, pregúntale si estaría dispuesta a jugar Exacto. Si te dice que no, *sabes* que no es el momento de decir algo importante; inténtalo de nuevo más tarde. Pero si están dispuestos a jugar, di lo que sea que quieras comunicarle y sé lo más detallado posible. Asegúrate de incluir lo que sientes y lo que quieres. Una vez que hayas terminado de hablar, pregúntale a tu pareja: «¿Qué es lo que me escuchaste decir?». Su trabajo es repetirte, *en sus propias palabras*, lo que entendió que dijiste.

Si de niño alguna vez jugaste Teléfono descompuesto, sabrás que Exacto es más desafiante de lo que parece de inicio. Si lo recuerdas, en Teléfono descompuesto alguien susurra una historia al oído de un amigo, quien procede a contárselo a alguien más. Para el momento en que la última persona narra la historia en voz alta para que la escuchen todos, es frecuente que no tenga ningún parecido con el original. Para evitar este tipo de invenciones en «Exacto», hay una sola y sencilla regla: el juego no puede terminar hasta que sientas que tu pareja haya escuchado y comprendido claramente lo que dijiste. Una vez que te convenciste de que comprendió lo que dijiste, dices «¡exacto!» con gran entusiasmo. Después, se toman un descanso y se congratulan entre sí; se lo tienen bien merecido.

La forma en que este juego funciona en la vida real no es muy distinto a «Teléfono descompuesto». Es útil tener tu sentido del humor a la mano. Asegúrate de no interrumpir a tu pareja mientras te repite lo que piensa que dijiste; incluso si comete errores. Sencillamente espera a que termine y di: «No lo entendiste del todo». Después, procede a repetir la parte que sientas que no escuchó o no comprendió de manera precisa. Continúa este diálogo con tu pareja hasta que de verdad puedas exclamar «¡exacto!»

Para tu diversión e ilustración, he incluido una transcripción editada de una pareja que jugó en mi consultorio:

Mary: He estado sintiendo que ya no pasamos tiempo de calidad juntos. O estás viendo televisión o estás trabajando en algún proyecto. Ni siquiera vemos la tele juntos. Es como si pasáramos uno junto al otro sin vernos. Incluso en los fines de semana, los dos parecemos perpetuamente ocupados. Tú te llevas a Scottie al beisbol o te vas a pescar con él; y nuestro tiempo juntos, ¿dónde queda?

Ralph: Sientes que estoy demasiado ocupado y que paso demasiado tiempo con Scottie. Te gustaría que hiciera más cosas contigo, ir al cine o ver tele juntos.

Mary: (conteniendo la risa) No entendiste del todo. Creo que es fantástico que tú y Scottie hagan cosas juntos, eso es maravilloso. Es sólo que extraño pasar tiempo especial a solas contigo.

Ralph: Quieres tener más tiempo a solas conmigo; tal vez si conseguimos una niñera para Scottie podremos salir a divertirnos.

Mary: No precisamente. No es que quiera más actividades, quiero tener un tiempo tranquilo a solas contigo. Quiero más intimidad y más compenetración.

Ralph: Entendí que quieres pasar cierta cantidad de tiempo de calidad a la semana; platicando, sin distracciones, en un ambiente íntimo. Quieres que compartamos más momentos especiales juntos y te frustra que eso no pase.

Mary: ¡Exacto, mi vida!

Ralph: Maravilloso. Por cierto, voy a ir a un juego de póquer con mis amigos, ¿quieres venir? (¡Es broma!)

Un par de advertencias. Primero, nunca juegues este juego si estás enojado. En ese caso, es posible que nunca digas «exacto». Si estás verdaderamente alterado, consulta el Capítulo 5 y utiliza los métodos que ahí se describen. Segundo, no trates de jugar Exacto para cada pequeño detalle que quieras comunicar. Tu pareja se resentirá si lo haces. Más bien usa este juego para comunicaciones realmente importantes o cuando de plano no estén funcionando otras técnicas para que te comprendan. Como método de urgencia para que se te escuche y entienda, «Exacto» es difícil de superar.

## Tu inversión en escuchar

Otra metáfora que me ha sido de enorme provecho para ayudar a las parejas es la de una «inversión en escuchar». ¿Qué es una inversión? Es algo a lo que dedicas tiempo, dinero o ambos en la espera de que te reditúe a futuro. Cuando inviertes atención en escuchar a tu pareja con concentración y empatía, generalmente rinde dividendos a futuro. En su interior, tu pareja tiene una contabilidad de cuánto y qué tan bien la has escuchado y, en la mayoría de los casos, te devolverá más o menos lo mismo. Escuchar es una forma de ayudar a tu pareja a sentirse reconocida y puede ser una de las cosas más generosas que puedes hacer por la persona que amas.

Ya hemos hablado acerca de las maneras en que puedes ayudar a tu pareja a escucharte y entenderte, pero ¿cómo puedes escuchar y comprender mejor a tu pareja? Piénsalo, es casi seguro que él o ella no sepan hablar en metáforas. Tal vez, en ocasiones, escucharle sea de lo más aburrido y confuso. Sin importar lo mal que se comunique, de alguna manera necesitas demostrarle que le respetas y comprendes; o no te quedará ninguna cantidad de dinero en tu cuenta de escuchar.

En ocasiones, las parejas se vuelven tacañas en cuanto a su disposición a invertir en escuchar a sus parejas. Esto puede crear la experiencia de dos personas que hablan sin que nadie oiga. Más comúnmente, conduce al problema de personas que constantemente se interrumpen. Cuando haces esto a tu pareja, lo que le estás diciendo a nivel no verbal es: *Lo que tienes que decir es tan predecible y es tal pérdida de tiempo que no vale la pena que yo espere ni unos cuantos segundos; mientras lo que yo tengo que decir es tan importante que a fin de no desperdiciar mi valiosísimo tiempo te voy a interrumpir*. Si recuerdas que este es el mensaje que en realidad le comunicas a tu pareja cada vez que la interrumpes, te motivará a dejar de hacerlo a futuro. Cuando las parejas se interrumpen en mi consultorio, rápidamente las detengo y les pido que repitan después de mí: «Lo que tienes que decir es tan predecible y es tal pérdida de tiempo que no vale la pena que yo espere ni unos cuantos segundos; mientras lo que yo tengo que decir es tan importante, que a fin de no desperdiciar mi valiosísimo tiempo te voy a interrumpir». Después de unas cuantas veces de decirlo, se dan cuenta de lo negativo que es el mensaje que están comunicando cuando no dejan terminar a su pareja.

Además de interrumpir, he encontrado que el error más común que comete la gente es invalidar de inmediato lo que dice su pareja. Por ejemplo, si tu pareja dice: «Parece que ya nunca nos divertimos», ¿cómo responderías? A menudo, nuestra primera reacción es ponernos a la defensiva para mostrar que lo dicho no es cierto, pero esta respuesta sin duda haría que tu pareja sintiera que realmente no la estás escuchando. En el Capítulo 1 hablé acerca de la importancia de reconocer la realidad de tu pareja, incluso si no estabas de acuerdo con ella. Pero, para ser un oyente superior, necesitas dar un paso más allá. Necesitas plantear preguntas que te ayuden a comprender la perspectiva y sentimientos de tu pareja *por completo*. Cuando tu pareja diga algo que te parece falso o descabellado,

en vez de sentirte enojado o receloso, siéntete *curioso*. Trata de averiguar los detalles de *cómo* ha creado esta perspectiva de realidad. He encontrado que las siguientes cuatro preguntas son de especial utilidad para comprender los sentimientos y perspectivas de otras personas:

1. ¿Cómo te sientes acerca de (situación a tratar)?
2. ¿Por qué te sientes así?
3. ¿Qué es lo que te lleva a pensar (lo que sea que parecen pensar)?
4. ¿Hay algo que yo pueda hacer para ayudarte a sentirte mejor?

Cuando plantees estas preguntas, es importante que te refrenes de hacerlo en forma acusatoria; sólo estás tratando de comprender el punto de vista de tu pareja de mejor manera. Si tu pareja te responde de forma acusatoria, primero, reconoce su dolor. Busca comprender en vez de tratar de justificarte.

Después que hago estas preguntas a mis clientes es normal que sienta que realmente comprendo lo que está sucediendo con ellos. Y más importante, ellos *sienten* que yo los comprendo. Al escuchar sus respuestas, generalmente no digo más que: «Ajá, ya veo». Dentro de mi cabeza es posible que piense que están totalmente locos por reaccionar de ese modo, pero nunca lo diría en voz alta. De hecho, cuando las personas sienten que realmente se les entiende, es común que puedan dejar ir sus sentimientos negativos y regresar a un estado de armonía y amor.

No hace mucho, empecé a ver a una clienta nueva de quien no sabía nada. Antes de que llegara, me senté a meditar un rato. Para el momento en que llegó mi clienta, Julie, me estaba costando mucho trabajo enfocarme en el mundo exterior. Julie se sentó y empezó a describirme un problema complejo que involucraba a toda una serie de personas. Mi mente no fue capaz de seguir nada de lo que me estaba diciendo. Cuando me daba cuenta de que no había escuchado lo que me decía, intentaba plantearle alguna de las preguntas mencionadas en el que parecía el momento adecuado. Me respondía y se adentraba en su narración, pero yo ya estaba demasiado perdido como para darle sentido a lo que me estaba diciendo. Por tanto, lo único que me quedó fue escuchar en silencio y asentir empáticamente ante su problema; tratara de lo que tratara.

Aunque normalmente estoy mucho más enfocado cuando doy terapia, mi falta de atención en esta sesión me ayudó a aprender una valiosa lección. Debido a que intelectualmente no fui capaz de seguir su narración, no pude ofrecerle instrucción o consejo a Julie. En esencia, me limité a escuchar. Y al final de la sesión, con lágrimas en los ojos, Julie exclamó: «¡Me has ayudado tanto! Realmente me has guiado en la dirección correcta. ¡No sabes cuánto te lo agradezco!». Nunca supe cuál había sido su problema pero, en apariencia, la ayudé a resolverlo. Por largo tiempo me recomendó a muchísimas otras personas. Hacer algunas preguntas sencillas a las personas, para después escucharlas con atención, puede ser una de las cosas más amorosas que alguien

puede hacer por cualquiera. Que se nos escuche resulta sanador y mientras más inviertas en escuchar a tu pareja, más probabilidades habrá de que se tome el tiempo para escucharte atentamente a ti.

## RECORDATORIOS PARA CREAR MILAGROS

1. Utiliza metáforas que se relacionen con la vida de tu pareja para capturar su atención y ayudarle a comprender lo que sientes y quieres. Crea estas metáforas preguntándote, *¿En qué momento mi pareja ha sentido algo como lo que estoy sintiendo (o deseando)?* Después di: «Cuando (describe la situación), se siente como la experiencia que tuviste cuando (brevemente menciona la situación correspondiente que experimentó)».
2. Para asegurarte de que tu amada o amado te comprenda, puedes jugar el juego de «Exacto» En este juego, tu pareja te expresa en sus propias palabras lo que estás tratando de comunicar. Cuando sientas que comprende todo lo que dijiste, exclama: «¡Exacto!».
3. Mientras más escuches a tu pareja, mayores probabilidades habrá de que te escuche a ti. Ayúdale a hablar planteándole estas preguntas: «¿Cómo te sientes acerca de (la situación a tratar)?», «¿por qué te sientes así?», «¿qué te lleva a pensar (lo que sea que parece pensar)?» y «¿puedo hacer algo que te ayude a sentirte mejor?».

## EJERCICIOS DE DOMINIO

Ve si puedes crear una metáfora que ayude a tu pareja a comprender cómo te sientes acerca de algo en tu vida o en tu relación. Una vez que la hayas creado, dila y ve si tu pareja parece comprenderte mejor.

## Cómo lograr que tu pareja realmente cambie

“

Sólo tengo dos enemigos. Mi enemigo favorito, el más fácil de influir para bien, es el Imperio Británico. Pero mi oponente más formidable es un hombre llamado Mohandas K. Gandhi. Con él parece que cuento con muy poca influencia.”

Mohandas K. Gandhi

A las personas no les gusta cambiar, pues es difícil e implica trabajo. Como seguramente sabes por las promesas de Año Nuevo que nunca has cumplido, incluso los cambios que deseas hacer resultan difíciles. Entonces imagina cómo se siente alguien más cuando le pides que cambie algo de sí. Pedirle a tu pareja que cambie implica que tiene defectos, algo que el ego de cualquier persona se negará a admitir. Por eso, si quieres que tu pareja cambie una conducta específica que te molesta, necesitarás ser muy cauto en la forma que manejes una operación así de delicada. Si la manejas a la perfección, tu pareja accederá a tu petición y hará su mejor intento por adaptarse a tus necesidades; pero una movida (o afirmación) en falso, y se empeñará en seguir siendo como siempre ha sido.

Puesto que a nadie le gusta cambiar, sugiero que evites pedirle a tu pareja que lo haga, a menos que se trate de algo que en verdad te molesta. Si constantemente le estás pidiendo que sea diferente de como acostumbra ser, al paso del tiempo simplemente te ignorará o te dejará. De modo que antes de pedirle a tu pareja que cambie, pregúntate, *¿Hay alguna forma en que yo pueda adaptarme o cambiar para que la conducta de mi pareja no me sea tan molesta?* Intenta sentir la resistencia que te provoca esa pregunta. Tu pareja exhibirá al menos la misma cantidad de resistencia si se le pide que cambie, de modo que ni siquiera se lo pidas, sólo si ya agotaste cualquier otra posibilidad.

Existen tres formas principales para lograr que tu pareja cambie. Primero, puedes obligarle a cambiar si le amenazas o acosas hasta que finalmente ceda. Con este abordaje, aun si te da lo que quieres, su resentimiento subyacente hará que tu victoria no valga nada. El segundo enfoque es aceptarle tal como es y esperar que su conducta indeseable sencillamente desaparezca por acción de tu amor incondicional. En ocasiones

puede funcionar, pero hay veces en que no será así. El problema principal con esta técnica es que se necesitaría la paciencia de un santo para amar a una persona que haga algo destructivo o realmente molesto. Además, es posible que tu pareja ni siquiera entienda qué es lo que quieres que cambie, lo que hace poco probable que lo haga sin importar lo amorosa o amoroso que seas. El tercer método para lograr que tu pareja cambie es hablar de tal forma que evadas el detector de acusaciones de él o ella. La técnica precisa para lograrlo es la que se muestra en el presente capítulo.

Lograr que tu pareja cambie es igual a tratar de extirpar un tumor por medio de cirugía. Cuando un cirujano lleva a cabo una intervención quirúrgica, lo hace a través de un plan muy preciso y después de mucha planeación. Cuidadosamente prepara al paciente para la cirugía, administra anestesia para mitigar o eliminar el dolor, retira el tumor con rapidez y después ayuda al paciente a recuperarse. De la misma manera, querrás llevar a tu «paciente» (tu pareja) por un procedimiento similar de cuatro pasos. Aunque podría parecer innecesaria una estrategia tan cuidadosa, pedirle a tu pareja que cambie puede ser un asunto riesgoso, igual que una cirugía.

## Preparación

El primer paso para preparar a tu pareja para cirugía –lo que llamo retroalimentación constructiva– es darle cantidades abundantes de reconocimiento, aprecio y aceptación. Para que tu pareja cambie, primero será necesario que sepa que le amas. Si suponemos que has establecido el grado necesario de confianza y seguridad dentro de tu relación, el siguiente ingrediente que necesitarás es el momento indicado. Verifica cómo le está yendo, si tuvo un día difícil o está de malas elige otro momento. Si el nivel de autoestima de tu pareja se encuentra bajo, sin importar el cuidado que tengas, lo más seguro es que dispare su detector de acusaciones.

Si tu pareja parece estar bien, empieza diciéndole algo que aprecias de él o ella. La apreciación sincera y genuina aumentará su «saldo bancario» de autoestima temporalmente . Pero cuidado: no ofrezcas tu aprecio sólo como precursor de una retroalimentación negativa; si lo haces, tu pareja te pescará de inmediato. La esperanza sería que le brindes aprecio a tu pareja de manera habitual. Si ese es el caso, un comentario positivo más no despertará sus sospechas de inmediato. Con la muestra de aprecio, has preparado al paciente para su cirugía. Ahora es momento de administrar la anestesia. Al decirle a tu pareja que quieres que cambie, comunicarle tu intención positiva es el mejor anestésico. Si recuerdas el Capítulo 1, tu intención positiva es el propósito o razón final que tienes para dar este tipo de retroalimentación a tu pareja. Por ejemplo, tu intención positiva podría ser similar a lo que sigue:

«Cariño, tengo un favor que pedirte. La razón por la que te lo estoy pidiendo es porque verdaderamente valoro nuestra relación. Realmente creo que somos muy afortunados al compartir este amor que nos tenemos y quiero asegurarme de que podamos seguir fortaleciendo ese amor a futuro». Listo. Afirmar tu intención positiva ayuda a darle a tu pareja un *contexto* favorable para tu petición de cambio, suaviza el golpe de decirle algo que normalmente dispararía su detector de acusaciones. Si no ofreces un contexto para lo que vas a decir, tu pareja lo creará por su parte y es casi seguro que sea mucho menos favorable. Tal vez considere que lo que estás diciéndole es una forma de acoso o enojo o que es una afirmación de que no es lo suficientemente buena para ti. Estas posibilidades son como un incendio fuera de control que inevitablemente disparará el detector de acusaciones de tu pareja.

## La operación

Una vez que hayas expresado tu intención positiva, es momento de indicar cómo es que te gustaría que cambie tu pareja. Te recuerdo que tu meta principal para llevar a cabo esta delicada operación es evitar que se dispare el detector de acusaciones de tu pareja. La mejor manera de hacerlo es asumir la mayor cantidad de responsabilidad posible por el problema a tratar. Por ejemplo, imaginemos que quieres que tu pareja te deje de gritar cuando está enojada; si dices: «Quiero que dejes de gritarme cuando te enojas», lo más probable es que se dispare su sistema de alarma y defensa. Dicha afirmación implica que hay algo mal en lo que hace y sólo tú sabes qué es lo que debe de hacer. En lugar de ello, podrías asumir parte de la responsabilidad de lo que ocurre al afirmar algo como: «Desde que mi mamá me gritaba cuando era chico he tenido mucho miedo de que las personas se enojen conmigo. Cuando levantas la voz, me atemorizo. Supongo que soy muy sensible. Me gustaría encontrar alguna manera en que podamos estar juntos sin que yo sienta temor». Al ponerte en una posición vulnerable –como en la afirmación anterior–, e incluso asumir la responsabilidad como parte del problema, aumentarás las posibilidades de que tu pareja te escuche sin ponerse a la defensiva.

Algunas personas se quejan de que este enfoque suena a que uno está caminando por un campo minado. ¡Pues así es! El ego humano es de lo más frágil y sus defensas son muy poderosas. Para pasar desapercibido entre el ejército de las defensas del ego, es indispensable que tengas un plan de comunicación impecable. De hecho, cuando se trata de pedir un cambio de conducta, es buena idea escribir las palabras exactas que quieres decir de antemano. Así, cuando llegue el momento de realizar esta delicada intervención, no habrá errores fatales .

Por mis años de experiencia, sé lo difícil que resulta asumir la responsabilidad del problema que tienes con tu pareja . Desde tu punto de vista, él o ella son la causa del problema, no es que tu padre te haya abandonado cuando tenías cuatro años de edad. Pero, de nuevo, coloca la responsabilidad sobre tu persona; al hacerlo, harás mucho más probable que el otro esté dispuesto a cambiar. Por fortuna, no es necesario que lo hagas a la perfección. Si le has mostrado aprecio a tu pareja y si le expresaste tu intención positiva, es probable que esté en capacidades de manejar tu retroalimentación, incluso si no asumiste toda la responsabilidad. Si expresar las cosas a la perfección es algo que te parece demasiado difícil o estafalario, sólo saca lo que te está molestando; hazlo rápido y, luego, haz tu mejor intento por seguir adelante con la mayor rapidez que te sea posible.

Si llegaste hasta este punto sin disparar las alarmas, estás listo para el paso más importante: lograr que tu pareja esté de acuerdo en cambiar. En mis primeros días como consejero, de inmediato les informaba a mis clientes lo que necesitaban cambiar para ser felices. Rara vez regresaban e incluso si lo hacían casi nunca llevaban a cabo las acciones que les había sugerido. Al principio me dediqué a culparlos por «no querer cambiar

realmente», pero después me di cuenta de que no me estaba haciendo responsable por ninguno de estos «fracasos». Con el tiempo me percaté que la mayoría de las personas no tiene interés alguno en que se les diga cómo deben cambiar, aun sabiendo que tienes razón. Decirle a una persona lo que necesita hacer es una excelente forma de reducir su autoestima; en vez de ello, lo que casi siempre resulta mejor es pedirle que piense en alguna nueva conducta para lidiar con el problema a tratar.

En mi práctica como consejero de parejas, he encontrado que casi todos mis clientes logran resolver sus problemas con rapidez siempre y cuando, y este es un enorme siempre y cuando, yo les haga las preguntas adecuadas. Cada uno de nosotros tiene una enorme reserva de sabiduría en su interior. Por desgracia, cuando estamos a la defensiva o enojados, las puertas de la bóveda de sabiduría se cierran de golpe. Pero cuando nos encontramos en un estado centrado y amoroso, podemos acceder a esta sabiduría si se nos plantea una pregunta benéfica. Si lograste evitar que se activara el detector de acusaciones de tu pareja, es casi seguro que la pregunta correcta conducirá a una solución inmediata.

¿Cuál es la mejor pregunta a tu pareja para lograr que cambie una conducta molesta o destructiva? Esta es la técnica que descubrí: di «Necesito tu ayuda. Tengo dificultades con (expresa brevemente aquello que quieres que tu pareja cambie). ¿Cómo crees que podríamos hacer las cosas de modo diferente en el futuro para que manejemos la situación de mejor manera?».

Tu pareja tendrá una de estas cuatro respuestas: primero, aunque es poco probable, sigue existiendo la posibilidad de que tu pareja se ponga a la defensiva; en ese caso, tal vez lo mejor sea intentar el procedimiento en otra ocasión. Simplemente di: «Puedo ver que ahora estás algo alterado. Siento haber tocado el tema en un mal momento». Una segunda posibilidad es que te dé una sugerencia que creas que pueda funcionar. Si eso sucede, debes alabar ampliamente a tu pareja. Dile algo como, «¡Esa es una *excelente* idea, mi amor! Si pudieras hacer (lo que te haya sugerido), te lo agradecería mucho. Mil gracias por haber pensado en una solución que de seguro aumentará la intimidad de nuestra relación». Por supuesto, tienes que utilizar tus propias palabras, de lo contrario tu pareja podría pensar que estás siendo condescendiente.

Si tu pareja te ofrece una solución verdaderamente mala o dice algo como: «No se me ocurre nada», ten mucho cuidado en la forma que procedas. Lo que he visto que funciona mejor es decir algo como «¿Estarías dispuesta (o dispuesto) a escuchar algunas de las ideas que tengo para resolver esta situación?» Si tu pareja dice que no, no digas nada más. No hay nada que pueda penetrar en una mente cerrada. Sin embargo, si realmente llegaste hasta este punto sin disparar las alarmas de tu pareja, es casi seguro que te dirá que sí. En ese momento, lo mejor es presentar al menos un par de ideas que hayas pensado. Podrías decir: «Lo que yo preferiría es que cuando (brevemente describe la situación), tú (o nosotros) pudieras o pudiéramos (describe la solución de modo breve). Si estás dispuesta (o dispuesto) a intentarlo, en verdad te lo agradecería, pero si

eso no te parece, otra idea es que (expresa una segunda solución)». Es conveniente darle a tu pareja al menos dos posibles soluciones a elegir; incluso si tú prefieres la primera opción. Si ofreces una única idea, es posible que tu pareja sienta que la estás manipulando y se rebele contra tu solución. Pero si le ofreces varias soluciones, aunque algunas no te gusten tanto, le demuestras a tu pareja que estás buscando sinceramente cómo resolver el problema, y no que sólo estás empeñado en hacer las cosas a tu modo, cueste lo que cueste.

Daniel acudió a mí porque su novia, Anne, siempre llegaba tarde a todo; eso realmente le molestaba, por lo que le sugirió que fueran a una sesión de orientación de parejas conmigo. Anne no quería asistir, de modo que Daniel acudió a mí para que le indicara qué podía hacer para manejar el problema de la mejor manera. Después de hacerle algunas preguntas, establecí que Daniel en verdad quería que Anne cambiara su forma de proceder, y buscaba cómo lograr que esto sucediera. Ya antes había intentado discutir el tema, pero Anne se resistía; de inmediato ella se ponía a la defensiva y se rehusaba a escuchar nada más. En mi sesión con Daniel, le recomendé que utilizara las ideas de este capítulo y que dijera algo como:

«Mi amor, realmente aprecio lo buena que eres para cocinar, de veras te agradezco que te tomes el tiempo para hacerme cosas deliciosas de comer, como hiciste anoche. Eres una persona muy generosa. Para que nuestra conexión pueda profundizarse aún más, me gustaría hablar contigo acerca de algo que me ha estado molestando. Creo que si tú y yo discutiéramos este problema que tengo, nos podríamos divertir todavía más. He notado que me siento herido y temeroso cuando llegamos tarde a las cosas que hacemos. Tal vez es que me siento inseguro acerca de lo que los demás van a pensar, pero sea por la razón que sea, realmente me hace sentir mal. Necesito que me ayudes. Me gustaría asegurarme de que podamos llegar a tiempo a los distintos sitios adonde vamos juntos. ¿Qué crees que podamos hacer de forma diferente a futuro para poder manejar mejor esta situación?».

Cuando Daniel le dijo estas palabras a Anne, estaba temeroso de la manera en que reaccionaría. Para su gran sorpresa, Anne se mostró receptiva; en lugar de ponerse a la defensiva, Anne le hizo un par de sugerencias que la ayudarían a estar lista a tiempo. Después de un breve intercambio, Daniel acordó avisarle a Anne media hora antes de que tuvieran que salir de la casa. El plan funcionó. La sensación de haber resuelto un problema irritante hizo que ambos se sintieran más conectados que nunca antes.

Para ayudarte a recordar la totalidad del procedimiento, creé la frase «A PIPE LO QUE PP». A P representa Aprecio. Recuerda iniciar este tipo de intervención de manera positiva. IP significa Intención Positiva. Afirmar tu intención positiva crea un contexto benéfico para la retroalimentación que le darás a tu pareja. La E y LO QUE representan Expresar LO QUE te produce molestia y, por último, PP es una abreviatura de Pregúntale a tu Pareja. Recuerda, casi siempre es mejor preguntarle a tu pareja cómo se podría mejorar la situación antes que sugerir lo que tú creas que podría servir. Cuando

sientas que es importante aportar tus propias sugerencias, asegúrate de pedir autorización de tu pareja antes de expresar tus ideas. Simplemente pregúntale: «¿Estarías abierto a escuchar un par de ideas que creo podrían funcionar?» Esta pregunta ayudará a tu pareja a sentirse respetada en lugar de acosada y le ayudará a ser más receptiva sobre lo que tengas que decir.

## El Plan B

En los talleres de comunicación que llevo a cabo es inevitable que alguien pregunte: «¿Qué hago si mi pareja acuerda hacer (lo que haya dicho que haría) y de todos modos no lo hace?» El tipo de persona que hace esta pregunta suele ser quien normalmente utiliza la «técnica del acoso» para tratar de hacer que su pareja cambie. La pareja, en un intento por lograr que se detenga el acoso termina cediendo a las demandas de él o ella. Pero, por supuesto, como no ideó la solución, es muy poco probable que realmente cambie su comportamiento a futuro. Si utilizas el método «A PIPE LO QUE PP» habrá más oportunidades de que tu pareja cumpla con lo prometido, porque él o ella idearon la solución. Pero si tu pareja *sigue* exhibiendo las mismas conductas de siempre, hazle un gentil recordatorio de lo que acordaron. En muchos casos, es muy posible que sencillamente lo haya olvidado, y de inmediato lleve a cabo la solución pactada. Si muestra resistencia ante tu recordatorio o si en repetidas ocasiones olvida lo acordado, necesitas prepararte con el Plan B.

El Plan B es una manera gentil de motivar a tu pareja para que se atenga a lo pactado. En un tono carente de crítica, resume los hechos de lo que ha sucedido en relación con el problema en cuestión. Luego dile a tu pareja: «Aunque muy amablemente acordaste hacer (lo que haya sido), no parece estar sucediendo. *¿Qué crees que podríamos hacer de modo diferente para asegurarnos que suceda a futuro?*» De nuevo, en vez de que sugieras tu propia solución, primero debes pedirle a tu pareja que te dé sus ideas. Si su respuesta a esa pregunta te satisface, maravilloso. Pero también he observado que en muchas ocasiones las personas a quienes se les hace esta pregunta responden con algo como: «Está bien, no se me vuelve a olvidar». No te conformes con eso. Después de todo, ya se lo has recordado y no sirvió de nada; si ya trataste de recordárselo en el pasado y no ha habido respuesta, necesitas hacer un nuevo acuerdo que tenga algo de «garra».

Te sugiero que evites señalarle a tu pareja que ya antes se le ha olvidado lo que prometió. Ese tipo de afirmación seguramente conducirá al recelo. En lugar de eso, dile: «En el remoto caso de que se te pudiera olvidar hacer (lo que haya acordado), *¿qué crees que podría ser una consecuencia justa?*» Ésa es una pregunta poderosa. Las personas se sienten motivadas a evitar las consecuencias, y la realidad es que existen consecuencias definitivas cuando uno rompe sus acuerdos. Si a tu pareja se le ocurre un «castigo» que te parezca razonable en caso de romper su promesa, perfecto; pero si te dice que no debería haber consecuencias, o simplemente que nunca volverá a cometer el mismo error, te queda algo de trabajo por hacer. A continuación, detallo la manera exitosa de manejar a una pareja que rompe sus acuerdos.

Tú: En el remoto caso de que se te pudiera olvidar sacar la basura el lunes por la mañana, *¿qué crees que podría ser una consecuencia justa?*

Pareja: No se me va a volver a olvidar.

Tú: Me da gusto que estés dispuesto a hacerlo, pero como se te ha olvidado en un par de ocasiones, ¿qué crees que podría ser una consecuencia justa si vuelves a olvidarlo?

Pareja: No sé. Lo voy a hacer.

Tú: ¿Estarías dispuesto a llevarme a cenar a Rinaldo's si se te vuelve a olvidar?

Pareja: No veo por qué tendría que haber consecuencias si se me olvida. A veces se me olvida hacerlo, ¿cuál es el problema?

Tú: Entiendo, todos cometemos errores. No quiero hacerte sentir mal, pero nuestros actos tienen consecuencias. Tú me dijiste que si no recogía las heces del perro nos tendríamos que deshacer de él, entonces siempre las recojo. Sé que tienes toda la intención de sacar la basura, pero en caso de que se te volviera a olvidar, creo que debería haber algún tipo de consecuencia. ¿Qué crees que sería justo?

Pareja: Está bien, si se me vuelve a olvidar te llevo a cenar a Rinaldo's.

En este ejemplo, aunque la pareja se puso difícil, fue posible llegar a una solución viable. En términos generales, debes dejarle saber a tu pareja que sí hay consecuencias desde el momento en que no lleve a cabo lo acordado en repetidas ocasiones. Por lo normal, la consecuencia es un aumento en enojo y resentimiento; algo que no beneficia a nadie. Por medio del método que se describió antes, debes empezar pidiéndole a tu pareja que te dé *una consecuencia específica inmediata*. Si no se le ocurre nada, puedes plantearle tus propias sugerencias. Lo que sea que se te ocurra está perfecto, pero debe ser algo que les funcione tanto a ti como a tu pareja. Conozco a una pareja que acordó que si al esposo se le olvidaba cortar el pasto dos veces al mes, la esposa sencillamente le pagaría a un jardinero para hacerlo. Como su esposo no quiere gastar el dinero adicional, el nuevo acuerdo ha ayudado al esposo a no tener olvidos jamás (en tres años).

Una descripción paso a paso de cómo andar en bicicleta suena muy compleja, pero una vez que se adquiere la maña para hacerlo, todos los detalles del equilibrio, el pedaleo y la dirección resultan sencillos. De igual manera, al principio parece ser una operación compleja lograr que tu pareja cambie, pero una vez que comprendes la forma de hacerlo, es algo que se puede lograr fácil y rápidamente.

Katie acudió a consulta porque estaba teniendo problemas con su esposo, George. No le agradaba que él bebiera demasiado y era frecuente que tuvieran peleas en las que discutían si la bebida afectaba el comportamiento de George. Le enseñé a Katie el método «A PIPE LO QUE PP», y le pedí que grabara la operación en caso de que no funcionara de manera adecuada. Me da gusto informar que Katie hizo un trabajo de primera. En seguida, transcribo la conversación que tuvieron:

Katie: Amor, te agradezco que me hayas llevado al cine la otra noche. Realmente aprecio que me lleves a distintos lugares para que podamos compartir momentos especiales, y para que tengamos más de esos momentos, me gustaría hablar contigo acerca de una dificultad que estoy teniendo. ¿Te parece el momento adecuado para que lo hablemos?

George: Tan bueno como cualquiera.

Katie: Bueno, como te decía, quiero sentirme aún más cerca de ti y me he dado cuenta de que hay algo que se interpone para que pueda hacerlo. Lo que quiero es sentirme menos ansiosa y más dispuesta a aceptarte, porque creo que eso en verdad le añadiría algo a nuestra relación. Pero como sabes, me preocupa que bebas tanto. Como mi papá bebía demasiado, me asusto cuando tú bebes.

George: No puedo ayudarte en eso de que tu papá bebía mucho. No es mi problema.

Katie: Lo sé, pero me gustaría sentirme más tranquila al respecto. Supongo que necesito tu ayuda. ¿Qué podríamos hacer de manera diferente para manejar esta situación eficazmente?

George: No sé, podrías simplemente dejar de preocuparte al respecto.

Katie: Créeme que si pudiera hacerlo, lo haría. Pero realmente me asusto cuando bebes y no quiero tenerte miedo. Quiero que nos divirtamos y la pasemos bien juntos. ¿Qué otra cosa podría hacer más agradable la situación para los dos?

George: Pues tal vez podríamos llegar a algún tipo de acuerdo en cuanto a la cantidad y frecuencia con que bebo. Si me atuviera a algún tipo de límite que te fuera aceptable, tal vez no te preocuparías tanto.

Katie: ¡Esa es una idea maravillosa! ¿Qué crees que sería un acuerdo justo sobre tu forma de beber que me ayudaría a sentirme mejor?

George: ¿Qué te parece que no beba más de tres cervezas o dos copas de vino en cualquier momento dado, y que no beba más de tres veces por semana?

Katie: Me parece justo, sin duda me ayudaría a preocuparme menos.

Katie estaba bastante segura de que George no cumpliría el acuerdo por mucho tiempo, pero no dijo nada para ver qué sucedía. Como lo había sospechado, en la fiesta de unas amistades, George bebió cerca de tres copas de vino y dos cervezas. Supo que no debía hablar con él mientras estaba ebrio, pero retomó el tema al día siguiente. Esto es lo que sucedió:

Katie: Mi vida, ¿te percataste de cuánto bebiste en la fiesta de anoche?

George: La verdad no sé, ¿por qué? ¿Te parece que me pasé un poco de copas?

Katie: ¿Recuerdas lo que acordaste hacer para que no me sintiera incómoda o preocupada?

George: (dicho con zozobra) Ah, sí. Mi vida, lo siento, no vuelve a pasar.

Katie: Te agradezco que te disculpes, pero ¿qué deberíamos hacer si vuelve a suceder? Necesito saber que puedo confiar en ti.

George: Oye, cielo, es la primera vez que pasa. No volverá a suceder.

Katie: Mira, sé que tienes buenas intenciones, pero en el remoto caso de que volviera a suceder dentro del próximo año, ¿estarías dispuesto a ir a terapia conmigo?

George: ¡Está bien, está bien! Pero no va a ser problema, no te preocupes por eso.

Si analizas lo que hizo Katie, verás que sólo utilizó los principios de «A PIPE LO QUE PP». Cuando George rompió el acuerdo, administró el Plan B y le hizo preguntas hasta que estuvo de acuerdo con las consecuencias si volvía a romper su promesa. Cuando domines estos métodos para lograr que tu pareja cambie, verás una diferencia espectacular en tu relación. En cuestión de minutos podrás resolver situaciones que a otras parejas les llevaría años de trabajo. ¡Un verdadero milagro de comunicación!

## Escribe tu camino hacia la armonía

Por ser tan específica la estrategia de «A PIPE LO QUE PP», a algunas personas les gusta escribirla en una carta dirigida a su pareja. He encontrado que un alto porcentaje de personas reacciona de mucha mejor manera a las cartas que a la retroalimentación verbal. Pueden leer la carta en el momento que les sea conveniente, y no necesitan reaccionar de inmediato a la retroalimentación. Además, escribirle una carta de «A PIPE LO QUE PP» a tu pareja tiene la ventaja adicional de que te permite ser muy preciso en cuanto a las palabras que utilices.

Tim y Jan, otra pareja, tenían un problema constante relacionado con el aliento de Jan. Cada vez que Tim trataba de abordar el tema, Jan se ponía a la defensiva y se alteraba. Como último recurso, Tim le escribió una carta a Jan con el formato de «A PIPE LO QUE PP». Esto es lo que escribió:

«Mi amor, últimamente me he sentido muy agradecido, en gran parte porque te tengo en mi vida. ¡Nos divertimos tanto! Realmente atesoro la manera en que nos acoplamos. Para lograr que nuestra relación siga igual de fuerte, me gustaría discutir algo con lo que he estado teniendo problemas. Mi esperanza es que solucionar esta cuestión lleve a una mayor diversión y cercanía entre los dos. Como sabes, nunca me han gustado mucho las verduras, en especial el brócoli. Por alguna razón, nunca me han agradado ni su sabor ni su olor. Me he dado cuenta de que por el hecho de que comes mucho brócoli y otras verduras, hay ocasiones en que me sensibilizo al aroma de tu aliento. ¿Crees que podamos encontrar alguna manera de arreglar esto para que me sienta más cómodo cuando te beso? En verdad aprecio lo que has intentado hacer en el pasado, como cepillarte los dientes, pero eso parece servir sólo unos minutos. ¿Crees que haya algo más que pudiésemos intentar? Tómame un tiempo para pensarlo. Si no se te ocurre nada, tengo algunas ideas que creo podrían funcionar. Estoy seguro de que podremos superar este desafío porque te amo y no voy a permitir que una pequeñez como ésta se interponga en el camino de nuestra bellísima relación. Te amo. Tim »

Justo antes de esta carta, Jan se había rehusado a utilizar cualquier tipo de pastilla o espray para el aliento; en lugar de ello, insistía que Tim era demasiado demandante y que «en realidad no le interesaba estar cerca de ella». Pero después de leer la carta, Jan sugirió que podría usar pastillas o un espray para el aliento antes de que empezaran a besarse y abrazarse. Por supuesto, Tim la felicitó por haber pensado en tan excelente sugerencia, y el problema se resolvió. ¡La pluma puede ser más poderosa que cualquier aliento con olor a brócoli!

## RECORDATORIOS PARA CREAR MILAGROS

1. Es importante preparar cuidadosamente a tu pareja para que escuche una petición de cambio de conducta. Lo mejor es que tengas un plan sistemático para lo que vas a decir y trates de hacerlo en el momento más idóneo.
2. La frase «A PIPE LO QUE PP» representa la manera en que debes pedirle a tu pareja que cambie. Primero, aprecia a tu pareja; luego, plantea tu intención positiva al pedirle que cambie. Tercero, dile lo que te gustaría que cambie con detalles específicos y, por último, pídele que participe diciéndole algo como: «Necesito tu ayuda. Tengo dificultades con (expresa brevemente lo que quieres que cambie). ¿Cómo crees que podamos hacer las cosas de manera distinta en el futuro para manejar mejor esta situación?» Si tu pareja no ofrece ninguna idea aceptable de su parte, pregúntale si estaría dispuesta a escuchar tus sugerencias.
3. Es posible que prefieras o que pienses que sea más eficaz escribir el procedimiento «A PIPE LO QUE PP» completo en papel. Escribirlo te puede ayudar a ser más preciso con tus palabras y hace más probable que tu pareja acceda a tu petición sin ponerse a la defensiva.

## EJERCICIOS DE DOMINIO

¿Qué es algo pequeño que te gustaría que cambiara tu pareja? Tal vez se suena la nariz mientras están comiendo y eso te molesta. O tal vez tiende a interrumpirte cuando estás hablando por teléfono. Sea lo que sea, utiliza el método «A PIPE LO QUE PP» para pedirle que haga el cambio que desees.

## Negocia la solución a cualquier problema

“

O eres parte de la solución o eres parte del problema.”

Eldridge Cleaver

Frank y Cindy sólo habían tenido un problema importante dentro de su matrimonio de 25 años. Por desgracia, debido a que nunca lograban resolver el asunto del manejo del dinero, los dos discutían constantemente. A pesar de 25 años de peleas acaloradas, no alcanzaban gran progreso. Igual que la mayoría de las parejas al enfrentarse a cuestiones escabrosas, seguían tratando de decidir quién era responsable del problema, y el mero hecho de que siguieran discutiendo el asunto les enojaba aún más. Varias veces a la semana, cuando algún suceso desencadenaba el asunto del dinero, repetían sin cesar las razones por las que el problema de él o ella era el que causaba las dificultades: una absoluta pérdida de tiempo.

Muchas parejas caen en la misma trampa que Frank y Cindy porque en realidad nunca se ponen de acuerdo en cómo resolver cualquiera de sus problemas; el resultado es que tienen que seguir lidiando con todos los problemas viejos, así como con todos los nuevos que inevitablemente tienen que surgir. Antes de percatarse de lo que está sucediendo, las parejas pueden encontrarse sepultadas por una avalancha de problemas. La forma de evitar la trampa es aprender a resolver los problemas, de una vez por todas, sin importar cuál sea la situación. Sin embargo, al igual que con cualquier otra habilidad de comunicación, existen formas eficaces e ineficaces de negociar los acuerdos que resuelven problemas. Las parejas que dominan esta habilidad encuentran que han creado una confianza y amor duraderos.

En el Capítulo 7 discutí cómo las distintas reglas entre los miembros de una pareja pueden tener un poderoso impacto sobre la armonía de la relación. Alenté a las personas a revelar sus reglas en el máximo detalle posible. En la medida que cada miembro de la pareja expresa sus reglas, rápidamente quedan al descubierto las áreas de desacuerdo. Por ejemplo, si la mujer siente que el hombre debe de pagar por todo, y él siente que no

debería ser así, va a surgir un problema.

Este capítulo se encuentra cerca del final del libro por una razón. Para negociar acuerdos exitosos, es útil conocer toda la información presentada hasta ahora. Necesitas saber cómo evitar las acusaciones, cómo lograr que te escuchen, cómo ayudar a tu pareja a sentirse amada y, en especial, cómo utilizar el método «A PIPE LO QUE PP» del capítulo anterior. El método «A PIPE LO QUE PP» es una excelente manera de *iniciar* el proceso de buscar soluciones para los problemas que tienes dentro de tu relación. Para que lo recuerdes, A P representa Aprecio. Tomen turnos para apreciar algo de su pareja. Esto les ayudará a recordarles a ambos que, a pesar de enfrentarse a una situación difícil, siguen cuidándose entre sí. IP representa Intención Positiva. Exprésale a tu pareja *el resultado final* que esperas lograr a partir del acuerdo al que lleguen. E LO QUE representa Expresa Lo Que, y se refiere a lo que consideras que es el problema o asunto. Y por último, PP representa Pregúntale a tu Pareja, y se refiere a que le debes preguntar a tu pareja cuál cree que sea una forma equitativa de resolver el asunto que discuten.

Al negociar un acuerdo con tu pareja, he encontrado que resulta de gran ayuda plantear una pregunta ligeramente distinta a aquella que le preguntaste cuando querías que cambiara. La negociación es el arte de las soluciones intermedias y, antes de pedirle soluciones a tu pareja, es conveniente que le presentes el contexto en que podrían ubicarse estas situaciones. Podrías hacerlo con una pregunta como: «Si consideramos lo que cada uno de nosotros quiere en este caso, ¿qué propones que funcionaría para los dos?» Esta pregunta ayudará a guiar a tu pareja hacia las soluciones que tengan mayores probabilidades de servirles a ambos.

Existen dos pasos adicionales para crear acuerdos. Al primero lo llamo «Crea un experimento». Al tratar de resolver un problema, lo que comúnmente obstaculiza el camino es el temor de comprometerse a cualquier tipo de acuerdo a largo plazo. Después de todo, ¿cómo puede saberse si una solución es justa y viable si no se ha utilizado en la vida real durante un tiempo? A fin de evitar el temor a este tipo de compromiso, sugiero a las parejas que acuerden utilizar una solución a modo de experimento. Si intentan algo y es evidente que no funciona para uno o ambos miembros de la pareja, cualquiera de los dos puede pedir un nuevo acuerdo. Por lo general, les pido a las parejas que intenten una solución durante un par de semanas, antes de discutir qué tan bien está funcionando. Tener una actitud experimental hacia la solución de problemas facilita mucho la creación de acuerdos.

El segundo paso adicional para la negociación de acuerdos es declarar con claridad la solución que habrá de intentarse. Al hacer una declaración, es importante ser claros y crear un ritual sencillo que connote que se ha llegado a algún tipo de acuerdo. Puede limitarse a afirmar la solución experimental en voz alta acompañada de un apretón de manos o, posiblemente, escribirla sobre una hoja de papel y firmarla. Sea lo que elijan hacer tú y tu pareja, asegúrense de que haya una sensación de claridad y compromiso con la nueva estrategia para manejar el problema. Con los pasos adicionales de crear

soluciones experimentales y declarar el acuerdo, «A PIPE LO QUE PP» se convierte en «A PIPE LO QUE PP CEDE». CE representa la Creación de Experimentos y DE, la Declaración.

Para analizar qué tanto funciona esta técnica en la vida real, utilizaré un ejemplo de mi propia relación. Cuando algo me altera o me enoja, tiendo a exagerar lo mal que están las cosas. Helena rápidamente trata de señalar la manera en que podría resolverse la situación, cosa que me molesta aún más. Al leer la transcripción de la forma en que solucionamos el problema, ten en mente la frase «A PIPE LO QUE PP CEDE» como mapa general de lo que estaba sucediendo.

Yo: Cariño, realmente aprecio que estés dispuesta a darme una retroalimentación sincera acerca de lo que escribo. Me hace sentir que te preocupas por mí.

Helena: ¡Qué bueno! Me agrada hacerlo.

Yo: Me preguntaba si podía hablarte acerca de un problema que he estado teniendo al expresar mi enojo.

Helena: Claro, mi amor. (¡En verdad habla así!)

Yo: Lo que pasa es que no me gusta la manera en que expreso mi enojo contigo. Mi esperanza es que podamos llegar a un acuerdo en torno a una mejor manera en que ambos podamos manejar mis enojos. Creo que si llegamos a hacerlo, yo me recuperaría de mi enojo con mayor rapidez y dedicaría más tiempo de intimidad contigo.

Helena: Eso suena maravilloso, mi cielo.

Yo: He notado que cuando me altero, tú tratas de arreglar la causa de inmediato o me tratas de convencer de que la situación no es tan mala como la veo. Pero ambas respuestas parecen enojarme aún más.

Helena: ¿Te enojas más porque sientes que no te estoy escuchando?

Yo: Creo que me molesto porque no es lo que necesito en ese momento. Como estoy alterado, supongo que no me comporto de manera muy racional ante la situación. ¿Se te ocurre algo que pudiera ayudarme a resolver mi enojo con mayor rapidez?

Helena: Pues podría quedarme en silencio y escucharte. Yo: Creo que eso sería mejor que lo que sucede, pero no es lo ideal. ¿Estarías dispuesta a escuchar mi sugerencia? Helena: Claro.

Yo: Me avergüenza decirlo, pero en los momentos en que estoy enojado creo que lo que me gustaría es que empatizaras de lleno conmigo y coincidiéramos en cuanto a lo mal que está la situación. Quiero que reconozcas por completo mi dolor. ¿Estarías dispuesta a hacer eso a modo de experimento cuando me sienta enojado para que veamos si funciona?

Helena. Muy bien.

Yo: ¿De acuerdo?

Helena: De acuerdo (nos damos un apretón de manos).

Debido a que los seres humanos no somos predecibles, quizá tu pareja te interrumpa o no se apegue a tu guión de «A PIPE LO QUE PP CEDE». También es posible que tú te pierdas o te desvíes de tu propósito. Pero tu trabajo es seguir tratando de regresar al camino correcto. Conforme avances a través del proceso de negociación, terminarás creando un acuerdo que muy probablemente elimine toda una categoría de problemas de tu relación. En lugar de sentir que su relación está cargada de problemas importantes, establezcan acuerdos viables, y una vez más volverán a sentir la ligereza y dicha de los primeros días que estuvieron juntos.

Como las reglas que usábamos en el pasado para las relaciones se han descompuesto, más que nunca es importante tratar de negociar acuerdos con nuestra pareja. De la Docena Dinamita, he encontrado que la que ocasiona el problema más grave a la

mayoría de las parejas, es la cuestión del dinero. ¿Quién paga qué y cuándo? ¿Quién controla el dinero? ¿Qué pasa si en un matrimonio una de las personas quiere comprar un coche nuevo mientras que la otra considera que no es prudente? Estas son preguntas difíciles, pero si tú y tu pareja logran llegar a acuerdos acerca de la manera en que se deben manejar estas cuestiones tan importantes, se ahorrarán años de dolor y conflictos.

Le enseñé el método «A PIPE LO QUE PP CEDE» a Frank y Cindy, la pareja que siempre discutía acerca del dinero. Como cualquier otra pareja que ha batallado con un mismo asunto por años, había una enorme carga emocional en torno a la cuestión. Negociar una solución, incluso temporal, era como caminar por la cuerda floja en completo estado de ebriedad. Tanto Cindy como Frank tendían a caerse de la cuerda, y a caer víctimas del interminable ciclo de acusaciones. Mi trabajo era «arrojarles una cuerda más gruesa» en forma de recordatorios acerca de «A PIPE LO QUE PP CEDE». A continuación, la transcripción de lo que sucedió:

Yo: Ya que hemos estado hablando acerca de lo que cada uno aprecia del otro, creo que por ahora podemos saltarnos ese paso. Cindy, ¿por qué no empiezas y expresas cuál es tu intención positiva al tratar de resolver la cuestión del dinero de mejor manera?

Cindy: Frank, quiero sentir menos tensión y más confianza dentro de nuestra relación. Quiero sentirme más en control de mi vida. No quiero tener que lidiar con tu perenne desconfianza de que voy a gastarme todo el dinero en...

Yo: Un momento, esa última afirmación me sonó muchísimo a una acusación. Mejor vamos al siguiente paso: ¿Cuál consideras que es el problema?

Cindy: El problema es que Frank tiene un problema con el dinero...

Yo: Tiempo. Los detectores de acusaciones están haciendo un escándalo. En lugar de hablar de Frank, habla acerca de lo que quieres y no estás obteniendo.

Frank: Siempre hace lo mismo, me acusa de todo.

Yo: Yo no soy un juez y ninguno de los dos me está presentando su caso. Aquí, su meta es enfocarse en resolver un problema que ha dañado su relación de manera consistente; tratemos de evitar anotar puntos uno contra el otro y enfocarnos en crear soluciones posibles que tengan alguna oportunidad de funcionar.

Cindy: El problema es que a mí me gustaría poder gastar dinero sin temer que Frank cuestione cada compra que haga. Me gustaría saber cuánto dinero tenemos en realidad, y si tenemos lo suficiente, poder gastar algo en nosotros de vez en cuando en lugar de ahorrarlo todo.

Yo: Frank, ¿por qué no tratas de decir cuál crees tú que es el problema?

Frank: El problema es que sencillamente no quiere confiar en que yo maneje y controle el dinero.

Yo: Estoy oyendo alarmas, Frank. ¿Por qué no tratas de replantear lo que dijiste en términos de lo que necesitas y no estás obteniendo?

Frank: Pues no me siento cómodo de dejar que Cindy gaste todo el dinero que le gustaría gastar. Quiero sentir que tendremos dinero suficiente para nuestro retiro, y me preocupa que si no soy yo quien controle el dinero, no vamos a tener lo necesario para estar cómodos cuando nos retiremos.

Yo: ¡Felicidades! Ya llegaron a la mitad del camino. Ahora quiero que los dos tomen turnos y se pregunten lo siguiente: «Si tomamos en cuenta lo que cada uno quiere en este caso, ¿qué propones que podría funcionarnos a los dos?».

Frank: Sabiendo lo que sabes acerca de lo que necesito, ¿tienes alguna sugerencia que nos pudiera ayudar a resolver este asunto?

Cindy: De hecho, sí la tengo. ¿Qué te parece que sigas controlando el dinero pero que me des \$75 dólares a la semana para gastarlos en lo que quiera, aparte de lo esencial y de la comida? Además, me gustaría que me mostraras cuánto tenemos en la cuenta de ahorros y en los fondos de inversión, y si parece que nos está yendo bien, me gustaría que planeáramos unas vacaciones para este año. A cambio, me comprometo a no usar ninguna de las tarjetas de crédito sin que lo autorices, y a no hacer cheques por más de \$100 dólares sin que lo autorices.

Frank: ¿\$75 dólares a la semana? ¡Eso es una barbaridad! ¿Para qué necesitarías tanto dinero? No soy un

árbol de dinero. Tengo que trabajar...

Yo: Momento, Frank, en vez de culpar o hacer acusaciones, ¿por qué no planteas una contrapropuesta que te funcione a ti pero que tome en cuenta las necesidades y deseos de Cindy?

Frank: Pues estaría dispuesto a que revisáramos lo de los ahorros y demás, y si estamos de acuerdo en que tenemos el dinero suficiente, podríamos planear una vacación. Y me gusta la idea de que no use las tarjetas sin mi permiso y no haga cheques de más de \$100 dólares. Pero \$75 dólares para gustitos es demasiado. Estaría dispuesto a darle \$30 dólares a la semana... ¡serían \$120 dólares al mes!

Cindy: ¿Qué se puede comprar con \$30 dólares a la semana? ¡Eso es vivir en la pobreza! No veo por qué...

Yo: Momento, Cindy, ¿estarías dispuesta a intentar con \$50 dólares a la semana, sólo por un mes, para ver si te funciona?

Cindy: Pues no es lo que quiero, pero estaría dispuesta a intentarlo.

Yo: Frank, ¿estarías dispuesto a darle \$50 dólares a la semana a Cindy a modo de experimento para ver si pudiera funcionar?

Frank: No siento que sea muy razonable, pero no veo otra opción que pudiera servir. Supongo que haré el intento, pero sólo por un mes. Y quiero renegociar esto si no funciona.

Yo: Los dos tienen derecho a renegociarlo en un mes en caso de que no funcione. ¿Está bien? ¿Es un trato?

Frank y Cindy: Es un trato.

¿Ves cómo funciona? Como podrás observar en el caso de Frank y Cindy, debes comprometerte más a encontrar una solución que a responsabilizar a tu pareja. Por desgracia, existe un obstáculo importante en cuanto al uso del método «A PIPE LO QUE PP CEDE» para la resolución de problemas: representa un arduo trabajo. No sólo eso, cuando finalmente llegues a un acuerdo satisfactorio, no se sentirá particularmente agradable. Lo más probable es que sientas que recibiste sólo una parte de lo que deseabas. Y es que, a final de cuentas, una solución intermedia significa que das un poco y que recibes un poco. Por otra parte, seguir culpabilizando a tu pareja casi siempre se siente bien. No tienes que ceder en lo absoluto y puedes sentirte indignado y moralmente superior. El problema es que, a la larga, las acusaciones no llevan a ningún lado. Se sienten bien de momento, pero son como un cáncer para los prospectos de tu relación a largo plazo porque nunca se resuelve nada. Aunque la resolución de los problemas es trabajo difícil de momento, los efectos duraderos sobre la relación son un aumento del amor y de la armonía. Al igual que con muchas otras cosas que valen la pena en la vida, tienes que hacer algo de trabajo antes de poder disfrutar de la recompensa.

El resultado del acuerdo al que llegaron Frank y Cindy fue que todo funcionó de maravilla. Como suele suceder al final del mes ambos estaban felices con la manera en que había funcionado su solución experimental. Con este único acuerdo, su matrimonio se transformó por completo. Mientras antes discutían acerca de dinero tres o cuatro veces por semana, en todo un mes habían tenido sólo un debate acalorado relacionado con el dinero, sobre un tema que no se había incluido en el acuerdo. Una vez que vieron lo bien que podía funcionar «A PIPE LO QUE PP CEDE» para la resolución de problemas, utilizaron el proceso con otras cuestiones. No todas sus soluciones experimentales funcionaron a la perfección desde el principio, de modo que hubo ocasiones en que tuvieron que negociar otras soluciones. Pero fue frecuente que en cuestión de minutos se solucionaran problemas que los habían acosado durante años.

Como en el ejemplo de Frank y Cindy, el paso esencial en el proceso «A PIPE LO

QUE PP CEDE» es preguntarle a tu pareja algo similar a lo siguiente: *Si consideramos lo que cada uno de nosotros quiere en este caso, ¿qué propones que podría funcionarnos a los dos?* Al plantear esa pregunta, obligas a tu pareja a pensar de manera muy práctica y enfocada a la solución del problema. Debido a que es una pregunta tan poderosa, es posible que encuentres que inicialmente tu pareja se resista a responderla o que caiga de nuevo en las acusaciones. Vuélvele a preguntar. Pregúntale hasta que termine respondiendo o te diga que no tiene sugerencias que darte. Si ése es el caso, pregúntale, «¿Estarías dispuesto a escuchar un par de ideas de mi parte?» De una manera u otra, lo que quieres es conducir la conversación hacia acuerdos prácticos y viables.

¿Qué asunto de tu relación deberías tratar de resolver de inicio? Mi sugerencia es que empieces con un par de problemas menores. Esto te ayudará a adquirir un dominio de la técnica antes de tratar de lidiar con los asuntos realmente importantes. Una vez que te sientas cómodo con el proceso, siéntete en plena libertad de enfrentarte de lleno a la Docena Dinamita o a cualquier otro problema con el que estés lidiando en ese momento. Con un poco de práctica, te sorprenderá la velocidad con que puedes crear soluciones para problemas que los han acosado por años. Aunque al momento las soluciones no se sientan fabulosas, sus efectos duraderos sobre tu relación serán milagrosos.

## RECORDATORIO PARA CREAR MILAGROS

1. La mayoría de las parejas suele batallar con los mismos problemas de siempre porque nunca llegan a un acuerdo específico en cuanto a cómo deben de resolver lo que sea. Para evitar este desastre, aprende a negociar acuerdos que les funcionen a ambos miembros de la pareja.
2. A fin de resolver problemas con tu pareja, empieza con el método «A PIPE LO QUE PP». Después, recuerda añadir los dos pasos adicionales: haz una lluvia de ideas para crear soluciones experimentales que ambos estén dispuestos a probar y, una vez que lleguen a un acuerdo, declárenlo como asunto pactado.
3. Mantén la conversación centrada en la búsqueda de soluciones mediante la pregunta: «¿Si consideramos lo que cada uno de nosotros quiere en este caso, ¿qué propones que pudiera funcionar para satisfacer las necesidades de ambos?» Sigue negociando con tu pareja hasta que ambos puedan llegar a una solución intermedia.

## EJERCICIOS DE DOMINIO

Elige algún problema que tengas con tu pareja y decide negociar una solución por medio del método «A PIPE LO QUE PP CEDE». Puede tratarse de algún área en que tengan reglas distintas y donde quieran evitar problemas a futuro, o bien puede tratarse de algún asunto actual. No es necesario que se trate de un problema mayúsculo. Lo importante es que practiques de inmediato y te familiarices con la técnica y con la manera de utilizarla con tu pareja.

## Reparación de la confianza perdida

“

El que se excusa, se acusa”

Gabriel Meurier

La confianza es como el cimiento de una relación; sin ella, la totalidad de la estructura de una relación simplemente se viene abajo. Aunque logres comunicarte con habilidad, si se ha perdido la confianza, no llegarás a ninguna parte. En esencia, tu pareja percibirá tus intentos como poco sinceros y no escuchará nada de lo que tengas que decir. Ya antes discutí cómo disparar el detector de acusaciones de tu pareja puede conducir a que no te escuche durante un tiempo. Pues bien, cuando se ha perdido la confianza, tu pareja no volverá a escucharte hasta que se haya reparado la misma. En mi quehacer profesional como consejero, es frecuente ver parejas que se han herido tantas veces entre sí, que han perdido por completo toda confianza. Enseñarles a comunicarse mejor es necesario, pero no basta para reparar el daño. Es por ello que si has perdido la confianza con tu pareja, necesitarás tener algunas habilidades adicionales para manejar la situación de manera adecuada.

Lo primero que debes hacer si sientes que tu pareja se está alejando de ti es averiguar si realmente existe un problema. Aliento a mis clientes a utilizar lo que llamo «termómetro de confianza». Un «diez» en el termómetro de confianza significa que tu pareja se siente completamente segura y confía plenamente en ti. Un «uno» en esta escala significa que tu pareja no confía en ti en absoluto, y un «cinco» es más o menos promedio. Si crees que tu pareja se está alejando de ti, puedes preguntarle: «¿Dónde me encuentro en tu escala del termómetro de confianza?» Si tu pareja indica que te encuentras en un nivel seis o superior, lo más seguro es que las cosas van bien, pero si te encuentras en el lado inferior de la escala, entonces hay trabajo de reparación que debes llevar a cabo.

Antes de discutir cómo debes reparar la confianza, es útil averiguar por qué se pierde. Hay dos formas principales en que se puede dañar o perder la confianza dentro de una relación. Primero, si rompes un acuerdo con tu pareja; si el acuerdo es lo bastante

importante, puede requerir tan sólo una promesa rota para que se pierda la totalidad de la confianza que hayan construido juntos. Por ejemplo, cuando uno de los miembros de la pareja tiene una aventura extramarital, es frecuente que destruya la relación por completo. La segunda forma de dañar la confianza es hiriendo a tu pareja de diversas maneras. Al igual que con las promesas no cumplidas, en ocasiones una sola herida puede diezmar la confianza, como el caso en que un hombre abusa físicamente a su pareja. Pero, con mayor frecuencia, se trata de un montón de pequeñas heridas que, a final de cuentas, terminan por desquiciar a cualquiera. Aconsejo que las parejas manejen las promesas rotas y los montones de heridas en formas ligeramente distintas. Primero, hablaremos acerca de cómo manejar las promesas rotas.

## Promesas rotas

Piensa en alguna ocasión en que tu pareja haya incumplido algún acuerdo y donde ambos hayan sabido que era su culpa. ¿Qué querías que hiciera? Si eres como la mayoría de las personas, no quisiste escuchar sus excusas y razonamientos. Es casi seguro que al balbucear sus excusas, tú te alterabas más. Cuando los acuerdos se rompen, creo que las personas realmente deben pasar por un proceso de cuatro pasos que he abreviado con las siglas «ADIC». A representa Asume tu responsabilidad; antes de que ocurra cualquier otra cosa, si rompes una promesa, lo primero que debes hacer es asumir tu responsabilidad por lo que has hecho. Sólo después de que lo hagas será posible que los oídos de tu pareja se abran para escuchar algo más. Asumir tu responsabilidad significa que eres capaz de responder ante lo que ha sucedido (habilidad para responder). La única manera en que puedes responder es si primero admites que rompiste un acuerdo.

Discúlpate (por eso la D) después de asumir tu responsabilidad. Cuando una persona se siente herida, lo que quiere escuchar es una disculpa sincera y amable. No hay modo de evitarlo. Si insistes en ignorar este paso terminarás topándote contra una pared. Una disculpa sincera puede hacer grandes cosas para reparar la confianza perdida. Como pocas personas están dispuestas a pedirla, la hace aún más poderosa. Discúlpate tanto por la promesa que rompiste, como por el dolor que eso ocasionó. No te costará nada, pero hará una enorme diferencia. A los ojos de tu pareja, tu categoría como persona aumentará de manera significativa.

La siguiente letra es una I, que significa Infórmate. Plántele a tu pareja preguntas como: «¿Hay algo que pueda hacer para ayudar a que te sientas mejor?» o «¿Hay algo que quieras de mí en este momento?» Las personas reaccionan de distintas maneras ante los acuerdos quebrantados. Al preguntarle a tu pareja qué es lo que necesita de ti, le ayudarás a saber que realmente te importa. Escucha cuidadosamente su respuesta y haz lo que puedas para satisfacer cualquier petición que te haga.

Por último, pero no por ello menos importante, se encuentra la letra C, que significa Confiar. El diccionario define el verbo confiar como «entregar a otro tu confianza». Cuando se rompen acuerdos o promesas, el último paso en el proceso de sanación es crear un nuevo acuerdo que estés dispuesto a cumplir; y si no lo haces, es indudable que tu pareja sienta que no estás sinceramente arrepentido de haber dañado su confianza. Pero si proclamas una nueva promesa, estás afirmando ante ti mismo y ante tu pareja que realmente deseas cambiar.

Todos cometemos errores, pero la mayoría de las personas los magnifican al culpar a los demás o al negar el hecho de que los hayan cometido desde un principio. No seas ese tipo de persona; no funciona. En lugar de ello, utiliza el proceso ADIC: Asume tu responsabilidad, Discúlpate, Infórmate acerca de lo que puedes hacer para mejorar la situación, y Confíate a tu pareja haciendo un nuevo acuerdo que planees honrar. Aunque es posible que este proceso te resulte difícil, no lleva gran cantidad de tiempo y es muy

eficaz para reparar los daños a la confianza. Además, e igual de importante, este proceso puede evitar que sigas teniendo conductas autodestructivas. Es una manera de ser honrado contigo mismo, así como con tu pareja.

Hace un año, hice un acuerdo específico con Helena de no hablar por teléfono los sábados por la noche, a menos que se tratara de una emergencia. Los sábados por la noche son una de las dos noches a la semana en que procuramos pasar tiempo de calidad juntos. Al poco tiempo de lo pactado, mi hermana me llamó un sábado por la noche y, pensando que podría tratarse de una situación de urgencia, contesté el teléfono. Resultó que sólo era una llamada social, pero pasé más de una hora al teléfono con ella. Para el momento en que colgué, Helena estaba bastante molesta. Yo había incumplido nuestro acuerdo. Mi primer impulso fue darle una serie de excusas respecto a por qué fue así o argumentarle que no debería ser algo a lo que ella diera tanta importancia. Eso hubiera empeorado considerablemente las cosas. En vez de ello, utilicé la fórmula ADIC:

Yo: Sé que estás molesta y tienes todo el derecho del mundo a enojarte porque rompí uno de nuestros acuerdos. Mi vida, realmente siento mucho haber ignorado nuestro acuerdo. También lamento mucho que te sientas herida por lo que hice. Cometí un error al contestar el teléfono, pero no me percaté de ello hasta que era demasiado tarde. Ahora que arruiné nuestra velada juntos, ¿hay algo que pueda hacer para mostrarte que me importas y para ayudarte a sentir mejor?

Helena: (todavía molesta) ¿Por qué contestaste el teléfono? ¿Sabes cómo me hace sentir!

Yo: Es que primero pensé que podía ser una emergencia, y para cuando me di cuenta de que no lo era, ya me había enfrascado en la conversación sin siquiera pensarlo. Le debí decirle que le hablaba en otra ocasión, pero no lo hice. Realmente lo siento. ¿Hay algo que pueda hacer?

Helena: (todavía enojada) ¡Estuviste al teléfono más de una hora!

Yo: Tienes razón y tienes todo el derecho a estar enojada conmigo. Ignoré nuestro acuerdo por completo. Me vuelvo a comprometer a no contestar el teléfono los sábados por la noche, a menos que sea una situación de urgencia. ¿Podrías aceptar mi disculpa y la renovación de mi promesa?

Helena: Está bien. ¿Me abrazas? (Nos abrazamos.)

En el ejemplo anterior, tuve que disculparme y asumir mi responsabilidad un par de veces para satisfacer la necesidad de Helena de saber que estaba siendo sincero. Esto es muy común. Al tomar una posición «subordinada» y admitir repetidamente que había cometido una falta, ayudé a Helena a confiar en mí de nuevo. En una conversación de dos minutos de duración, Helena pasó de estar muy herida y pensar que no podía confiar en mí, a querer estar cerca de mí de nuevo. Si eso no es mágico, no hay nada que lo sea.

## Un montón de heridas

Cuando los miembros de una pareja rompen las reglas del otro en repetidas ocasiones, las heridas pueden acumularse y terminar por dañar la confianza que existe dentro de la relación. A menudo, algo aparentemente insignificante, suele ser la gota que derrama el vaso. Quizá ni siquiera sepas que se ha dañado la confianza, porque no crees haber hecho nada evidentemente erróneo. En tales casos, es difícil utilizar la fórmula ADIC porque no sabrías de qué estarías asumiendo la responsabilidad ni las razones por las cuales te estarías disculpando. Más bien, cuando parezca que una herida pequeña ha ocasionado una importante ruptura en la confianza, necesitas tener un enfoque distinto para reparar el daño.

Si tu pareja se está alejando de ti, es buena idea que reconozcas su dolor, aun si no sabes por qué se está sintiendo herida. Evita defenderte, tratar de remediar la situación de inmediato o alejarte. Sencillamente permite a tu pareja percibir sus sentimientos y empatiza con lo que esté experimentando. Estas acciones pueden servir de mucho para sanar sus heridas. Podrías preguntarle qué es lo que está sintiendo y decirle de manera compasiva que lamentas que se sienta mal. Después, solamente escúchala y ve si puedes adquirir una mejor comprensión de lo que está sucediendo. Mientras más comprendas lo que está pasando dentro de su cabeza, más fácil será reparar la confianza dañada que siente en su corazón.

Lo siguiente que necesitas saber es exactamente por qué tu pareja se está alejando de ti. Si no has hecho nada evidentemente mal, pero tu pareja está muy alterada, es casi seguro que interpretó alguna conducta o suceso de manera distinta a ti. Déjame darte un ejemplo. Hace algunos años, Helena y yo estábamos pasando nuestras primeras vacaciones juntos. Sin saberlo, en un esfuerzo por ahorrar dinero, yo estaba rompiendo muchas de sus reglas, tales como dónde debíamos hospedarnos, dónde debíamos comer y así sucesivamente. Cuando empezó a llover, nos detuvimos en un supermercado para comprar víveres. Le comenté: «No dejes que se moje tu chamarra de plumas o se arruinará». Al alejarnos del supermercado, me di cuenta de que Helena se había cerrado por completo. Las heridas se habían acumulado y se iba perdiendo la frágil confianza que existía entre los dos. No sabía qué era lo que había hecho, pero era evidente que algo estaba mal. Al reconocer su dolor y al hacerle preguntas para indagar en el asunto con todo cuidado, averigüé que mi afirmación de «No dejes que se moje tu chamarra de plumas o se arruinará» había provocado que se cerrara.

Mi lado racional quería gritar: «¿Qué tiene de malo haber dicho eso?!», pero por fortuna sabía que no debía hacerlo. Obviamente, Helena había convertido mi comentario en algo distinto a lo que pensé que significaba. De modo que le pregunté: «¿Qué creíste que quise decir con el comentario acerca de tu chamarra?» Para no alargar el cuento, pensó que significaba que la estaba menospreciando porque necesitaba grandes lujos y seguramente no podríamos estar juntos, puesto que éramos demasiado diferentes. Una

vez que supe cómo había interpretado mi comentario, pude proceder a reparar en forma eficaz la confianza dañada.

He encontrado que la pregunta *¿qué crees que quise decir con eso?*, es muy útil para aclarar malentendidos y sentimientos heridos. Naturalmente suponemos que las personas reaccionarán a las palabras de la misma manera que nosotros pero, claramente, no es el caso. Sólo cuando en verdad sepamos lo que está sucediendo en la cabeza de nuestra pareja, podremos remediar las heridas que se acumulen a partir de malentendidos. Mientras más información tengamos y más precisa sea, más fácil nos será reparar el daño.

Las heridas se amontonan en las relaciones principalmente a causa de malentendidos. En lugar de decirle a Helena que estaba loca por interpretar mi afirmación de la manera que lo había hecho, simplemente reconocí que tenía derecho a sentirse herida *con base a la forma en que había interpretado mi afirmación*. Entonces le dije: «Lo que quise decir es que me preocupaban tu salud y tu comodidad, y sé que si ese tipo de chamarra se moja ya no sirve para mantenerte caliente y cómoda». Cuando Helena vio la posibilidad de que yo tuve una intención positiva al decir lo que le dije acerca de su chamarra, ya no se sintió ofendida. Al aclarar el significado de mis palabras, pudo repararse le herida antes de que se convirtiera en una hemorragia que dañara su confianza.

Una vez que se hayan aclarado o discutido los malentendidos, el último paso es dejarle saber a tu pareja lo mucho que te importa. Cuando las personas se sienten heridas, lo que las hierde es la idea de que se les está rechazando de alguna manera. Al sentirse herida Helena por mi comentario acerca de la chamarra, temía que yo no pudiera tolerar su necesidad de comodidad. El antídoto evidente para su dolor era que yo le expresara mi amor. Tan pronto se convenció de que realmente la amaba, nuestra confianza mutua se vio restablecida. Ante un malentendido tan pequeño como este, no se necesitó de mucho tiempo para convencerla de que la amaba y la aceptaba. Si los malentendidos y las heridas han pasado gran tiempo sin sanar, puede ser una tarea monumental que convencas a tu pareja de tu amor. Saber cómo cautivar el corazón de tu pareja es de enorme provecho, como también lo es la paciencia.

Es frecuente que me tope con parejas que acaban de sufrir un importante abuso de confianza, como en el caso de algún amorío, y con quienes han acumulado tal cantidad de heridas que sólo un gran acto de perdón permitirá que la relación progrese. Cuando uno de los miembros de la pareja se ha visto seriamente herido, en general será necesario que exprese su dolor y enojo de manera exhaustiva antes de que realmente pueda perdonar al otro. A menudo, la mejor forma de hacer esto es dentro del contexto de la terapia individual. Si la persona herida trata de expresar su enojo y dolor directamente a su pareja, es frecuente que se susciten altercados. Pero dentro de la terapia individual se pueden expresar todos esos sentimientos negativos sin causar daños adicionales.

Cuando un cliente acude a mí con demasiada ira reprimida, en ocasiones le doy la tarea de escribirle una carta llena de furia a su pareja; en esta carta, describe todos los

detalles de cómo y por qué está enojado. Le digo que redacte la carta en los términos más agresivos y específicos posibles. Le animo a que al final exprese las razones por las que le sería benéfico deshacerse de todo su enojo. Luego, una vez terminada la carta, le pido que la queme. Quemar la carta es un símbolo, es el momento de empezar de nuevo. Es más fácil reconstruir la confianza dañada a partir de una hoja en blanco.

La confianza, al igual que el amor, no puede olerse, tocarse ni saborearse, pero tiene un poder inmenso. Aunque sea invisible a nuestros ojos, es más que evidente para nuestros corazones. Es importante llevar a cabo esfuerzos concertados para mantener el termómetro de confianza a una temperatura cálida dentro de la relación, y estar al tanto del momento en que empiece a detectarse un enfriamiento. Al igual que una herida reciente, la pérdida de confianza puede desarrollar una infección que se propague, si no se aplican las medidas adecuadas con celeridad. Sin embargo, al igual que los huesos pueden fortalecerse conforme sanan después de una fractura, la confianza puede fortalecerse después de una reparación adecuada.

## RECORDATORIOS PARA CREAR MILAGROS

1. La confianza es la base de cualquier relación. Es conveniente estar al tanto de cuánto confía en ti tu pareja (en una escala del uno al 10) y de cuánto confías tú en ella. Siempre procura mantener fuerte la confianza, pues una vez que se pierde, es difícil reencontrarla.
2. La confianza puede perderse al romper acuerdos importantes con tu pareja. Cuando eso suceda, repara el daño Asumiendo la responsabilidad de lo que has hecho, Disculpándote, Informándote de lo que tu pareja necesita de ti, y Confiándote a tu pareja al hacer un nuevo compromiso con ella («ADIC»).
3. La confianza también puede dañarse si hieres a tu pareja con cosas pequeñas en repetidas ocasiones. Para arreglar esto, revisa el termómetro de confianza de tu pareja, reconoce sus sentimientos, aclara malentendidos con la pregunta «¿Qué crees que quise decir con eso?», y muéstrale lo mucho que te importa.

## EJERCICIOS DE DOMINIO

En algún momento del futuro, tu pareja se sentirá herida o distante de ti por alguna razón. Si sospechas que ése es el caso, pregúntale: «En una escala del uno al 10, ¿dónde me encuentro en tu termómetro de confianza?» Si te encuentras en el rango inferior de la escala, utiliza la fórmula ADIC que se ofreció en el presente capítulo, o aclara lo que esté pasando con la pregunta: «¿Qué crees que quise decir con (lo que llevó a la situación en que están)?» Una vez que hayan discutido las cosas, pídele que vuelva a darte su medición del termómetro y observa si se elevó en algo el nivel de confianza.

## Conservación del amor a largo plazo

“

Todo el mundo está destinado a tolerar  
con paciencia las consecuencias de su propio ejemplo.”

Fedro

A fin de mantener vivo el amor a largo plazo dentro de tu relación, te recomiendo que lleves a cabo tres sencillas tareas. Primero, haz cosas especiales para tu pareja de vez en cuando. Aunque esta idea no requiere más que un poco de sentido común, no es algo que se haga de manera habitual. Con todas las cosas que tenemos que hacer en nuestras vidas modernas, realizar actos de amabilidad es algo que puede pasarse por alto dentro de nuestros ocupados horarios. Mi regla personal es hacer al menos una cosa especial para mi amada cada semana. Como mis ocupaciones me absorben de igual modo que a cualquier otra persona, todos los domingos por la noche me pregunto a mí mismo: «¿Qué cosa especial puedo hacer para mi amorcito esta semana?» Después, lo incluyo en mi agenda semanal.

Cuando les platico a los participantes de mis seminarios que programo hacer cosas agradables para mi pareja, la gente protesta. Sí, sería más romántico que sólo se me ocurriera hacer algo de manera espontánea y, en ocasiones, así sucede; pero hay algunas cosas que son demasiado importantes como para dejarlas al azar. Si programo mis actos de amabilidad, sé que no se me olvidarán accidentalmente por estar ocupado, y así no descuidaré mi relación. ¿Qué cosas programo? Las cosas simples pero consistentes y que cuentan más que las demás. Cosas como dejarle una carta de amor, comprarle flores, darle un masaje. Ya que descubrí cómo cautivar su corazón, sé que lo que haga tendrá un efecto poderoso. Estos depósitos semanales en nuestra cuenta mancomunada de amor han añadido mucho a nuestra relación.

La segunda tarea que conduce a un amor a largo plazo es la capacidad de comunicarnos de manera cariñosa y eficaz. Mi esperanza es que seguirás practicando, jugando y explorando el menú completo de métodos que te ofrezco en este libro. Según lo creas necesario, siéntete en libertad de adaptar estas técnicas para ajustarse a tus

necesidades. Estos métodos son como herramientas que te ayudarán a construir el templo de amor que siempre has deseado. Cuídalas; aprende cuándo, dónde y cómo utilizarlas en forma adecuada. Y siempre recuerda que su propósito último es encaminarte a ti y a tu pareja a niveles más profundos de amor, armonía y comprensión.

## Limpieza

La tercera y última tarea para mantener sana tu relación amorosa es lo que llamo la limpieza semanal. Como a nadie le agrada hablar de cosas difíciles, con frecuencia las dejemos de lado, lo que por supuesto permite que se acumulen y a la larga se conviertan en horripilantes monstruos peludos. La limpieza es un espacio que apartas cada semana para aclarar cualquier resentimiento o problema que se haya acumulado dentro de la relación. Durante este tiempo, las parejas se esmeran por derribar alguna pared que esté bloqueando el flujo de amor. En este libro he presentado muchas técnicas para eliminar los obstáculos al amor; elige las que sientas que mejor les funcionarán a ti y a tu pareja. Lo importante es que aparten un tiempo cada semana para hablar de cualquier cosa que se haya podido acumular. Una vez que hayan concluido su plática, terminen diciendo algo que aman o aprecian el uno del otro. Este ritual semanal de limpieza puede hacer un mundo de diferencia.

Al hacerse más expertos en el uso de las ideas y los métodos presentados en este libro, habrá poco o nada que limpiar al final de la semana. Por lo general, lo mejor es limpiar cualquier desastre en el momento mismo que suceda. No obstante, es frecuente que a las personas se les olvide hacerlo, por tanto el ritual de un momento semanal para aclarar resentimientos o heridas resulta muy útil. A continuación se encuentra una serie de preguntas que puedes responder con tu pareja, las cuales te ayudarán a eliminar cualquier bloqueo en la intimidad. Si no tienen tiempo para repasar la lista completa de preguntas, hay una que rápidamente llega al meollo de cualquier asunto: *¿Hay algo que estés evitando decirme o comunicarme? Si es así, ¿de qué se trata?* Cuando alguien te plantee esta pregunta y te percaes de algo, lo más seguro es que quieras evitar hablar de ello. En vez de eso, sé valeroso, comprométete a ser honrado en tu relación. No te conformes con una relación empantanada en resentimientos mezquinos y heridas, o deseos no expresados.

Las preguntas que aparecen a continuación están diseñadas para ayudarte a ti y a tu pareja a compartir información importante que posiblemente no hayan discutido durante el curso de la ajetreada semana. Tómense el tiempo que necesiten para responder a cada pregunta. Una vez que termines de responder a una de ellas, *plántele esa misma pregunta* a tu pareja. Cuando seas quien esté haciendo las preguntas, siéntete en libertad de plantearle a tu pareja interrogantes relacionadas para aclarar o ampliar su respuesta original. Si se da una conversación breve de forma natural, eso también es perfectamente adecuado. Aunque sugiero que respondas estas preguntas una vez por semana con tu pareja, puedes utilizarlas de otras maneras. Muchas parejas me han comentado que las utilizan para ayudar a estimular conversaciones íntimas mientras cenan juntos o durante un viaje largo en automóvil. Siéntete libre de adaptarlas para satisfacer tus necesidades. Si te es posible, crea el tiempo suficiente y un ambiente libre de distracciones para disfrutar mejor de este proceso, y para experimentar una intimidad más profunda con tu

pareja. ¡Buena suerte!

1. ¿Qué fue lo mejor que te sucedió en la semana?
2. ¿En qué momento de esta semana te sentiste más cerca de mí? ¿Por qué?
3. ¿En qué momento de esta semana te sentiste más distante de mí? ¿Por qué?
4. ¿Qué te emociona o qué esperas con ansias en el futuro próximo?
5. ¿Qué te inquieta o preocupa?
6. ¿Qué es algo que hayas agradecido recientemente? ¿Por qué?
7. ¿Hay algo que estés evitando decirme o comunicarme? Si es así, ¿qué es?
8. ¿Qué apreciaste de mí esta última semana?
9. ¿Qué apreciaste de ti mismo(a) esta última semana?

## Recomendaciones finales

En mi práctica profesional, he tenido el honor de ser testigo de la transformación que se presenta cuando las personas aprenden a comunicarse de manera efectiva. La buena noticia es que ser capaz de comunicar en forma amorosa es una habilidad que se puede aprender. No creo que exista cualquier otra habilidad que pueda aprenderse con tal facilidad y tenga el mismo gigantesco impacto sobre la calidad de tu vida cotidiana.

Hay muchas ideas y métodos que practicar en este libro, pero tal vez una sencilla metáfora te ayudará a recordar el ánimo correcto con que debes utilizar estas herramientas. Piensa en un pequeño, frágil e inocente bebito. Un buen progenitor trata a su bebé con amor, ternura y gentileza porque sabe que es muy vulnerable. Tu pareja y tú, de hecho, son como ese bebé. Aunque ocultamos nuestra vulnerabilidad y temor en mil formas distintas, bajo nuestras máscaras seguimos siendo extremadamente sensibles y fáciles de herir. Mientras tu pareja más se protege a sí misma a través de mentiras, ocultamientos o acusaciones, más herida y temerosa se siente. Observa su vulnerabilidad dentro de tu mente. Trátale como si fuera una criatura inocente, con amor y ternura. Si creas un espacio seguro para que pueda ser la criatura inocente que es en realidad, el amor entre ustedes dos crecerá.

Es posible que a lo largo del camino de tu amor te topes con dificultades que parezcan obstáculos monumentales; si ese es el caso, no dudes en buscar ayuda profesional. Un psicoterapeuta efectivo puede ayudar a darle sentido al caos y confusión en que posiblemente te encuentres. Hace varios años, cuando Helena y yo estábamos pasando por un periodo difícil, acudimos a un terapeuta unas cuantas sesiones. Aunque yo conocía todas las técnicas adecuadas, sabía que estábamos atascados. En definitiva, fue una lección de humildad ser un terapeuta y, aún así, tener que pagar por ver a un profesional que me ayudara en mi propia relación. Sin embargo, fue una de las mejores cosas que hicimos. Rápidamente, el terapeuta nos ayudó a resolver el impasse al que habíamos llegado y, ya superado, nuestras habilidades de comunicación han mantenido el flujo de nuestro amor desde entonces.

Hace algunos años, pasé por una experiencia impactante que me ayudó a darme cuenta de la importancia del amor, la comunicación y las relaciones íntimas. Me encontraba en una camioneta con otras ocho personas rumbo al aeropuerto. Mientras viajábamos a 120 kilómetros por hora, pasamos sobre un parche de hielo que hizo que el vehículo derrapara y volcara, dando varios tumbos antes de detenerse. Mientras esto sucedía, mi vida entera pasó frente a mis ojos. Supe que pronto moriría, pero me sentía tranquilo. Empecé a evaluar mi vida con base a qué tan amoroso había sido y lo bien que había expresado ese amor. Por fortuna, salí del accidente relativamente ileso. En los años siguientes, he hablado con muchas otras personas que han tenido experiencias cercanas a la muerte, y todas me narraron historias similares. Tal vez la razón principal por la cual se nos da el regalo de la vida es para aprender acerca del amor. Las relaciones íntimas

son una escuela maravillosa para aprender a amar de manera más pura y poderosa. Cada uno de los pasos que damos sobre el camino hacia el amor es un acto sagrado. Te deseo todas las bendiciones en tu extraordinario recorrido.

## Ejercicios para dominar la comunicación

Los siguientes ejercicios son los mismos que se presentaron al final de cada capítulo del libro. Aparecen aquí todos reunidos para tu conveniencia. Si aún no los has llevado a cabo, te recomiendo que empieces ahora. La única manera de dominar estos métodos es a través de la práctica:

1. Esta semana, trata de reconocer y apreciar a tu pareja; valora sus sentimientos y dile lo mucho que aprecias las cosas específicas que hace. Observa el efecto que esto tiene sobre tu pareja y tu relación.
2. Si aún no lo has hecho, averigua qué es lo que te ayudará a cautivar el corazón de tu pareja. La manera más breve de lograrlo es si le cuestionas: «Mencióname un par de veces que más te hayas sentido amado por mí» Pausa un momento para que te dé su respuesta y después prosigue. «En esas ocasiones, ¿qué te ayudó a saber que realmente te amaba?» Para una explicación más detallada para averiguar qué hace sentir amada a tu pareja, vuelve a leer el Capítulo 2; además, dile a tu pareja lo que hace para hacerte sentir completamente amado.
3. En los próximos días, céntrate en el uso de métodos no verbales para aumentar los sentimientos de intimidad con tu pareja. Intenta sonreírle, reflejar su postura corporal, tocarle con frecuencia, usar la técnica del sexo eléctrico, o todas las anteriores. Elige uno de estos métodos en este preciso momento y promete utilizarlo con tu pareja esta misma noche.
4. La siguiente vez que te encuentres ligeramente molesto con tu pareja, hazte las tres preguntas que se abreviaron en la frase QUÉ QUIERO REALMENTE: «¿Qué es lo que probablemente sucederá si insisto en tener la razón? ¿Quiero sentirme amado o quiero tener la razón? ¿Qué es algo que realmente me agrada de mi pareja?» Observa si responderlas a detalle en tu interior te ayuda a evitar culpabilizar a tu pareja y a comunicarte con ella de forma más amorosa. Si prefieres plantearte sólo una pregunta, intenta: «¿Cómo contribuí a la situación en que estamos?» Piensa al menos en tres posibilidades.
5. La siguiente vez que empieces a tener una pelea con tu pareja, pídele de

inmediato que haga una Sintonía de Cuchara contigo. Observa la diferencia en la manera que te sientes después de cuatro o cinco minutos de sintonizarse; o bien, si lo prefieres, pueden usar el juego de «¿Y qué más?» *En este mismo momento*, queda con tu pareja que utilizarán una de estas herramientas la próxima vez que cualquiera de los dos lo pida; incluso, pueden crear una consecuencia negativa si no se usa la herramienta de inmediato cuando se solicite. Es buena idea poner este acuerdo por escrito.

6. Piensa en algo que se sienta extraño o mal dentro de tu relación y que nunca le has comunicado a tu pareja; exprésaselo por medio de la siguiente fórmula: «Cuando tú (describe la situación brevemente), me siento (triste, impaciente, herido, temeroso, o todas las anteriores) porque yo (explica la necesidad psicológica que tienes y que te conduce a sentirte de esa manera). Lo que quiero es (expresa tu deseo específico)». Observa si te es posible no disparar el detector de acusaciones de tu pareja cuando expresas tus sentimientos y deseos.
7. ¿Qué área problemática surge repetidas veces dentro de tu relación? Si no puedes pensar en nada, revisa la Docena Dinamita (del Capítulo 7) y elige un área en que tú y tu pareja hayan experimentado problemas en el pasado. Plantea la siguiente pregunta: «¿Qué se necesita o qué es lo que tiene que suceder para que yo (o tú) me sienta bien (o te sientas bien) respecto a (el área que estén explorando)?» Intenten aclarar las expectativas *específicas* que tengan tú y tu pareja respecto a esta área.
8. Por medio de la información del Capítulo 8, ve si puedes crear una metáfora que ayude a tu pareja a comprender cómo te sientes acerca de algo en tu vida o en tu relación. Una vez que la hayas creado, dila y ve si tu pareja parece comprenderte mejor.
9. ¿Qué es algo pequeño que hace tu pareja y te gustaría que cambiara? Tal vez se suena la nariz mientras están comiendo y eso te molesta, o tal vez tiende a interrumpirte cuando estás hablando por teléfono. Sea lo que sea, utiliza el método «A PIPE LO QUE PP» para pedirle que haga el cambio que deseas.
10. Elige algún problema pequeño que tengas con tu pareja, y decide negociar una solución por medio del método «A PIPE LO QUE PP CEDE» del Capítulo 10; no es necesario que se trate de un problema mayúsculo, incluso podría tratarse de alguna cosa insignificante. Lo importante es que practiques y te familiarices con la técnica utilizándola con tu pareja.
11. En algún momento del futuro, tu pareja se sentirá herida o distante de ti por alguna razón. Si sospechas que ése es el caso, pregúntale: «En una escala del uno al 10, ¿dónde me encuentro en tu termómetro de confianza?» Pídele que te dé un número del uno al 10. Si te encuentras en el rango inferior de la escala, utiliza la fórmula ADIC, y Asume tu responsabilidad, Discúlpate, Infórmate acerca de lo

que tu pareja necesita de ti y Confíate a tu pareja por medio de una nueva promesa. Si no sabes por qué se siente herida, aclara lo que sea que esté mal preguntándole: «¿Qué crees que quise decir con...?» Una vez que hayan discutido las cosas, pídele que vuelva a darte su medición del termómetro y observa si se elevó el nivel de confianza.

12. Haz algo especial para tu pareja sin otra razón que no sea una sorpresa amorosa. Puedes escribirle una carta cariñosa, comprarle algo que le guste u ofrecerle cualquier otra cosa que pienses le hará sentir amor y aprecio. Observa el efecto que este gesto de afecto tiene sobre tu relación.

## Tarjetas de recordatorio

A lo largo del libro he utilizado siglas y frases pegadizas para ayudarte a recordar los diversos métodos que sugerí. Para muchos de mis clientes, ha resultado útil tener estas frases en tarjetas, ya que les facilita recordar utilizarlas. ¡De hecho, algunos de mis clientes han pegado estas tarjetas en sitios clave de sus hogares! Cuando empieza una discusión acalorada, de reojo advierten alguna tarjeta, y de inmediato recuerdan una forma más eficaz para comunicarse con su pareja. Te aliento a que recortes estas tarjetas y las utilices a modo de recordatorio.



## Qué quiero realmente

1. ¿Qué es lo que probablemente sucederá si insisto en tener la razón?
2. ¿Quiero sentirme amado o quiero tener la razón?
3. ¿Qué es algo que realmente me agrada de mi pareja?

*Reconoce las experiencias y sentimientos de tu pareja.*

*Muéstrale tu aprecio.*

*Acepta a tu pareja exactamente como es.*

## Hagan una sintonía de cuchara

si se sienten estresados o separados, o usen...

¿Y QUÉ MÁS?

¿Cómo contribuí a la situación en la que estamos?

CUANDO TÚ...

me siento (triste, impaciente, herido, temeroso o todas las anteriores)

porque yo (explica tus razones).

Lo que quiero es (sé muy específico).

## A pipe lo que pp cede

1. Aprecia a tu pareja
2. Expresa tu Intención Positiva
3. Expresa LO QUE consideras que es el problema o lo que quisieras que cambiara.
4. Pregúntale a tu Pareja lo que cree y sus soluciones.
5. Crea una solución Experimental.
6. Declaren su acuerdo.

## ADIC

Asume la responsabilidad por lo que hiciste.  
Discúlpate por los errores que hayas cometido.  
Infórmate acerca de las necesidades de tu pareja.  
Confíate a tu pareja por medio de una nueva promesa.

## Agradecimientos

Este libro nunca hubiera existido sin las ideas y ánimo de Mary Jane Ryan de Conari Press. Gracias de nuevo, siempre es maravilloso trabajar contigo.

También quiero agradecer a las siguientes personas por sus contribuciones tanto a mi vida como a esta obra:

A mi pareja de muchos años maravillosos, Helena, por su amor y apoyo interminables y por su capacidad para crear un ambiente seguro en el que me puedo expresar por completo. Te amo, mi vida.

A mis anteriores novias Mari, Jem, Cindy, Su y Carol por tolerarme cuando no tenía gran capacidad para comunicarme y por ayudarme amorosamente a descubrir lo que sí funciona.

A Joel Rosenberg, Justin Gold y Marshall Rosenberg, quienes me han mostrado a través de su instrucción y su temple cómo comunicarme de manera sincera.

A mi Tío Lew por inspirarme con su hipnótico encanto a explorar los rincones más recónditos de mi mente y más allá.

A mi hermano Gary por siempre estar ahí para ayudarme con mis libros.

A mis cuatro padres por su apoyo, aliento, retroalimentación y amor.

A mi perra, Rama, por mostrarme tan fácil y poderosamente cómo se puede expresar el amor.

A las personas que he visto en terapia y en mis talleres de comunicación, que han aplicado mis métodos y han compartido conmigo sus historias, retroalimentación y éxitos. Agradezco a cada uno de ustedes por su compromiso con una mayor intimidad.

Y, por último, a Grace...

## Acerca del autor

JONATHAN ROBINSON es un psicoterapeuta, autor de nueve bestsellers y conferencista profesional oriundo del norte de California. Su trabajo ha aparecido en Newsweek, USA TODAY y *Los Angeles Times*, así como en docenas de otras publicaciones. Robinson ha hecho múltiples apariciones en el programa Oprah y en CNN, además de otros programas de entrevistas en toda la Unión Americana. Su primer libro, *The Experience of God (La experiencia de Dios)*, incluye entrevistas con personajes tan notables como la Madre Teresa, el Dalai Lama, Deepak Chopra y otros 30 buscadores espirituales. El segundo libro de Jonathan, *Life's Big Questions (Las preguntas importantes de la vida)*, se convirtió en un éxito de ventas. Sus otras obras incluyen *Instant Insight (Discernimientos al instante)*, *Real Wealth (Riqueza verdadera)*, *Shortcuts to Bliss (Atajos a la dicha)*, *Atajos para conseguir lo que deseas*, *The Complete Idiot's Guide to Awakening Your Spirituality (Guía del completo idiota para el despertar espiritual)* y *Terror-Proof Your Mind and Money (Protege tu mente y sus bienes de la amenaza del terrorismo)*.

Como conferencista profesional, Robinson ha hablado ante empresas tales como Microsoft, IBM, Coca-Cola, Dell, Bank of America, Wells Fargo y cientos de otros negocios y organizaciones exitosos. Es bien conocido por ofrecerle a su público información útil y poderosa en forma inmediata, la cual presenta de manera entretenida y motivadora. Vive en Nevada City, California. Para mayor información acerca de sus libros, conferencias y servicios de capacitación, pueden comunicarse directamente con él a través de su sitio web: [www.howtotools.com](http://www.howtotools.com).

Diseño de interiores: Mariana Alfaro  
Diseño de portada: Alma Nuñez y Miguel Ángel Chávez / Grupo Pictograma Ilustradores  
Traducción: Susana Olivares

Título original: *Communication Miracles for Couples*

Esta edición fue publicada en 2008 por Conary Pres, un sello editorial de Red Wheel/Weiser, LLC

© 1997, Edición original  
Publicado por acuerdo con Red Wheel Weiser, LLC Newburyport, MA 01950, Estados Unidos

Derechos exclusivos reservados en español para Latinoamérica y Estados Unidos:

© 2015, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.  
Bajo el sello editorial DIANA M.R.  
Avenida Presidente Masarik núm. 111, Piso 2  
Colonia Polanco V Sección  
Deleg. Miguel Hidalgo  
C.P. 11560, México, D.F.  
[www.planetadelibros.com.mx](http://www.planetadelibros.com.mx)

Primera edición publicada en México: febrero de 2015  
ISBN: 978-607-07-2614-9

Primera edición en formato epub: febrero de 2015  
ISBN: 978-607-07-2591-3

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 de los titulares del *copyright*.

La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Libro convertido a epub por:  
TILDE TIPOGRÁFICA



## TE DAMOS LAS GRACIAS POR ADQUIRIR ESTE EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma  
de disfrutar de la lectura

Regístrate y sé parte de la comunidad de Planetadelibros  
México, donde podrás:

- ∞ Acceder a contenido exclusivo para usuarios registrados.
- ∞ Enterarte de próximos lanzamientos, eventos, presentaciones y encuentros frente a frente con autores.
- ∞ Concursos y promociones exclusivas de Planetadelibros México.
- ∞ Votar, calificar y comentar todos los libros.
- ∞ Compartir los libros que te gustan en tus redes sociales con un sólo click

## Planetadelibros.com



# Índice

INTRODUCCIÓN	6
¿QUÉ ES UN MILAGRO DE COMUNICACIÓN?	8
Primera parte	11
CREACIÓN DE INTIMIDAD	11
Lo que todos deseamos(pero nunca pedimos)	11
Cautiva el corazón de tu pareja	24
Creación de un amor más allá de las palabras	31
Segunda parte	40
EVITAR LOS ALTERCADOS	40
¿Prefieres tener la razón o tener amor?	40
Cómo nunca volver a discutir	50
Declaración de tu verdad vulnerable	60
La mejor manera de crear armonía duradera	68
Tercera parte	76
SOLUCIONAR PROBLEMAS SIN DAÑAR EGOS	76
Cómo lograr que tu pareja realmente te escuche	76
Cómo lograr que tu pareja realmente cambie	90
Negocia la solución a cualquier problema	103
Reparación de la confianza perdida	111
Conservación del amor a largo plazo	120
Ejercicios para dominarla comunicación	126
Tarjetas de recordatorio	129
Agradecimientos	134
Acerca del autor	135
Créditos	136