

RAIMON GAJA

# VIVIR EN PAREJA

Técnicas sencillas pero eficaces  
para una convivencia feliz



DEBOLSILLO *clave*

# **Raimon Gaja**

**Vivir en pareja**

**DEBOLS!LLO**

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

*A Àngels Ramón, que sabe  
cómo reforzar conductas con amor*

## Enamorarse

Si en medio de las adversidades persevera el corazón con serenidad, con gozo y con paz, esto es amor.

SANTA TERESA DE JESÚS

En nuestra cultura, el amor está considerado *el motor que mueve el mundo*. Foco constante de todas las miradas y de todos los anhelos, el amor es el gran tema por antonomasia; todos: poetas, músicos, pintores, filósofos, psicólogos..., han formulado su definición particular sobre el amor. Sin embargo, seguimos sin saber con exactitud qué es eso que llamamos amor. De hecho, repasando la bibliografía científica que existe sobre el tema, sorprende comprobar que el amor —y las relaciones sexuales de la pareja humana— fue un tema tabú hasta que, primero, Kinsey y, después, el matrimonio Masters y Johnson publicaron sus trabajos, es decir, hasta mediados del siglo XX. Entretanto, el amor había permanecido encajonado en el ámbito de lo misterioso (para muchas personas ahí sigue), dependía de los designios del destino; y su contrario, el desamor, era un signo de la mala suerte. Curiosamente, *el motor que mueve el mundo, la base sobre la que se construye el matrimonio, los hijos, la familia y la sociedad entera* era una tema vedado a la ciencia.

El interés social que despierta el amor queda de manifiesto en los millones de euros que gastamos anualmente en literatura romántica, películas de amor, revistas y libros que intentan explicar qué es el amor, por qué nos enamoramos, cómo podemos conservar el amor..., lo que creemos que indica muy claramente que existe una verdadera sed de conocimientos acerca de este tema. Una cantidad de dinero no inferior es la que se calcula que gasta la gente en consultas de quiromancia, tarot, cartas astrales y otras modalidades de la futurología. Por supuesto, una pregunta ineludible a los oráculos *del más allá* es la cuestión amorosa, lo cual, a nuestro juicio, corrobora que en el subconsciente colectivo hemos asociado el amor con el destino, o el amor con la suerte, o el amor con ciertas fuerzas inexpugnables, etc.; al tiempo que demuestra la importancia capital que tiene la consecución del amor en la *lista de necesidades* del ser humano.

Por otro lado, la gran valoración social que se hace del amor queda patente en el

hecho de que está considerado un requisito imprescindible para el matrimonio, más aun, se considera que es el único móvil *moralmente aceptable* para que dos personas se unan. Sin embargo, esto no siempre fue así. La noción del amor romántico no empezó a desarrollarse —muy tímidamente y exclusivamente en las capas sociales más elevadas— hasta el siglo XVIII. Por el contrario, se consideraba que el enamoramiento era un síntoma de enajenación mental, de enfermedad o de embrujo. Cuando un hombre y una mujer se unían y formaban una pareja/familia (la pareja no existía como ente separado del clan familiar o la tribu) no era la posible consecución del amor, de la felicidad, del placer sexual, de la estabilidad emocional o del enriquecimiento personal lo que les inducía a ello. La unión no respondía a dos necesidades o voluntades individuales (la de él y la de ella) sino a una necesidad y voluntad externa: la de la tribu o el clan familiar, el cual decidía quién se unía a quién y en virtud de qué beneficios.

Para los miembros de las clases altas, las uniones entre sus miembros se traducían en beneficios económicos, territoriales o políticos. Sin duda, la unión entre un hombre y una mujer poderosos duplicaba su poder. Un repaso somero por la historia bastaría para comprobar este hecho, ya que ésta nos ofrece muestras fehacientes de cómo, a partir de la unión de dos casas reales, se ampliaban los límites territoriales de las naciones y su influencia política.

Para las clases más modestas, la unión entre dos de sus miembros tampoco respondía a razones de tipo amoroso; la necesidad de repartir el trabajo, de procrear hijos que se convertirían en una fuerza de trabajo, de asegurar el alimento, de proteger la integridad física, etc., eran los móviles que se tenían en cuenta a la hora de formar una pareja/familia.

Pero ¿qué es el amor? Aunque cuando se pronuncia la palabra *amor* automáticamente pensamos en el amor romántico, existen otras formas de amor, como el amor a la familia, a los amigos, al trabajo, a una ideología, al país...; sin embargo, el amor pasional o romántico es, de todas las modalidades de amor mencionadas, el más complejo y enriquecedor para el individuo. Por contra, es el que contiene un potencial destructivo más poderoso en el supuesto de que fracase. En este punto, quizá convenga recordar lo que al respecto del amor apuntaron los científicos Spitz, Harlow y Bowlby.<sup>1</sup> Según ellos: «El amor conduce al desarrollo físico y psicológico, al progreso y a la estabilidad emocional. La falta de amor conduce a la tristeza, al desánimo o al retraso mental y orgánico y, finalmente, a la muerte. El amor vivifica y la ausencia de amor destruye». De hecho, se ha comprobado

médicamente que las personas solteras, divorciadas y viudas padecen un mayor número de trastornos psicosomáticos.

Pero nos estamos desviando de nuestro objetivo principal: apuntar alguna definición del amor. Según Walster y Walster,<sup>2</sup> el amor romántico es: «Un estado de intensa dedicación a otro. En algunas ocasiones, los amantes son los que suspiran por su pareja y por la realización completa. En otras ocasiones, los amantes son los que se encuentran en un estado de éxtasis por haber alcanzado, finalmente, el amor de su pareja y, momentáneamente, la realización total». Es decir, según estos investigadores, el amor es *un estado de intensa estimulación fisiológica*. Estado que se dispara en nosotros cuando confluyen los «ingredientes del amor».

## LOS INGREDIENTES DEL AMOR

### *La fantasía*

El amor romántico se caracteriza por fundamentar sus bases en la fantasía, es decir, en la idealización del otro. Según esto, cuanto más insatisfecha esté una persona más posibilidades tendrá de enamorarse porque más fácilmente se entregará a la fantasía, proyectando sus necesidades —*de ser lo que no es y de tener lo que no tiene*— en la otra persona, exagerando sus cualidades, hasta que se convenza de que el otro es y tiene todos los atributos que le gustan. Por el contrario, cuanto más satisfecha esté una persona menos *necesidad* tendrá de enamorarse y menos susceptible será al amor.

### *Filiación y dependencia*

Cuando no podemos satisfacer nuestras necesidades, cuando estamos poco contentos con nosotros mismos, cuando nuestra vida nos parece un camino anodino y carente de estímulos, etc., buscamos una solución de cambio que normalmente pasa por el contacto con otra persona. Nos afiliamos al otro para que éste nos reconforte y nosotros, a cambio, le ofrecemos nuestro amor. Del otro esperamos que satisfaga todas nuestras necesidades no cubiertas, que transforme la situación, que haga por nosotros lo que nosotros no hemos podido hacer por nosotros mismos. Este tipo de amor fue bautizado por Maslow con el nombre de Amor D, es decir, Amor Deficiencia porque surge, como él mismo dice, de: «Nuestra necesidad de amor, de seguridad y de dependencia».

### *La cultura*

Contrariamente a lo que pudiéramos suponer, el amor romántico es un fenómeno exclusivo de nuestra sociedad occidental. En África, en Asia..., en la mayoría de los países del mundo, los hombres y las mujeres se unen en matrimonio por causas muy distintas a las nuestras; el amor, si llega, llegará más tarde y raramente lo hará bajo la fisonomía del amor romántico. La no universalidad del amor romántico es precisamente lo que nos permite afirmar que es un fenómeno cultural.

La cultura occidental ha llegado tan lejos a este respecto que ha sido la única que ha convertido el amor en la base del matrimonio. Los matrimonios de conveniencia están tan mal vistos socialmente que sería realmente difícil encontrar una pareja dispuesta a confesar que el móvil de su matrimonio no fue el amor. Además, en Occidente damos por hecho que todas las personas son capaces de enamorarse, de experimentar, al menos una vez en la vida, una gran pasión amorosa. Expresiones como «Ya te llegará también a ti el amor», «Todo el mundo tiene su media naranja», nos enseñan, desde pequeños, a esperar el momento oportuno para que el gran «acontecimiento» se produzca. Nos *predispone* para que ello ocurra, como generalmente acaba ocurriendo.

La influencia cultural es tan notoria que no sólo nos enseña que algún día deberemos enamorarnos sino que, además, nos ofrece unas pautas generales de cuándo y cómo debemos enamorarnos. Así, sabemos que no debemos enamorarnos cuando somos demasiado niños ni demasiado viejos («el viejo verde»); tampoco debemos enamorarnos de un familiar, ni de una persona que pertenezca a un estrato social, cultural y económico muy distinto del nuestro. Yendo más lejos, las pautas culturales más rígidas tampoco aprueban el enamoramiento entre personas del mismo sexo, o entre personas de razas diferentes, etc. La mayoría de nosotros sigue estas pautas sin reflexionar demasiado en ellas, movida por una especie de automatismo.

### *La atracción física*

No hace falta remitirse a los numerosos estudios científicos realizados para afirmar que el atractivo físico está íntimamente relacionado con la capacidad de despertar *amor* en otras personas. El día a día deja bien claro que cuanto más guapo/a se es más éxito se tiene en el amor. Al menos durante los primeros contactos, parece que factores como la inteligencia, la bondad o la simpatía quedan muy por debajo en la escala valorativa cuando se trata de decidir si la otra persona es deseable como pareja.

Ahora bien, afortunadamente para la mayoría, las personas tendemos a ser *equitativos y realistas* en cuanto a la aspiración de belleza de nuestra pareja. Esto

significa que, aunque todos los hombres suspiren por Mónica Bellucci y todas las mujeres hagan lo mismo por Javier Bardem, la inmensa mayoría no espera realmente conseguir una pareja que responda a estos prototipos de belleza. Más aun, es posible que ni siquiera lo deseen realmente y que prefieran que su pareja sea *semejante* a ellos en belleza. Al menos así lo demostró Kerckhoff, quien estudió la tendencia que tenemos los seres humanos a unirnos a nuestros semejantes.

### *La familia*

Resulta paradójico que, a pesar de la inmensa importancia que los adultos otorgamos al amor de pareja, raramente instruyamos a nuestros hijos sobre el mismo. Al contrario, todavía hay padres que lo consideran un tema tabú y que se ponen muy nerviosos cuando se encuentran en la tesitura de tener que responder a una pregunta indiscreta sobre el tema. Sin embargo, aunque los padres pensemos que el amor romántico *no es un tema de niños*, éstos aprenden sus primeras nociones sobre el amor a través de nosotros. Así, escuchan atentamente las conversaciones de los adultos, recogen comentarios desperdigados, observan la conducta amorosa de los padres, etc., construyendo a partir de ello su primera idea (oscura y como robada) del amor.

### *Las experiencias personales*

Aunque la mayoría de las personas tiene un número reducido de experiencias amorosas a lo largo de su vida, éstas suelen marcar decisivamente la idea particular que se hacen sobre el amor. De ahí que, a la pregunta «¿Qué es el amor?», todos demos una respuesta diferente y, a pesar de ello, todos llevemos razón. Expresiones como «Me rompió el corazón», «El primer amor nunca se olvida», etc., dejan claro la incidencia de nuestras experiencias personales.

Las experiencias personales pueden incidir, pues, de muy distinta forma en nuestras relaciones de pareja por lo que, para reproducir todas las situaciones e influencias posibles, necesitaríamos dedicar el resto del libro a este tema. No obstante, en el siguiente cuadro recogemos una de las situaciones más representativas en la que se refleja esta influencia:

Cuando al finalizar una relación estable iniciamos, rápidamente y sin pausa, otra relación nueva, es posible que los problemas, manías, temores, desilusiones, errores, etc., que padecemos en la relación anterior vuelvan a producirse. Esto es así por muchos motivos, aunque quizá se podrían señalar dos factores fundamentales:

✓ Por una parte, la persona podría estar entregándose a la nueva relación como el que se somete a un tratamiento médico o terapéutico; piensa que al unirse a otra persona dejará de sentir la pena por la pérdida del compañero; el sentimiento de frustración y de fracaso quiere eliminarlo edificando una nueva relación. «¡Esta vez todo saldrá bien!», en definitiva, intenta cubrir una carencia.

✓ Por otra parte, la persona puede embarcarse en una nueva relación sin hacer previamente un examen exhaustivo de las causas que produjeron la ruptura de la relación anterior. En este caso, seguramente el individuo volverá a reproducir los mismos errores que cometió durante su experiencia anterior.

### *Condicionantes emocionales*

Si en párrafos anteriores apuntábamos que las necesidades insatisfechas son un gran potenciador del amor, no es menos cierto que las situaciones de extrema dicha o de extremo dolor son dos marcos igualmente propicios para que se desarrolle el sentimiento amoroso. Sí, aunque parezca paradójico, tanto las experiencias dichosas como las dolorosas son las dos caras de una misma moneda y tienen la característica común de activarnos fisiológicamente.

Por ejemplo, fantasear con la idea de que en breve mantendremos una relación sexual placentera es un poderoso potenciador del amor pasional.

Experiencias dolorosas como los celos, la inseguridad, la frustración, la ira, etc., aunque son emociones negativas tienen la propiedad de activarnos fisiológicamente y, por lo tanto, de multiplicar también nuestra pasión. De hecho, algunas de las grandes pasiones amorosas que nos ha legado la literatura universal estaban precisamente fundamentadas en la zona más oscura del amor, la del dolor, el engaño, la frustración... Ana Karenina, Madame Bovary, Julieta, por ejemplo, son heroínas que experimentan una gran pasión que nace desde el dolor más intenso. Claro que tampoco podemos dejar fuera de la lista la aventura como una de las grandes *activadoras del amor*. Todos los héroes modernos, desde Spiderman hasta Indiana Jones, consiguen a la chica después de haber superado peligrosísimas pruebas en las que su vida se ha visto en peligro. Esto, en términos más prosaicos que literarios,

significa nada más ni nada menos que el héroe se convierte en un ser vulnerable al amor en aquellos momentos en que vive una gran tensión física. Es, por así decirlo, una respuesta lógica y predecible ante la situación vivida.

Resumiendo, diremos que cuando nos activamos fisiológicamente, ya sea porque experimentamos unas emociones sumamente placenteras ya sea porque experimentamos unas emociones sumamente negativas (miedo, soledad, frustración, etc.), somos más propensos a enamorarnos.

### ¿CÓMO ELEGIMOS PAREJA?

Existen muchas y curiosas teorías acerca del fenómeno de la elección de pareja. A continuación vamos a repasar las más interesantes, ya que creemos que todas ellas hacen una aportación valiosa a la pregunta «¿Cómo elegimos pareja?». Sin embargo, a modo de preludeo, nos gustaría apuntar que ya sea que elijamos a nuestro compañero/a a partir de una decisión consciente en la que barajemos nuestra coincidencia con los valores del otro —el amor tipo «Somos iguales»—, ya sea que elijamos a nuestro compañero/a a partir de criterios de complementariedad, —el amor tipo «Le amo porque tiene lo que a mí me falta y viceversa»—, existe una zona oscura, difícilmente explicable todavía. Según el doctor Fernando Leal:<sup>3</sup> «En muchas ocasiones el individuo elige pareja en función de ciertos modelos de identificación, de ciertas figuras introyectadas en su aparato psíquico, en función de ciertos complejos mal resueltos, de ciertas ansiedades de separación o de ciertos deseos de fusión. Se escoge en función de una determinada *relación de objeto* que marca la forma de relacionarse con los demás y, en particular, con quien se escoge para una relación significativa y privilegiada. No se relaciona uno con otro como se quiere sino como se puede». De ahí que no sea infrecuente que se produzca un enamoramiento hacia una persona que objetivamente posee una características que nos desagradan o que, por el contrario, seamos incapaces de enamorarnos de ciertas personas con las que coincidimos plenamente en gustos, valores, carácter, etc. En cualquier caso, deseamos apuntar aquí una conclusión acerca de la significación de la selección de pareja a la que llega el doctor Leal y con la que coincidimos bastante; es la siguiente: «Del acierto o el fracaso en la relación amorosa depende todo el futuro de la persona y de la pareja».<sup>4</sup>

Pero pasemos a enunciar las principales teorías sobre la selección de pareja:

#### *Winch y la complementación de necesidades*

Para Winch, cada individuo tiene ante sí «un abanico de candidatos elegibles» y escoge a aquella persona que mejor satisfaga sus necesidades. El abanico de candidatos elegibles, lógicamente, dependerá de la edad, el atractivo físico, la escala de valores, el estatus social, económico y cultural, el lugar de residencia, el trabajo, las relaciones sociales, etc., que posea el individuo.

Es cierto que casi todos podríamos dar cuenta de tal o cual persona que conoció por casualidad a tal otra que vivía a 5.000 kilómetros de distancia, y se enamoraron se casaron y uno de los dos fue a vivir al país del otro. O el caso de la muchacha de condición modesta que acaba contrayendo matrimonio con un magnate de los negocios; o a la inversa. De hecho, una buena parte de la literatura amorosa u otros productos parecidos están basados precisamente en este tipo de amores improbables; de ahí que sean tan atractivos.

La realidad, sin embargo, es muy distinta. La elección de pareja no es tan libre como nos gusta creer. Depende, como bien apuntó Winch, del número de candidatos a elegir, y estos candidatos están, casi siempre, cerca de nosotros: en nuestro barrio, en nuestra ciudad, en el lugar de trabajo, en el grupo de amigos, en la discoteca que frecuentamos...

### *John Lee y la satisfacción de las tres necesidades básicas*

El sociólogo norteamericano John Lee<sup>5</sup> apuntó en un estudio que el amor de pareja se caracteriza por satisfacer, básicamente, tres necesidades: compañía, recreo y pasión. Lee afirma que elegimos a aquella persona que mejor nos satisface, simultánea o secuencialmente, estas tres necesidades. Nos advierte, no obstante, que cada individuo puede valorar uno de estos factores por encima de los otros. Por ejemplo, si una pareja se caracteriza por su baja pulsión sexual y sus hábitos hogareños, puede sentirse completamente satisfecha con su relación, aunque sus contactos sociales y sus encuentros sexuales sean escasos comparados con la media, puesto que cubre la necesidad que más valora: la de compañía.

El problema surge cuando pretendemos que nuestra pareja sea en todo momento un compañero, amigo y amante perfecto. En consulta clínica son frecuentes los casos de individuos que al describir sus anteriores relaciones apuntan con pesar que A era un amante perfecto pero, sin embargo, un pésimo compañero; que B, por el contrario, era muy sensible, un gran conversador, el amigo perfecto, pero un amante poco afortunado; y así sucesivamente. Este tipo de pacientes está empeñado en una búsqueda infructuosa e imposible: la del compañero/a ideal. Son personas, por otra

parte, con una idea del amor en exceso idealizada y dependiente. Idealizada porque les es imposible aceptar que las imperfecciones forman parte de la naturaleza humana. Dependiente porque pretenden llegar a *la felicidad personal, a un estilo de vida realizado*, no por sí mismos sino delegando la responsabilidad de *su* felicidad en el compañero.

Cuando focalizamos todas nuestras expectativas de vida en el otro miembro de la pareja, le estamos pidiendo más de lo que el ser humano es capaz de ofrecer. De ahí que las personas que, además de su pareja, conservan las antiguas amistades, tienen aficiones propias, disfrutan de independencia económica, en una palabra, están autorrealizadas, suelen ser más felices en su relación de pareja porque no dependen de una única fuente de satisfacción. También se caracterizan por ser más exigentes y por tolerar menos las situaciones límite, ya que cuentan con recursos diversos que les pueden proporcionar una salida.

Volviendo a la idea que aporta Lee respecto a que elegimos a aquella persona que más nos satisface, ésta resulta fácil de contrastar con los hechos de la vida cotidiana, ya que responde a uno de los mecanismos básicos que activa la conducta humana: la obtención de recompensas, satisfacciones y premios. Así, el cónyuge\* que puede decir algo tan sencillo como, por ejemplo, «Me divierto mucho cuando salgo con mi pareja», está argumentando una excelente razón para continuar la relación (A está con B porque B cubre la necesidad de recreo de A).

Esto no es sólo así en las relaciones de pareja. Ocurre igual en todo tipo de interacción social: elegimos a aquellos amigos con los que nos sentimos más cómodos, con los que nos divertimos más, y huimos de aquellos que nos aburren o nos aturden con sus problemas; conversamos con los vecinos que son agradables y nos hacen pasar un rato distendido, pero eludimos la conversación con aquel otro que nos incomoda con sus continuas quejas; afirmamos que nuestro mejor amigo es aquel con el que más nos divertimos y con el que nos sentimos mejor acompañados; etc.

### *Kerckhoff y la homogamia*

Kerckhoff tomó el concepto de «abanico de elegibles» para apuntar dos nuevos conceptos: «abanico de deseables» y «abanico de disponibles». Esto quiere decir que la cultura y el ambiente social influyen poderosamente en nuestra elección de pareja. En primer lugar porque estipula claramente quiénes son los candidatos deseables (aquellas personas de edad, estatus socioeconómico y en algunos casos hasta raza similares a los nuestros). En segundo lugar, porque el ambiente en el que nos

movemos reduce categóricamente el número de posibles encuentros con personas distintas a nosotros. Así, los universitarios tienden a casarse con universitarias, los príncipes con princesas, los actores con actrices, etc. Kerckhoff explica mediante los conceptos de deseabilidad y de disponibilidad el fenómeno de homogamia, según el cual tendemos a unirnos a nuestros semejantes.

### *Murstein y la teoría estímulo-valor-rol*

Según Murstein, la elección de pareja pasa por tres etapas. La primera, llamada de *estímulo*, se caracteriza por la ausencia de conocimiento del otro. En esta fase lo que influye decisivamente es *la impresión* o *el impacto* que un individuo causa en otro. Si durante esta primera etapa el sujeto no consigue captar el interés del otro (a través de su aparente atractivo físico, su aparente modo de comportarse, su aparente manera de hablar, etc.), seguramente no se producirá un segundo encuentro.

La segunda etapa, llamada de *valor*, corresponde al período en que existe un intercambio de conductas entre la pareja. Ya no se valora tanto la apariencia o el atractivo físico como la coincidencia en la escala de valores de ambos miembros de la díada. Según Murstein, cuantas más cosas tengan en común más posibilidades habrá de que la pareja llegue a formalizar su relación.

La tercera etapa, llamada de *rol*, se considera la antesala del matrimonio. Lo que cuenta en esta fase es si la pareja se desenvuelve con éxito en cada uno de los roles que implica la relación de pareja (rol de amante, amigo, compañero, yerno, nuera, etc.).

### *La teoría de la equidad*

Los teóricos de la equidad apuntan que tendemos a iniciar una relación únicamente cuando creemos que ésta será beneficiosa para ambas partes, y que cuanto más socialmente deseable sea una persona (más atractiva, más poderosa, más inteligente, etc.) más esperará que su pareja también lo sea.

Se ha comprobado, por ejemplo, que las parejas con igual o parecido atractivo físico tienden a emparejarse. En otras ocasiones, escogemos según otros criterios más complejos, como cuando una persona muy atractiva se une a otra menos bella físicamente pero, en cambio, más poderosa económicamente, más inteligente, con mayor don de gentes, etc. En estos casos se consigue la equidad a partir de la diferencia y la complementariedad.

Resumiendo diremos que tendemos a emparentarnos con aquellas personas que consideramos igual o mejor que nosotros, y que cuanto más equidad exista entre la pareja más posibilidades habrá de que la relación perdure y nos sintamos satisfechos. Por otro lado, la teoría de la equidad también se pone de manifiesto en algunos casos en que la pareja decide separarse. Sabemos que, a veces, cuando uno de los miembros de la díada asciende en la jerarquía social empieza a valorar de manera diferente a su cónyuge. La persona que hasta ahora parecía «ideal» a su pareja, pierde su poder gratificador porque el otro cónyuge ha modificado su autoconcepto y ahora percibe que tiene mayores posibilidades de enamorar a una persona *mejor*, que *esté a su altura*. Si no es por experiencia propia, a todos nos vienen a la memoria algunos ejemplos de hombres y mujeres públicos que, tras ascender en la escala social, han roto con su pareja y se han unido a otra aparentemente más brillante.

#### LAS FASES DE LA RELACIÓN DE PAREJA

Desde el momento en que una persona se fija en otra hasta que ambas constituyen una pareja estable, ya sea mediante el matrimonio o la cohabitación, se dan los siguientes tres estadios:

##### *El flechazo*

Cuando la realidad visible parece más bella que la imaginación es porque la miran ojos enamorados.

LUIS CERNUDA

Difícil va a ser encontrar palabras más hermosas que las que escribió el gran poeta español. Sin embargo, vamos a intentar explicar en términos concretos *cómo* y *por qué* se produce el flechazo.

«Cuando la vi se me paralizó el corazón», «Cada vez que me lo encuentro se me hace un nudo en el estómago», «Desde el primer momento supe que era mi media naranja». Expresiones como éstas son utilizadas constantemente al explicar lo que sentimos cuando se produce *el flechazo*.

Tal como apuntábamos en el apartado anterior, todavía no estamos en condiciones de aclarar qué elementos son los que disparan esa zona oscura que provoca que nos fijemos en una persona concreta entre las mil posibles. Por ello, nuestra aportación empieza en el momento en que A ha reparado en B, y en lo que ocurre a partir de ese

instante.

CÓMO:

Ocurre que cuando A se fija en B; la percepción que llega hasta su retina es una imagen sin contenido. No hay conocimiento sobre el otro, sólo misterio. Sin embargo, el cerebro humano está acostumbrado a las catalogaciones, a etiquetar con un nombre cualquier persona, animal o cosa que se le ponga delante. Esto no sólo es así en las relaciones humanas sino que se produce en todos los ámbitos en los que interviene la cognición. Si, por ejemplo, nos encontráramos ante media fotografía de un rostro humano, ineludiblemente completaríamos la parte restante. Lo mismo ocurriría si viéramos un animal al que le falta un miembro (un ojo, una pierna...); con nuestra imaginación elaboraríamos esa extremidad perdida. A esto se le llama en ciertos ámbitos *cerrar el círculo*, porque no nos es posible observar media circunferencia sin que la veamos entera. Así que, en función de esto, podemos decir que cuando A mira a B *cierra el círculo*.

Desgraciadamente, solemos equivocarnos bastante en nuestras apreciaciones respecto a las otras personas. Cuántas veces no habremos escuchado expresiones como: «Me caía fatal hasta que lo conocí. Nunca me hubiera imaginado que era tan simpático y comprensivo», o, por el contrario, expresiones como: «Yo pensaba que era de otra manera. Qué desilusión me he llevado». Estas sorpresas y decepciones son tan frecuentes en las relaciones humanas porque, a pesar de nuestra insistencia en hacernos una idea rápida de los demás, no hemos llegado a un nivel de sofisticación aceptable para dilucidar toda una historia personal a partir de una simple mirada. De hecho, las personas que dicen *no equivocarse nunca* en su primera impresión sobre las otras personas, deberían afirmar, para ser exactos, que *nunca dan la oportunidad al prójimo* de hacerles cambiar de opinión.

Pero veamos por qué nos equivocamos tanto en nuestras primeras apreciaciones y por qué es tan común entre cónyuges que uno diga del otro: «Ha cambiado mucho. Cuando éramos novios no era así».

Cuando una persona entra en contacto por primera vez con otra, no cuenta con datos objetivos para hacerse una idea acerca de cómo es. Entonces, a fin de suplir esta carencia, pone en funcionamiento ciertas técnicas perceptivas y cognitivas que le ayudarán a catalogar al extraño. Puesto que no se trata de un individuo cualquiera sino de una persona que despierta poderosamente nuestro interés y a la que encontramos atractiva, nuestros juicios tenderán a ser marcadamente positivos, es

decir, acordes a nuestros propios deseos y expectativas sobre lo que es deseable en una persona.

En general, se considera que utilizamos cuatro técnicas diferentes a la hora de construir una imagen del otro. Éstas son: la técnica de los estereotipos, la de las teorías personales de la personalidad, la de la proyección y la de la similitud.

*Técnica de los estereotipos.* Cuando basándonos en un solo elemento de la persona deducimos el resto de sus atributos.

Cuando María se fija en Juan, éste viste un pantalón vaquero, una camiseta y unas playeras. María, a partir de este único dato, deduce que Juan es una persona sana, deportista, amante de la naturaleza y muy amigo de sus amigos.

*Técnica de las teorías personales de la personalidad.* Cuando a partir de nuestra experiencia personal anterior deducimos las características del otro. O bien, cuando de una circunstancia concreta elaboramos toda una teoría sobre la personalidad del otro.

Cuando Luisa vio por primera vez a Lucas, éste mantenía una fuerte discusión con sus amigos sobre política exterior. A partir de este suceso aislado, Luisa deduce que Lucas es una persona combativa y reivindicativa.

*Técnica de proyección.* Cuando atribuimos al otro nuestros deseos.

A Manuel le gustan las mujeres inteligentes, independientes, luchadoras, etc. Cuando ve a Eloísa siente una gran atracción hacia ella y, aunque apenas sabe cómo es, puesto que le gusta mucho, la define como una mujer inteligente, independiente y luchadora.

*Técnica de la similitud.* Cuando pensamos que una persona nos gusta porque es como nosotros, porque creemos que comparte una escala de valores semejante a la nuestra o porque, simplemente, físicamente es igual de atractivo o de poco atractivo que nosotros.

Ricardo tiene muy claro su deseo de casarse y tener hijos. Cerca del centro donde es voluntario ha visto una chica que le atrae poderosamente. Un día ve cómo ésta se ofrece amablemente a ayudar a una mujer a subir el cochecito de su hijo al autobús. A partir de ese momento, a Ricardo no le cabe ninguna duda de que esa chica es su media naranja.

Si observamos detenidamente cada una de las cuatro técnicas apuntadas, vemos que todas ellas tienen en común el hecho de que proporcionan una información sesgada, puesto que A sólo percibe de B lo que le gusta o interesa. Por otro lado, llegado el caso, B actuará ante A según las etiquetas que le haya colocado A, ya que tendemos a comportarnos ante los demás según las pautas que esperan de nosotros.

POR QUÉ:

Quizá decepcionemos al lector cuando le digamos que las causas que nos llevan al enamoramiento son de índole social, psicológica y biológica. Nada que ver con el destino y sus fuerzas inexpugnables. Los seres humanos tenemos la necesidad de estar en compañía de otras personas, de dar y recibir amor, y de satisfacer nuestra sexualidad. Estas necesidades son las que nos *predisponen* al enamoramiento, porque sabemos que al enamorarnos nos aseguramos la compañía, la gratificación sexual y la estabilidad emocional.

### *La activación fisiológica*

¡Querer y ser querida! Ni quiero ni aspiro a mayor fortuna.

LEANDRO FERNÁNDEZ DE MORATÍN

La activación fisiológica corresponde a un período máximo de dos años desde el momento en que los dos empiezan a salir juntos. Ésta es una época de *luna de miel* ya que viven inmersos en un estado de gran activación fisiológica debido sobre todo:

*Al desconocimiento del otro*, lo que hace que cada miembro de la pareja perciba una imagen idealizada del otro. Además, durante este período hacemos una selección en el repertorio de conductas, focalizando toda nuestra atención en los aspectos deseables y obviando los desagradables. Como apuntaremos con mayor extensión en líneas posteriores, durante la fase de activación fisiológica, la pareja tiende a interpretar positivamente todas las conductas del otro. Así, por ejemplo, si la pareja se retrasa nos preocuparemos por si le ha ocurrido algún percance, pero no pensaremos que el retraso sea fruto de desinterés por su parte.

*A la novedad* sexual, comunicativa, etc. El sentimiento de novedad es tan poderoso que no deja que nos fijemos en los factores negativos que pudieran estar surgiendo en nuestra relación de pareja. La novedad suple todas las carencias.

*Al intercambio restringido de conductas:* Las parejas de novios suelen encontrarse en marcos agradables (discotecas, bares, parques, casa de amigos), marcos en los que el intercambio de conductas gratificantes está asegurado. Esto hace que los beneficios que obtienen de la relación sean muy superiores a los costes ya que, en realidad, no deben renunciar a nada. Las situaciones en las que los miembros de la pareja sufren estrés, cansancio, mal humor, etc., no son compartidas con el otro, puesto que cada uno vive en su propia casa y no tiene obligación de compartir todas las horas del día.

### *El compromiso*

El verdadero amor, el sólido y durable, nace del trato; lo demás es invención de los poetas, de los músicos y demás gente holgazana.

BENITO PÉREZ GALDÓS

El compromiso significa una voluntad por parte de los dos miembros de la pareja de dar continuidad a la unión. Aunque popularmente se cree que esta decisión responde a motivos puramente románticos, creemos que dicho argumento es demasiado simplista ya que no tiene en cuenta otros factores mucho más objetivables y universales que sabemos con certeza que conducen a la humanidad a unirse en parejas. Estos factores son de orden psicológico, sexual, social, normativo y económico. Así, al unirse en parejas, los seres humanos cubren necesidades básicas, como son las de amor, compañía, apoyo, comprensión, comunicación, satisfacción sexual, reproducción, identidad social, subsistencia y protección.

Lógicamente, el compromiso es el período crucial en toda pareja. La díada empieza a vivir bajo un mismo techo y debe aprender a resolver, en un frente común, todos los pequeños problemas y todas las pequeñas diferencias que, sin duda, surgirán en un momento u otro de la relación.

La novedad se convierte en rutina, la pareja ya no comparte solamente los momentos de diversión sino que se carga de obligaciones y responsabilidades, la idealización del otro se deteriora y da paso a datos más objetivos, contrastados con el día a día. En este punto, el amor deja de ser algo sumamente excitante para convertirse en un trabajo continuo. Esta es la clave: el esfuerzo que estemos dispuestos a invertir en nuestra relación. Tal como dijo el escritor francés André Guide: «Lo propio del amor es estar obligado a crecer, bajo pena de disminuir».

Pero para hacer que el amor crezca a diario se necesita tener una serie de

habilidades que no todo el mundo lleva bien aprendidas en el momento en que contrae matrimonio. Por ser estas habilidades tan importantes para el futuro desarrollo de la pareja, vamos a dedicarles el resto del presente capítulo y, en realidad, el resto del libro, ya que nuestro objetivo es instruir al lector en las habilidades de convivencia de pareja para que pueda construir una convivencia feliz.

#### LA RELACIÓN DE PAREJA SATISFACTORIA

Generalmente, tendemos a considerar que una relación es tanto más exitosa cuanto más longeva es en el tiempo. Esto es debido a que manejamos como único parámetro de medición la estabilidad de la pareja. Sin embargo, existe multitud de matrimonios que conviven veinticinco, cincuenta años..., toda la vida juntos, sin haber alcanzado un nivel de satisfacción suficientemente alto para permitirnos considerar que la relación ha sido globalmente satisfactoria.

De ahí que, como apuntó Jakobson, para determinar si una pareja es o no exitosa sea preciso analizarla a partir de los dos parámetros siguientes: la estabilidad y la satisfacción.

Hasta cierto punto es lógico que socialmente se valore la estabilidad en detrimento de la satisfacción cuando tratamos de definir la relación de una pareja, ya que, entre otras cosas, la duración temporal es un parámetro objetivo, mientras que la satisfacción (la relación beneficios-costes) implica una valoración subjetiva. No obstante, aunque desde una perspectiva externa, globalizadora, social en definitiva, los años de convivencia de una pareja sirven de orientación para dilucidar su estatus, sabemos que desde una perspectiva intra-pareja no siempre es así. Como muestra de ello, recogemos los resultados de un estudio<sup>6</sup> realizado por un equipo de investigadores norteamericanos, sobre un grupo de parejas que llevaban cincuenta o más de cincuenta años de matrimonio. El resultado fue desalentador: ¡Un porcentaje muy alto de las parejas entrevistadas confesaron haber compartido cincuenta años de insatisfacción con el cónyuge!

La conclusión a la que llegaron los investigadores fue que dichos matrimonios habían permanecido tanto tiempo juntos porque para ellos lo importante era la institución matrimonial en sí misma, y no tanto porque permanecer unidos les hubiera supuesto mantener una fuente de satisfacción mutua. O sea, que lo que les había impulsado a permanecer unidos era la satisfacción que les producía ser considerados socialmente hombres y mujeres *casados* (con todas las connotaciones que ello implica), y no tanto la felicidad, la complicidad, o la realización personal

conseguidas.

Otro motivo por el que tendemos a considerar erróneamente el éxito de una relación en función de los años que lleven juntos es porque pensamos que una pareja satisfecha de su relación tenderá a perdurar en el tiempo, mientras que otra que encuentre poca satisfacción en la convivencia mutua tenderá a dispersarse o a separarse. Sin embargo, considerar la unión o separación de una pareja como una cuestión de libre albedrío implica dejar de lado una serie de factores sociales (presiones sociales, hijos, etc.), psicológicos (auto-concepto, expectativas, etc.) y económicos (dependencia económica), tanto o más cruciales en la estabilidad de la díada que la propia satisfacción o sentimiento de felicidad.

Una de las hipótesis más contrastadas a este respecto es la que toma como punto de referencia las posibilidades de cambio y mejora percibidas por los miembros de la pareja, es decir, cuantas más posibilidades crea tener la díada de poder reanudar una nueva vida (en solitario o con otro compañero/a) más exigente será con su relación actual y menos concesiones hará. Por el contrario, las parejas que perciben que tienen pocas posibilidades de *empezar de nuevo* tienden a estabilizar su relación aunque manteniendo un nivel mínimo de satisfacción, es decir, se esfuerzan poco (costes bajos) y, a cambio, reciben poco (beneficios bajos).

Hemos probado, pues, que la estabilidad de una pareja no debe interpretarse incuestionablemente como sinónimo de éxito marital. Si, por el contrario, invertimos el orden y tomamos el otro concepto aportado por Jackobson, el de *satisfacción*, comprobamos que ésta no siempre desemboca en una relación estable, ya que a menudo se producen encuentros breves entre dos personas que, sin embargo, pueden ser calificados como satisfactorios.

Ahora que ya hemos aclarado que satisfacción y estabilidad no siempre son términos interdependientes en la relación entre dos cónyuges, nos centraremos en la definición que, desde la terapia marital, se hace de la relación de pareja satisfactoria.

*Se considera que una relación es satisfactoria cuando cada uno de los miembros que forman la pareja recibe unos beneficios (refuerzos) superiores a los costes (renuncias) que debe «pagar» a cambio de mantener la unión.*

Es preciso que quede claro qué se entiende por beneficios y qué por costes. Empezaremos enunciando algunos ejemplos típicos:

BENEFICIOS ESTÁNDAR DE LA PAREJA	COSTES ESTÁNDAR DE LA PAREJA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compañía/ocio.</li> <li>• Hijos/familia.</li> <li>• Consideración social.</li> <li>• Algunos beneficios legales.</li> <li>• Compañero/a sentimental y sexual estable.</li> <li>• Protección.</li> <li>• Estabilidad.</li> <li>• Disminución del riesgo de padecer enfermedades psicosomáticas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pérdida de independencia.</li> <li>• Aumento de las responsabilidades.</li> <li>• Mayor carga económica.</li> </ul>

PEQUEÑOS BENEFICIOS DE LA VIDA EN PAREJA	PEQUEÑOS COSTES DE LA VIDA EN PAREJA
<p><i>Ejemplos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saber que al regresar a casa no estaremos solos.</li> <li>• Contar con un compañero/a al que comunicarle y expresarle nuestros pensamientos y sentimientos.</li> <li>• Recibir y dar continuas muestras de atención y cariño.</li> <li>• Tener en el cónyuge a un cómplice.</li> <li>• Tener en el cónyuge a alguien con quien salir, divertirse, reír.</li> <li>• Cubrir de forma estable la necesidad de dar y recibir amor.</li> <li>• Tener a alguien con quien compartir las responsabilidades de la vida diaria.</li> <li>• Formar una familia y tener hijos.</li> </ul>	<p><i>Ejemplos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tener que llegar a casa a una hora determinada.</li> <li>• Renunciar a caprichos personales en favor de las necesidades del clan familiar.</li> <li>• No poder salir siempre que queramos con las amistades.</li> <li>• Tener que colaborar en las tareas del hogar.</li> <li>• Atender a los hijos cuando los hay.</li> <li>• Tener que contar con el acuerdo y la opinión del cónyuge.</li> </ul>

En resumen, los beneficios son las gratificaciones, los refuerzos que obtenemos en nuestra interacción con el cónyuge, y los costes son las renunciaciones que hacemos a cambio de seguir con la relación.

Hemos de aclarar, sin embargo, que la dicotomía beneficios-costes no es exclusiva

de la relación de pareja sino que se extiende a todos los ámbitos de la vida cotidiana. Habitualmente, las personas más reticentes a la relación de pareja estable tienden a enfatizar los costes que implica una unión, sin ser demasiado conscientes de que toda nuestra vida es un largo periplo de renunciaciones, independientemente de si estamos emparejados o no.

Retomando el tema de la relación de pareja, es preciso introducir un nuevo concepto: la *reciprocidad*. De ella hablaremos más extensamente en el siguiente capítulo; por ahora baste decir que la reciprocidad determina el éxito o el fracaso de una relación ya que, como afirma Jakobson, «la cantidad de refuerzo que recibe un cónyuge determina no sólo el grado de *satisfacción* subjetiva sino también *la cantidad de refuerzos* que proporcionará respectivamente a su cónyuge». En otras palabras: cuantas más conductas positivas (caricias, expresiones de afecto, comprensión, apoyo, compañía, diversión, etc.) proporcionemos a nuestro cónyuge, más posibilidades tendremos de recibir conductas positivas de él/ella y de sentirnos mutuamente satisfechos y felices con la relación.

#### FACTORES QUE DETERMINAN EL ÉXITO DE UNA RELACIÓN DE PAREJA

Desde un punto de vista *ideal*, entendemos que una relación de pareja es un éxito cuando ambos cónyuges se sienten altamente satisfechos y deciden perdurarla en el tiempo. Como ya hemos dicho, tal satisfacción y estabilidad dependerán del intercambio recíproco de recompensas que mantenga la pareja (y no tanto de criterios de personalidad como popularmente se tiende a creer). Durante el período de noviazgo, el intercambio de gratificaciones positivas es abundante, ya que los novios comparten casi exclusivamente los momentos de ocio; están, por así decirlo, en una fase «de luna de miel» en la que los beneficios son muy superiores a los costes.

Sin embargo, con la convivencia diaria los costes de la relación se van haciendo cada vez más notorios y, en consecuencia, la atracción física o el sentimiento amoroso (que tan inquebrantables parecían al principio) dejan de ser suficientes para mantener un grado alto de satisfacción en la relación. El éxito, pues, en esta segunda fase, dependerá de la capacidad que tenga la pareja para enfrentarse a las nuevas circunstancias y a los pequeños problemas que vayan surgiendo, sin dejar por ello de seguir intercambiando recompensas positivas. Esto en la teoría puede parecer fácil, pero es un hecho que cuando las parejas se enfrentan a un problema suelen abandonar el intercambio de recompensas positivas para, en su lugar, adoptar conductas de castigo o de coacción. A fin de que esto no ocurra, es preciso que accedan a la

convivencia de pareja con ciertas habilidades bien aprendidas.

Según los expertos en terapia marital, todas las parejas se encuentran aproximadamente ante los mismos problemas; la diferencia, lo que marcará el éxito o el fracaso de la relación será si ésta posee o no los siguientes cuatro grupos de habilidades:

### *Habilidades comunicativas*

Este tipo de habilidades suele ser el que marca de una forma más notoria la diferencia entre una pareja feliz y una pareja conflictiva. De hecho, aunque no se considera que una carencia de habilidades comunicativas sea la causa desencadenante de los conflictos en la pareja, es bien sabido que influye decisivamente en su mantenimiento, puesto que para que una pareja pueda resolver sus problemas, previamente necesita *comunicarse* (véase el capítulo 3).

### *Habilidades de resolución de problemas*

Son muchas las parejas que llegan al matrimonio con unas expectativas falsas de lo que es la convivencia en pareja. Estas expectativas incluyen mitos como: «El amor puede con todo», «El amor es lo único que cuenta», «Con amor todo se resuelve por sí solo», etc. De ahí que cuando surge el primer problema de convivencia los cónyuges no saben cómo resolverlo *porque no habían contado con que algún día tendrían que hacerlo*. Empiezan en ese momento una serie de pasos en falso: o los cónyuges se lanzan a una carrera de acusaciones, amenazas, improperios, castigos..., o se callan e incuban desilusión. En cualquier caso, el problema, grande o pequeño, sigue sin resolverse.

Por el contrario, la pareja que desde el primer momento plantea al cónyuge, con claridad y sin dramatismos, la conducta que le molesta, le está ofreciendo la oportunidad de evitar que el conflicto se repita eternamente. Además, se está dando a conocer al otro, y ambos se están entrenando para acometer con éxito conflictos de mayor índole que pudieran acontecer en el futuro. En contraposición, la pareja que desde el principio responde mal a la resolución de conflictos tiene más posibilidades de que fracase su relación. En resumen, carecer de habilidades de resolución de problemas provoca que la pareja actúe ante ellos *en retirada*; en cambio, poseer estas habilidades proporciona a la pareja la posibilidad de afrontar el problema, superarlo y continuar construyendo una relación exitosa (véase el capítulo 4). En cualquier caso,

la carencia de habilidades comunicativas y de resolución de problemas constituyen los dos inconvenientes fundamentales que aquejan a las parejas conflictivas.

### *Habilidades instrumentales*

La convivencia de pareja se regula según una serie de normas a partir de las cuales ambos cónyuges saben qué deben hacer en cada circunstancia concreta. El reparto de las tareas del hogar, el cuidado y mantenimiento del coche, el pago de las facturas, la atención a los hijos, etc., son obligaciones que las parejas deberán asumir ineludiblemente por el solo hecho de vivir bajo un mismo techo. Sin el establecimiento de estas normas instrumentales, ya sea explícita o implícitamente, la convivencia de pareja sería un auténtico caos.

Una de las características de las parejas armoniosas es que regulan las diferentes conductas instrumentales (roles, obligaciones y responsabilidades) según unos criterios flexibles que les permitan el cambio de papeles y la adaptación continua a las nuevas circunstancias. La equidad en el reparto de las conductas instrumentales es otro factor a tener en cuenta: no se trata de un reparto rígido al 50 por ciento, sino de uno satisfactorio para los dos cónyuges. Veamos algunos ejemplos:

<b>REPARTO DE CONDUCTAS INSTRUMENTALES</b>	
<i>Elisa:</i>	<i>Ismael:</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hacer la colada y planchar.</li><li>• Recoger a los niños del colegio.</li><li>• Llevar a los niños al médico, en caso necesario.</li><li>• Poner la mesa.</li><li>• Lavar los platos.</li><li>• Llevar la contabilidad doméstica.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Preparar el desayuno.</li><li>• Llevar a los niños al colegio.</li><li>• Encargar la compra.</li><li>• Hacer la comida.</li><li>• Limpiar el polvo.</li><li>• Barrer.</li><li>• Mantenimiento del coche.</li></ul>

---

#### **FLEXIBILIDAD EN EL REPARTO DE CONDUCTAS INSTRUMENTALES**

En el ejemplo anterior, observamos que Elisa es la que se encarga de llevar a los niños al médico. Imaginemos que un día el hijo pequeño de la pareja amanece con fiebre. Según lo establecido, Elisa debe ocuparse de llevarlo al pediatra. Pero ese día, precisamente, ella tiene que presentar su última campaña ante un cliente y no puede faltar. Su marido también tiene un par de reuniones concertadas. ¿Cómo lo resuelven? Elisa e Ismael, deciden quién de los dos puede anular las reuniones de trabajo ese día. Sin duda, la reunión de Elisa es más importante, así que Ismael anula sus citas y lleva al niño al médico.

---

#### **EQUIDAD EN EL REPARTO DE CONDUCTAS INSTRUMENTALES**

La equidad objetiva implica un reparto de tareas al 50 por ciento. Sin embargo, las parejas suelen seguir un criterio de equidad subjetiva, es decir, gratificante y aceptable para los dos cónyuges. Si observamos el ejemplo del primer cuadro vemos que Ismael se ocupa de todas las cuestiones relacionadas con la alimentación, ya que él encarga la compra semanal al supermercado y también prepara las comidas de la familia. Por su parte, Elisa se ocupa de otras tareas del hogar y de llevar la contabilidad.

Elisa e Ismael han hecho el reparto de tareas instrumentales según un criterio de gusto personal. Por ejemplo, a Elisa se le dan muy bien los números, por lo que la contabilidad no le supone un gran esfuerzo. A Ismael, en cambio, le gusta cocinar, así que preparar la comida para su familia le resulta gratificante.

Si contabilizáramos el número de tareas que llevan a cabo cada uno, veríamos que no son el 50 por ciento, pero lo importante es que el reparto resulta cien por cien gratificante para ambos.

### **DOMINIO DE OTRAS CONDUCTAS NO INSTRUMENTALES**

---

Las normas y costumbres que rigen las conductas de una pareja no sólo abarcan las conductas instrumentales, sino también otros ámbitos, como el afectivo, el social, el laboral, etc. La pareja feliz «sabe» qué puede o qué no puede hacer a la hora de abordar una relación sexual con su pareja, qué comportamiento puede o no puede adoptar cuando acude a una fiesta con su cónyuge, qué comentarios puede o no puede expresar cuando está presente su compañero/a, etc. En resumen, la convivencia íntima y cotidiana nos obliga a aprender a reconocer qué conductas resultan apropiadas y cuáles no. En realidad no existe un criterio único. Las normas serán una pauta entre la pareja establecida teniendo en cuenta y respetando los valores y sensibilidades de ambos cónyuges.

#### *La historia personal de cada cónyuge*

No hay duda de que una de las decisiones más trascendentales en la historia personal de cada uno se produce cuando adquirimos el compromiso de consolidar los vínculos afectivos que mantenemos con otra persona, mediante el matrimonio o la convivencia.

Para muchos individuos, esta decisión marca *el inicio de una nueva vida*: todo lo que deseamos dar al mundo y todo lo que esperamos recibir de él nos está esperando al otro lado, en la zona «de las personas que viven en pareja».

Realmente, la convivencia de pareja suele ser una magnífica oportunidad para enriquecernos personal y emocionalmente; pero, en ningún caso, se traduce en una oportunidad de *hacer borrón y cuenta nueva*. Queremos insistir en este punto porque a menudo se olvida que, cuando dos personas empiezan a vivir juntas, cada una lleva *en la maleta* su propia historia personal, es decir, la historia del aprendizaje que les ha ido moldeando hasta ese día y que incidirá en sus respectivas conductas futuras dentro del ámbito de la relación de pareja.

Por ello se podría afirmar que la convivencia de pareja puede marcar un punto de desarrollo (o involución), pero jamás *el verdadero inicio* de la vida de una persona.

En resumen, diremos que *la pareja feliz es aquella que consigue conciliar las historias personales de cada uno de los miembros de la pareja y encontrar un objetivo común.*

No queremos dejar escapar la oportunidad para desmitificar la creencia de que la personalidad es inamovible. Lo que somos lo demostramos diariamente con hechos, los hechos son conductas, y las conductas se pueden modificar. De hecho, existe una importante corriente psicológica centrada en la modificación de la conducta. Decimos esto porque uno puede llegar a una relación con unos cuantos fracasos a la espalda, o uno puede estar protagonizando una historia de pareja llena de desaciertos, pero si la pareja se esfuerza por eliminar progresivamente las conductas desadaptativas y fomentar las conductas positivas, generalmente nunca es tarde. En realidad, saber detectar de qué manera podemos reforzar a nuestra pareja para satisfacerla, permanecer atentos a cualquier cambio o nueva necesidad que surja, etc., son habilidades que se aprenden.

## ¿Por qué algunas parejas no funcionan?

### EL INTERCAMBIO DE REFUERZOS

La tipología de los refuerzos o recompensas es amplísima aunque, en general, se clasifican en tres categorías distintas:

*Comunicación: expresiones verbales.* Halagos, cumplidos, piropos, expresiones de aliento y ánimo como por ejemplo: «Hoy ha debido de ser un día muy duro para ti, ¿verdad, cariño?», «Estoy orgulloso/a de ti por lo bien que has resuelto este conflicto», «Este traje te queda muy bien», etc.

*Contacto físico: expresiones afectivas.* Se trata de aquellos pequeños gestos de afecto tales como sonreír cuando nuestra pareja dice algo agradable, acariciarle la mejilla, tomarle del brazo, hacerle cosquillas, escuchar activamente, etc.

*Actividades compartidas: conductas de apoyo.* Son aquellos detalles que podemos tener hacia el otro para que la convivencia resulte más gratificante. Se trata, por ejemplo, de hacer un pequeño regalo sorpresa, colaborar en las tareas del hogar, preparar una comida especial, ayudar al cónyuge en su trabajo, etc. Compartir actividades cuando la pareja es armoniosa también es un poderoso reforzante; si, por el contrario, tiene problemas, compartir tareas puede no resultar reforzante.

Una de las características típicas de las parejas conflictivas es que mantienen un intercambio de refuerzos positivos insuficiente, o lo que viene a ser lo mismo, intercambian un número de refuerzos negativos mayor que de positivos.

Los refuerzos ejercen una influencia decisiva en las relaciones de pareja.

Es importante conocerlos, así como aprender a ser conscientes del uso que hemos estado haciendo de ellos en nuestra relación.

Las parejas que han realizado un intercambio positivo saldrán doblemente reforzadas.

Las que han estado haciendo un uso equivocado de los refuerzos adquirirán por fin la herramienta que les faltaba para dar un giro a su relación y encaminarse hacia una relación satisfactoria, porque todas las parejas, sin excepción, cuando se comprometen en una relación, desean alcanzar una vida en común

satisfactoria, pero no todas llegan a la convivencia con las herramientas psicológicas suficientes para alcanzar su objetivo.

Las causas que pueden llevar a una interacción deficitaria en este sentido pueden ser:

- Las recompensas que proporciona uno de los cónyuges no son reconocidas por el otro miembro de la pareja. A continuación exponemos algunos ejemplos:
  - No reconocer las pequeñas tareas que hace cada día el cónyuge y que facilitan la convivencia, porque pensamos que son su obligación.
  - No escuchar cuando nuestro cónyuge nos está diciendo algo.
  - Rechazar un acercamiento sexual.
  - Recibir con indiferencia un regalo.
  - No dar jamás las gracias.

- Los refuerzos que antes eran interpretados positivamente pierden su papel reforzante.

La pareja es un ente en continua evolución. De ahí que sea tan importante que busque constantemente nuevas vías de gratificación, emprenda actividades nuevas y estimulantes, encuentre intereses comunes, amplíe el repertorio sexual y desarrolle la comunicación.

- El cónyuge no comunica a su pareja sus necesidades ni emite peticiones de cambio.

Desgraciadamente, tendemos a pensar que si nuestra pareja nos ama debe saber qué pensamos, qué necesitamos, qué cambios se producen en nuestro interior. ¡Qué equivocación! ¡Como si nos hubiéramos casado con un adivino en lugar de con una persona como las demás! La única manera de que nos conozcan es dándonos a conocer.

- Las peticiones de cambio emitidos por uno de los cónyuges no son recogidas o entendidas por el otro miembro de la díada.

Estar atentos a cada comentario de nuestro cónyuge, intentar satisfacer sus peticiones de cambio, etc., es una excelente clave para hacer de nuestra unión un proyecto de vida enriquecedor.

- El intercambio de refuerzos no es recíproco, provocando que el sujeto dador disminuya progresivamente la emisión de refuerzos positivos.

Para que el intercambio de refuerzos positivos sea efectivo debe ser recíproco, debe haber equidad, corresponsabilidad. Como dice el viejo refrán: «Se recoge

lo que se siembra».

- Uno de los cónyuges intenta centralizar todas las fuentes de gratificación en el seno de la pareja, impidiendo al otro, o negándose a sí mismo, la obtención de refuerzos fuera de la relación (mediante la práctica de algún *hobby*, el cultivo de las relaciones sociales, etc.).

Algunas parejas de recién casados tienden a pensar que con que existan ellos dos en el mundo hay más que de sobra. Esto puede ser cierto al principio de la relación, pero es importante abrir alguna ventana de la «casa» si no quieren morir de asfixia. Después, cuando se dan cuenta de que el mundo son ellos dos y los demás, a veces ya es tarde y se encuentran con verdaderas dificultades para reanudar su vida social. Salir con los amigos, cultivar un *hobby*, tener independencia económica, etc., implica no sólo un beneficio personal (cuantas más fuentes de gratificación tiene una persona más fuerte y segura de sí misma se siente, y más deseos sentirá de hacer felices a los que la rodean) sino incluso para la pareja, ya que al abrirse al mundo recibe estímulos que le ayudarán a aumentar y a encontrar nuevas fórmulas con las que elevar su nivel de satisfacción.

- La díada no se comunica las fuentes de insatisfacción (por falta de habilidades comunicativas), por lo que impide la mejora de la relación.

Comunicar al cónyuge lo que nos disgusta de su comportamiento es la única manera de conseguir que lo cambie. Es, además, una buena fórmula para crear esa complicidad, intimidad y sentimiento de apoyo tan vital en las parejas.

- La pareja usa el refuerzo negativo (la coacción) para forzar el intercambio de refuerzos positivos. A este apartado vamos a dedicarle una atención especial, pues es *el punto débil* por antonomasia de las parejas conflictivas.

Cuando un cónyuge no consigue que el otro atienda a sus peticiones de cambio, suele acabar utilizando tácticas de coacción. Dichas tácticas consisten esencialmente en el uso del refuerzo negativo (o castigo) en lugar del refuerzo positivo (o recompensa). En realidad, el miembro coertor lo que desea es que su cónyuge deje de llevar (extinga) aquella conducta que tanto le molesta. Sin embargo, raramente es consciente del proceso tan vicioso como negativo que está fomentando al utilizar el castigo.

A continuación vamos a examinar dicho proceso fijándonos en lo que les ocurre a Juan y María. Ella es creativa en una importante agencia de publicidad y adora su

trabajo. Él es funcionario público. Las diferentes realidades profesionales en las que se mueven les están acarreado conflictos en su relación, ya que a Juan, acostumbrado a un horario fijo, le cuesta entender que María alargue a menudo su horario laboral hasta altas horas de la noche. Juan piensa ciegamente que «el mundo no se acaba si una parte del trabajo se deja para el día siguiente». María, en cambio, sabe, aunque no sabe cómo convencer a su marido, que en una agencia sí se acaba el mundo (y ruedan cabezas) si una campaña no se presenta a tiempo.

MARÍA	JUAN
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Telefona a su marido avisándole de que saldrá tarde del trabajo.</li> <li>• Llega a casa a las 12 de la noche y saluda a Juan con un beso.</li> <li>• Al día siguiente, le avisa de que debe volver a quedarse en el trabajo para acabar la campaña.</li> <li>• Llega a casa y encuentra que su marido no ha reservado cena para ella como acostumbra a hacer.</li> <li>• Al día siguiente habla con Juan y le dice que va a solicitar en la dirección de la empresa un cargo con menos responsabilidad para poder volver pronto a casa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juan, que está esperándola para cenar, se contraría con la noticia.</li> <li>• Él rechaza el beso y no le dirige la palabra durante toda la cena.</li> <li>• Se enfada mucho y decide preparar cena para él solo.</li> </ul>
<p><i>Conclusión:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gracias a sacrificar una parte de su carrera profesional, ella obtiene como recompensa una disposición más positiva de su marido</li> <li>• Ella aprende que si a su marido le da buen resultado utilizar métodos de castigo, a ella también podría funcionarle en caso necesario. Se ha abierto un nuevo camino de acción (negativo y peligroso) en la relación de esta pareja.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Está durmiendo.</li> <li>• Juan se alegra mucho con la noticia.</li> </ul> <p><i>Conclusión:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Él aprende que el método coercitivo, de presión, que ha utilizado con su esposa da resultado y, probablemente, cuando surja una nueva situación que le desagrada lo volverá a utilizar contra ella.</li> </ul>

Las conductas aversivas producen, ciertamente, cambios de conducta, pero, a la

larga, los costes pueden resultar muy superiores a los beneficios. Algunos de ellos los recogemos a continuación:

### *Principales consecuencias del uso de conductas aversivas*

- El cónyuge que utiliza reiteradamente técnicas aversivas para producir cambios acaba resultando desagradable para su pareja y tendrá menos posibilidades de recibir recompensas o conductas gratificantes de su compañero/a.

Miguel es un perfeccionista. Se pasa el día poniendo faltas a todo lo que hace su familia. En realidad, Miguel desea lo mejor para su familia, por eso insiste tanto en sus críticas; pero la verdad es que su familia está totalmente desalentada ante la actitud negativa de él. En el fondo creen que nada de lo que hagan será suficiente, así que para qué intentarlo.

**Conclusión:** El cónyuge que constantemente pone faltas a todo acaba desalentando a su pareja y provoca que ésta pierda el interés por gratificarle.

- Las recompensas que son producto de una situación previamente desagradable resultan poco gratificantes.

Alicia tiene la costumbre de decir «no». Ella no es consciente, pero a cualquier petición que le haga su esposo contesta en primer lugar poniendo pegas. Después acaba recapacitando y aveniéndose a lo que le ha pedido, pero a su esposo le queda una sensación negativa; aunque ha conseguido su propósito, no se siente verdaderamente gratificado.

**Conclusión:** El cónyuge que consigue que su pareja acceda a una petición después de una discusión o una amenaza, difícilmente disfrutará de su logro.

- El refuerzo acaba considerándose una forma de sumisión frente a una demanda, en lugar de una oferta genuina.

Clara cree que los padres de su cónyuge están demasiado presentes en su vida de pareja y que influyen negativamente sobre la relación. Al principio optó por no decir lo que pensaba, ya que temía echar más leña al fuego y también porque confiaba en que su compañero se daría cuenta por sí mismo. Sin embargo, Paco, su esposo, parece no ser consciente de la situación, y a Clara se le está haciendo cada vez más insoportable. Un día se decide a comunicarle sus sentimientos a Paco, pero éste le dice que son manías suyas. Todo sigue igual durante algún tiempo, hasta que Clara amenaza a su marido con abandonar la relación si no consiguen mayor autonomía e intimidad. Durante algunos días hay tirantez entre ellos, hasta que Clara decide hacer las maletas. Es en este momento cuando Paco reacciona y decide hablar seriamente con sus padres.

**Conclusión:** Cuando la pareja consigue sus peticiones de cambio a través de las técnicas coactivas, el cambio producido pierde su poder gratificador.

- La coacción de uno de los cónyuges genera coacción en el otro.

Felipe y Eugenia son un matrimonio joven, de profesión liberal. Su hijo amanece con fiebre. Ambos discuten sobre quién de los dos dejará de ir a trabajar para llevar al niño al médico. No se ponen de acuerdo y, finalmente, Eugenia, malhumorada, acaba por ceder.

Al mediodía, Felipe llama a Eugenia desde su despacho para interesarse por la salud de su hijo. Eugenia le contesta con un parco «está mejor» y le cuelga el teléfono sin despedirse.

Por la noche, Felipe llega a casa sin acordarse de lo sucedido durante la mañana. Cuando saluda a Eugenia, ésta le rechaza con un mohín. Como consecuencia, él se enfada y ella aún más.

Comienza a partir de este incidente un periplo de pequeños castigos que se dan mutuamente siguiendo la teoría de ojo por ojo, diente por diente.

**Conclusión:** El miembro coaccionado de la pareja se defiende utilizando una técnica aversiva como la que han utilizado contra él.

- Para que un cónyuge se acostumbre a la técnica coactiva, se tiende a aumentar los castigos.

Andrea es una mujer joven, con espíritu independiente, que cree en la igualdad de derechos y obligaciones de ambos sexos. Su marido, aunque respeta sus convicciones, ha recibido una educación muy tradicional. El problema de Andrea es que su marido no quiere compartir las tareas del hogar al 50 por ciento. Entonces ella adopta una actitud extrema y decide que sólo hará comida para ella, lavará su propia ropa, etc. La situación llega a un límite tan insostenible que su esposo no tiene más remedio que tomar en consideración las peticiones de ayuda de Andrea.

**Conclusión:** Cuando uno de los miembros de la pareja no se da por aludido cuando el otro le castiga (rechazándole sexualmente, no hablándole, ignorándole, etc.), este último intensifica el castigo hasta un punto en que resulte imposible no considerar el castigo y sus consecuencias.

- Cuanto más aumentan los refuerzos negativos más disminuyen los refuerzos positivos intercambiados por los cónyuges.

Pedro y María están atravesando un mal momento en su relación de pareja. Aunque ambos están deseando arreglar la situación, ninguno de los dos da el primer paso. Cuando Pedro regresa a casa, dispuesto a hacer las paces, ella lo recibe seria. Igualmente, cuando María decide tomar alguna iniciativa

para la reconciliación, su marido está leyendo un periódico, viendo la televisión, etc., por lo que ella posterga la reconciliación.

**Conclusión:** El castigo es una medida que coloca a la pareja en un punto muerto o en una pendiente pronunciada. Lógicamente, cuando el cónyuge está constantemente enfadado disminuyen las posibilidades de reforzar la relación con una interacción positiva.

#### **CLAVES PARA FRENAR EL INTERCAMBIO DE REFUERZOS NEGATIVOS**

---

- Incrementar la frecuencia y la intensidad de los refuerzos positivos, ya que si el refuerzo negativo genera en el otro cónyuge refuerzo negativo, el refuerzo positivo posee la misma propiedad.
- Respetar el principio de contingencia, es decir, las peticiones de cambio positivo deben ser bilaterales y respetadas por ambos cónyuges.

#### LA RECIPROCIDAD

Amar es la única riqueza que aumenta con la prodigalidad.  
Cuanto más se da más os queda.

ROMAIN GARY

En la relación de intercambios de refuerzos no sólo intervienen factores cualitativos (el refuerzo positivo es respondido con un refuerzo positivo, y el negativo es contestado con otro igualmente negativo) sino también cuantitativos (el número de refuerzos emitidos por un cónyuge es proporcional a los emitidos por el otro cónyuge). Esta relación de reciprocidad en los intercambios ha sido catalogada por Gottman con el curioso nombre de *Cuenta bancaria*, aduciendo que cuanto más refuerzo positivo inviertan las parejas en su relación, mayor será el balance final.

La reciprocidad cuenta con dos extensiones temporales: a corto plazo y a largo plazo. Parece ser que los reforzadores negativos cuentan con más posibilidades de ser replicados inmediatamente, a corto plazo; y que, en cambio, los reforzadores positivos se deben valorar en la relación de pareja bajo un prisma temporal más dilatado. La reciprocidad aversiva es característica de las parejas conflictivas; de hecho, una diferencia fundamental entre las parejas con problemas y las parejas sin problemas es que la primera intercambia una cantidad mayor de castigos.

#### FALTA DE HABILIDAD EN EL CAMBIO DE CONDUCTAS

Independientemente de que una pareja sea armoniosa o no, deberá enfrentarse a muchos pequeños obstáculos cotidianos; y deberá, además, aprender a hacer peticiones de cambio en la conducta del cónyuge, así como a estar receptiva a las peticiones que le sean remitidas por el otro componente de la pareja (véase el capítulo 3). Hay quien afirma, incluso, que la relación de pareja es una lucha continua por cambiar la conducta del compañero/a.

Para explicar el fenómeno según el cual los miembros de la díada empiezan a considerar la necesidad de que el otro cambie algunas conductas específicas, debemos recordar algo que ya hemos apuntado en párrafos anteriores y que, sin duda, volverá a surgir nuevamente en próximos apartados del libro. Se trata de la atribución de la intencionalidad o interpretación de conductas. Cuando vivimos el primer período de una relación de pareja, tendemos a interpretar positivamente las conductas del otro. Aquellas conductas que nos resultan más gratificantes las atribuimos a la intención de nuestra pareja; un ejemplo es cuando pensamos: «Se deja el cabello largo porque sabe que me gusta», «Me sugiere que vayamos al cine porque sabe que tengo muchas ganas de ver una película». Por el contrario, aquellas conductas que nos disgustan las atribuimos a la casualidad, a factores externos a nuestra pareja, y las justificamos porque no creemos que sean intencionadas; un ejemplo es cuando pensamos: «No me hace mucho caso porque sus amigos lo absorben tanto que no le dejan espacio para que esté por mí», «Llega tarde. Seguro que se ha encontrado con un atasco de tráfico». En un período posterior, sin embargo, con la convivencia diaria, disminuye nuestra propensión a la justificación y a la indulgencia, y empezamos a atribuir las conductas gratificantes que ejecuta el otro a la casualidad: «Qué raro que me proponga que vayamos al cine»; y las no gratificantes a la intencionalidad: «Ya no le importo. Cuando está con sus amigos se olvida por completo de mí», «Otra vez llega tarde. Lo hace a propósito».

Esta modificación en nuestras interpretaciones es lo que nos lleva a pretender cambiar la conducta del cónyuge. Con la convivencia empezamos a ver los defectos que anteriormente no queríamos ver («Por fin he abierto los ojos. Todo este tiempo he estado ciego/a»), e iniciamos así una *lucha* para conseguir cambios en la pareja.

Sin embargo, aunque esta *lucha* afecta por igual a todo tipo de parejas, la diferencia entre ellas estribará en su habilidad para sortearlas. Con toda probabilidad, la pareja conflictiva utilizará el refuerzo negativo y el castigo; por el contrario, la pareja armoniosa utilizará la comunicación asertiva para formular las peticiones de cambio, y el refuerzo positivo para recompensar los cambios acaecidos.

ESTRATEGIAS DE PETICIÓN DE CAMBIO DE CONDUCTAS	
<b>Pareja armoniosa</b>	<b>Pareja conflictiva</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mediante un diálogo abierto y franco.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coaccionando y castigando al cónyuge.</li> <li>• Guardando silencio.</li> <li>• Comunicando el desacuerdo de una forma en extremo vaga y superficial (indirectas, ironía, sarcasmo, mal humor, etc.).</li> </ul>

La experiencia clínica en el ámbito de la pareja nos ha demostrado que son muchas las personas que no aceptan de buen grado las peticiones de cambio de su pareja: «Hace un año no me lo hubieras pedido», «Si antes no te molestaba, no veo a qué viene ahora este cambio», «Si me amaras de verdad me aceptarías tal como soy».

Este tipo de pensamiento está muy generalizado ya que hunde sus raíces en el mito del carácter, según el cual cada uno es como es y así debe ser aceptado. Pero una vez dicho esto, nos apresuramos a aclarar, en primer lugar, que el mito del carácter es falso o cuanto menos tramposo, y en segundo lugar, que el cambio continuo de conductas es absolutamente necesario para el desarrollo feliz de la convivencia en pareja.

Sabemos que no es fácil convencer a algunas personas de la teoría del cambio de conductas, porque desbarata muchas de las cosas en las que habían creído; también porque, a lo mejor, es la primera vez que oyen que la petición de cambio no es sinónimo de recriminación, acusación o amenaza, sino todo lo contrario.

Por nuestra parte, puesto que sabemos cuán importante es contar con habilidades en el cambio de conductas, vamos a argumentar nuestra postura:

- En primer término, hemos afirmado que el mito del carácter es tramposo porque mueve a confusión. Veamos por qué. Si bien es lícito esperar complicidad, comprensión y aceptación de la persona que es nuestro cónyuge, ello no implica que nuestra pareja tenga que perder su capacidad de ver los claroscuros de la convivencia. Queremos decir que el hecho de que nuestro cónyuge nos sugiera que tal o cual conducta le desagrade no presupone que sea incapaz de ver el resto de conductas positivas; no nos está criticando a nosotros como una totalidad sino solamente a una pequeñísima porción de todo el conjunto. Si, por ejemplo, le molesta nuestra adicción al tabaco, no quiere decir que por ello le parezcamos una persona poco atractiva y que no nos ame. Lo más probable es

que su queja signifique todo lo contrario: que nos quiere demasiado y por eso le preocupa nuestra salud. En realidad, una petición de cambio de conducta no sólo indica que hay una conducta nuestra que no le agrada a nuestro cónyuge; además, demuestra que nos observa, que está atento, que no le somos indiferentes. Y en ningún caso significa que nos está denegando su apoyo, comprensión y complicidad.

Para ilustrar con hechos lo que estamos diciendo, quizá venga bien recordar la historia de C., una mujer de 32 años que acudió a mi consulta porque tenía problemas de pareja. La gran queja de C. era que su esposo jamás se quejaba por nada, todo le parecía bien. Acaso pueda resultar difícil entender los sentimientos de C., pero, atendiendo a sus argumentos, su pesar estaba justificado. Ella entendía que no es posible apreciar el bien si no se sabe reconocer el mal, que sólo a través de la comparación y el contraste se puede medir el valor de las cosas. Muy íntimamente sospechaba que su esposo, si bien jamás la criticaba en nada, tampoco sabía apreciar los valores que ella poseía. Lo que despertaba sentimientos de frustración e impotencia en C. era la indiferencia de su esposo, por mucho que viniera disfrazada de lo contrario.

Con este caso hemos querido demostrar que el hecho de que nos amen no significa que tengan que soportar todos nuestros defectos.

- *Es necesario que todo cambie para que todo permanezca en su estado.* Con esta frase del escritor italiano G. T. di Lampedusa queremos presentar el segundo aspecto que apuntábamos anteriormente: la necesidad continua que tiene la pareja de cambiar sus conductas para conseguir una convivencia armoniosa. Pretender que nuestro cónyuge permanezca inmune al tiempo y a las circunstancias es absurdo. Sin embargo, quién no ha pronunciado alguna vez frases como: «Cuando te conocí no eras como ahora», «¡Cómo has cambiado!», «¡Te desconozco!».

Empecinarse en que todo permanezca como el primer día supone la anulación categórica de cualquier posibilidad de descubrir estímulos que desarrollen la vida de la pareja. El cambio significa desarrollo y enriquecimiento personal, mientras que la ausencia de éste conduce a un proceso de involución.

Si el deseo de la mayoría de las parejas en el momento de contraer matrimonio es permanecer *siempre juntos*, una manera bastante segura de lograrlo es estar atentos a las nuevas necesidades e intereses que vayan

surgiendo en el cónyuge y, del mismo modo, comunicar los propios.

Los cambios de conducta ayudan al enriquecimiento progresivo de cada uno de los miembros de la pareja, así como una buena adecuación —no traumática— de éstos a las circunstancias que les rodean.

## LAS EXPECTATIVAS

Cuando dos personas entran en contacto e inician una relación sentimental, ésta se caracteriza, en un primer período, por la producción de un alto nivel de intercambios de refuerzos positivos. Esto es así porque:

- El desconocimiento de las conductas del otro provoca que nos formemos una idea apresurada y poco fundamentada sobre las características de la nueva pareja. Por otro lado, el sentimiento de novedad y de atracción hace que focalicemos toda nuestra atención en aquellas conductas que nos resultan agradables y que, por el contrario, interpretemos como casuales u obviemos los comportamientos desagradables.
- En este primer período, además, los contactos entre la pareja se desarrollan casi exclusivamente en marcos altamente gratificantes. Puesto que no existe una convivencia real y continuada, la pareja sólo se reúne para llevar a cabo actividades gratificantes, sin que el factor *costes* entre en juego.
- La pareja vive sometida a una agradable activación fisiológica y mental producida por la novedad sexual, recreativa, comunicacional, etc., por lo cual el poder reforzador de cada miembro de la díada es muy alto.
- En esta etapa, y a partir de la información fragmentada que recogen en su interacción, cada uno idealiza los valores del compañero/a y se crea expectativas de cómo será su futura convivencia en común.

Cuando la pareja empiece a convivir, deberá reajustar las expectativas (lo que esperamos del cónyuge y lo que somos capaces de dar y recibir) que se habían creado a la realidad de la vida cotidiana; sólo así podrán encontrar un espacio en el que construir su intimidad y en el que desarrollar satisfactoriamente su relación de pareja.

En la incubación de expectativas no sólo intervienen los factores anteriormente citados, tales como la novedad, la atracción física, el desconocimiento de las conductas del otro o el intercambio de refuerzos positivos en situaciones altamente gratificantes, además intervienen de forma decisiva los mitos del amor, la educación

recibida y nuestra forma particular de interpretar e imaginar la relación de pareja. El resultado de todo ello es, en la mayoría de los casos, una pintoresca colección de preconceptos falseados y rígidos que la persona lleva en *la maleta* a su luna de miel.

Algunas de las piezas más destacables de esta *colección* son los mitos de la pareja. Cuántas situaciones penosas se salvarían si la pareja llegara a la convivencia con el capítulo de los mitos bien superado. Sin embargo, al igual que ocurre con otros temas, como el de la sexualidad, nuestros pensamientos e ideas acerca de lo que *debería ser* el amor, la pareja, el matrimonio... están viciados de mitos, los cuales a su vez viciarán y, posiblemente, malograrán nuestra futura relación de pareja.

Algunos de los mitos más extendidos son los siguientes:

- *Del amor*: «La pareja que se casa por amor tiene asegurado el éxito de su relación», «Todas las parejas se casan porque se aman».
- *Del tiempo*: «Todas las parejas que permanecen juntas se aman», «El amor es para toda la vida», «Con el tiempo acabaremos queriéndonos».
- *Del carácter*: «Si mi pareja me quiere de verdad, me querrá tal y como soy», «Si mi pareja me obliga a cambiar es porque no me quiere».
- *De la sabiduría innata en el amor*: «Cuando hay amor, todos los problemas se superan por sí solos», «Aprender a convivir en pareja no hace falta porque sale de dentro», «La convivencia de pareja funciona o no funciona sin que nosotros podamos hacer nada por cambiarlo», «Los problemas de pareja se resuelven por sí solos».
- *De los hijos*: «El matrimonio, los hijos, el hogar, las obligaciones económicas, etc., contribuyen a unir a la pareja», «Cuando llegan los hijos se solucionan los conflictos de la pareja».
- *De la sinceridad*: «Una pareja que de verdad se ame no tiene que tener secretos», «Cuando el cónyuge hace algo malo hay que decirlo».

Dichos mitos, además de formar parte de una literatura trasnochada y obsoleta, conllevan el peligro de que, si nos los creemos, dejamos nuestra relación en manos de una fuerza imponderable y externa a nosotros en la que la reacción no es posible. Los mitos del amor, por otra parte, y debido al *quietismo* que imponen, suelen producir efectos desalentadores entre las personas más sensibles. Una vez han comprobado el abismo existente entre las expectativas y la realidad, deciden que «Todo es una gran mentira», que «El amor es una cosa de las películas», sin proponer verdaderas

soluciones de cambio.

El primer paso para deshacernos de estos mitos, tan románticos como irreales, es someterlos a una reflexión individual y sincera. Hecho esto, podremos dar los primeros pasos para hacer de nuestra pareja una unión feliz.

A continuación, le proponemos que repase la siguiente lista de expectativas falsas recogidas por Borstein. Señale con una cruz aquellas que crea tener interiorizadas, pero no olvide que se trata de expectativas falsas.

#### EXPECTATIVAS FALSAS

---

- Nuestro amor (romance y excitación) continuará sin disminuir a lo largo del tiempo.
- Mi pareja debería ser capaz de anticipar mis pensamientos, sentimientos y necesidades.
- Mi pareja no debería herirme o ponerse furioso/a nunca.
- Si de verdad me quieres, deberías tratar de agradarme en todo momento (satisfacer mis necesidades y deseos).
- Amor significa no disgustarse nunca con la pareja o
- Amor significa desear estar juntos en todo momento.
- Nuestros intereses personales, objetivos y valores permanecerán siempre similares.
- Mi pareja será siempre abierta, directa y sincera conmigo.
- Puesto que estamos enamorados mi pareja me va a respetar, entender y aceptar siempre, independientemente de lo que yo pueda hacer.
- Sería terrible si mi marido/mujer me molestara, me despreciara o me criticara alguna vez.
- Nuestro nivel de sexo, afecto y compromiso no debe declinar jamás.
- Debemos estar siempre de acuerdo el uno con el otro en los temas importantes.

BORSTEIN, 1986  
(Trad. C. Serrat)

#### INTERCAMBIO DE REFUERZOS MÁS RELACIONES DE ROLES

Las deficiencias en la conducta del cónyuge se manifiestan cuando llevamos un período de convivencia, ya que al principio la novedad, la admiración y la idealización suplen todas las carencias.

Se considera que en la convivencia de pareja intervienen cinco grupos de roles<sup>7</sup> susceptibles de crear problemas en ella en el caso de que se produzca una discrepancia entre la conducta esperada del rol y la desempeñada.

#### *Complicidad*

Una de las razones que nos pueden llevar a sentirnos más unidos a una persona es saber que ésta nos va a apoyar en todas nuestras decisiones, que nos defendería en caso necesario, que va a creer en nuestra palabra antes que en cualquier otra, etc. Ser

cómplices de alguien y obtener de ese alguien su complicidad es un lazo de unión para la pareja, una fuente de amor y respeto mutuo, y el origen de una confortable sensación de seguridad respecto del mundo exterior. La ausencia de complicidad, por el contrario, provoca desagradables sentimientos de indefensión, de abandono, de traición... Genera, en definitiva, rencor, desamor y desunión en la pareja. De hecho, se podría afirmar que una pareja que no sabe ser cómplice tampoco sabe ser pareja, que no son una verdadera díada, sino dos personas que malviven juntas.

### *Sexualidad*

Una relación de pareja satisfactoria depende del equilibrio que exista entre los muchos factores que la condicionan; la sexualidad es uno de ellos y, para algunas personas, es uno de los más importantes.

La incidencia que tiene la sexualidad sobre la relación de pareja se puede comprobar en el hecho de que, por regla general, cuando una pareja tiene una relación sexual satisfactoria también suele mantener una convivencia armoniosa. Por el contrario, cuando una pareja se siente frustrada sexualmente suele proyectar dicha frustración al resto de las facetas de su vida en común. Sin embargo, en otros casos, la sexualidad no actúa tanto de emisora de influencias como de receptora de ellas. Esto es así cuando la díada, sintiéndose insatisfecha con su relación de pareja, acaba acusando esta insatisfacción en sus relaciones sexuales.

Las desaveniencias más corrientes en la sexualidad de la pareja se producen cuando:

- Hay un desajuste entre la pulsión sexual de cada uno.
- No hay un buen nivel de afecto entre ambos.
- Por influencias culturales o educacionales, la pareja no desarrolla todo su potencial sexual. Es, por ejemplo, el caso del cónyuge que desearía un determinado acercamiento sexual, pero no se atreve a pedirlo a causa de sus prejuicios.

### *Actividades que realiza el cónyuge fuera de su relación de pareja*

La relación más enriquecedora es aquella que se mantiene por el deseo y no por la necesidad. Este tipo de relación, que podríamos catalogar como un *lujo*, podrían alcanzarla sólo aquellos individuos que se sienten autorrealizados en los diferentes

ámbitos de la vida (relaciones sociales, profesión, independencia económica, etc.). Es importante no dejarse seducir por la idea romántica de que no seríamos nada sin el otro, no sólo porque estaremos cercenando cualquier posibilidad de desarrollo, sino porque también podemos acabar convirtiéndonos en una insoportable carga para nuestra pareja. Una actitud inteligente, madura y sana es pensar que compartimos nuestra vida con la otra persona porque nos gusta hacerlo, pero que si por algún motivo la relación naufragara podríamos salvar la situación sin ahogarnos.

### *Actividades instrumentales dentro del hogar*

La pareja, con la convivencia, acaba estableciendo una serie de hábitos, normas, costumbres, etc., no siempre explícitas, pero que le sirven de pauta de actuación. Sin esta estructura normativa, la relación se vería inmersa en una crisis ante la menor dificultad. Cuando la pareja no normatiza suficientemente todos los ámbitos de su vida cotidiana corre el peligro de no saber cómo desenvolverse ante las múltiples dificultades que van surgiendo a diario. Desde saber quién debe bajar la basura hasta decidir quién llevará a los niños al médico, pasando por quién se ocupa de pagar las facturas, son actividades que deben estar perfectamente catalogadas por la pareja para que la convivencia fluya con naturalidad.

Pensemos que no sólo la vida de pareja sino toda la civilización está fundamentada en multitud de normas que evitan que vivamos en el caos. Sabemos que debemos conducir por la derecha, que debemos detenernos cuando el semáforo está en rojo, etc., pero estos ejemplos que quizá pudieran parecer obvios no lo son tanto; imaginemos si no cómo funcionaría todo si no existieran estas normas. Además, las normas sirven para ahorrar tiempo y combatir el estrés, ya que acabamos interiorizándolas de tal forma que las automatizamos, y así nos ahorramos tener que pensar en qué debemos hacer en cada situación concreta.

Sin embargo, a veces se producen deficiencias en la estructura normativa de la pareja. Las más habituales tienen lugar cuando:

- La pareja se encuentra de pronto ante una nueva situación o pequeño conflicto para los que no han ideado un plan de actuación o resolución. En estos casos se produce una pequeña crisis en la pareja, ya que, al no haber considerado nunca la posibilidad de que una determinada circunstancia se produjera, ni qué rol desarrollaría cada uno durante el proceso de resolución, la pareja se encuentra de pronto indefensa y sin recursos para afrontar el problema. Si los cónyuges han

dejado muchas lagunas en su estructura normativa —desde los aspectos aparentemente más nimios hasta los más importantes—, se convierten en una pareja muy vulnerable ante la menor dificultad.

- Debido a los cambios internos o externos de la pareja, la estructura normativa pierde su operabilidad y, más que un facilitador de la convivencia, se convierte en un estorbo. Por ello, es importante que la estructura normativa sea flexible y, por tanto, adaptable a las nuevas circunstancias en las que se ve rodeada la pareja.
- No existe consenso en la estructura normativa de la pareja, ya que viene impuesta por uno solo de sus miembros.

### *División de la responsabilidad*

La división de la responsabilidad debe ser objetiva o subjetivamente equitativa, esto es, debe ser satisfactoria para ambas partes. Cuando toda la responsabilidad recae sobre un solo miembro de la pareja, éste suele generar un bajo concepto de sí mismo y del cónyuge. Curiosamente, mientras que para algunas parejas suele resultar gratificante que uno de los miembros de la misma delegue en el otro la toma de decisiones, cuando se llega a la convivencia esta actitud suele convertirse en una enojosa molestia para el miembro de la díada que carga con las responsabilidades.

### DÉFICIT EN LA COMUNICACIÓN

La comunicación inadecuada o deficitaria desempeña un importante papel en el mantenimiento de los conflictos maritales, aunque parece que no es así en su origen. En cualquier caso, las investigaciones parecen dejar claro que la diferencia fundamental entre una pareja feliz y una conflictiva es que en la primera el mensaje es interpretado por el receptor adecuadamente, esto es, según la intención del emisor; mientras que en la pareja conflictiva se produce un desajuste en la interpretación de los mensajes.

Cuando una pareja se comunica deficitariamente pone en marcha todo un proceso de comunicación inadecuado que no favorece el entendimiento entre ambos. A continuación exponemos tres de las grandes deficiencias en las que suelen incurrir las parejas con dificultades comunicacionales:

- El insulto, el sarcasmo, la burla, el poner en evidencia, la ridiculización... suelen ser fórmulas para la descalificación de la pareja en conflicto. En cambio, la

pareja armoniosa rara vez utiliza estos métodos, ya que su estilo comunicacional (abierto y franco) se fundamenta en el respeto mutuo.

- A veces, lo que dificulta la comunicación de la pareja es el desajuste que se produce cuando cada miembro utiliza diferentes registros lingüísticos.
- En el próximo capítulo dedicado a la comunicación trataremos con detalle la importancia de que exista contingencia entre la forma y el contenido del mensaje. Adelantamos, sin embargo, que entre las parejas que mantienen una comunicación deficitaria es habitual que no se produzca esta contingencia. Son, en términos sencillos, aquellas parejas que verbalmente transmiten un mensaje, y no verbalmente, otro muy distinto.

## **La comunicación en la pareja: habilidades comunicativas**

Abrimos uno de los capítulos más interesantes de la convivencia humana y, en particular, de la pareja. De hecho, la comunicación deficitaria o inadecuada suele constituir una de las quejas más repetidamente manifestadas por las parejas conflictivas cuando acuden a la consulta del psicólogo en busca de ayuda y asesoramiento.

Sin embargo, es preciso recordar que el enfoque conductual no considera la comunicación como el origen de los conflictos conyugales, aunque acepta que contribuye decisivamente a su mantenimiento.

Por nuestra parte, hemos creído conveniente dedicar un amplio espacio a la comunicación, porque la experiencia clínica nos ha demostrado que las parejas conflictivas son especialmente deficitarias en las *habilidades de comunicación y de solución de problemas*. Enseñar estas dos habilidades será, pues, el objetivo de los próximos dos capítulos.

Lógicamente, ambas habilidades son interdependientes, ya que, para que una pareja pueda tomar medidas para solucionar un problema, necesita *comunicarse* adecuadamente, es decir, informar, escuchar, hacer peticiones y mantener una interacción positiva. Prueba de ello es que la terapia de pareja entrena paralelamente a los cónyuges en los dos grupos de habilidades citadas. Por nuestra parte, y a fin de facilitar al máximo la comprensión, las trataremos por separado.

Contrariamente a lo que la creencia popular nos pudiera hacer creer, las habilidades de comunicación y de solución de problemas no son algo innato en las personas, sino el resultado de un proceso de aprendizaje complejísimo, el cual, desgraciadamente, suele dejarse en manos del azar; o, al menos, no se nos instruye explícitamente en él. En las próximas páginas se verá cuán importante es conocer las normas que rigen la comunicación y cuántos problemas nos evitaríamos si, desde pequeños, fuésemos entrenados en las habilidades comunicativas.

### ¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN?

Cualquier interacción entre dos o más personas es comunicación, independientemente

de que el intercambio de sentimientos, emociones, informaciones, peticiones, etc., se lleve a cabo mediante la comunicación verbal o la no verbal.

En la comunicación intervienen los siguientes elementos:

- Un emisor: la persona que envía el mensaje.
- Un receptor: la persona que recibe el mensaje.
- Un mensaje: lo que dice el emisor (contenido) y cómo lo dice (forma).

El proceso de la comunicación se desarrolla de la siguiente manera:

- Primer paso: El emisor envía un mensaje al receptor con el objetivo de conseguir algo a cambio (un favor, una demostración de cariño, ser comprendido, compartir una idea, etc.).
- Segundo paso: El receptor interpreta el mensaje en función del contenido y de la forma del mensaje recibido.

Cuando el emisor envía mal el mensaje porque no es capaz de complementar contenido y forma, propicia que éste no sea correctamente entendido. Cuando el receptor recibe mal el mensaje porque lo interpreta subjetivamente (interrumpiendo al emisor, adivinando lo que va a decir, etc.) pone en peligro el entendimiento entre emisor y receptor y, seguramente, propiciará que el emisor interrumpa la comunicación. En ambos supuestos, se habrán producido interferencias o ruidos en el proceso de comunicación.

En cualquier caso, cuando el objetivo del emisor no coincide con la interpretación del receptor, podemos decir que se produce una *comunicación deficitaria*.

A fin de huir de las interferencias, la primera norma que hemos de observar, cuando nos toca el papel de emisor, es *delimitar perfectamente cuál es el objetivo de nuestro mensaje y cómo lo vamos a exteriorizar*. Como ejemplo de lo importante que resulta cómo hacemos una petición, tomemos el caso de Luisa y Pedro. Esta pareja, en su reparto de tareas, han acordado que sea ella la que se ocupe de la compra, ya que siempre se desplaza en coche y además cerca de su lugar de trabajo hay un supermercado con alimentos de gran calidad. Hoy Pedro le va a pedir que le compre una tableta de su chocolate preferido. Esta petición o deseo se puede comunicar a través de mensajes negativos o positivos. Veamos algunos.

MENSAJES POSITIVOS	MENSAJES NEGATIVOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoy, cuando salga del trabajo, pasaré por la tintorería. ¿Te acordarás de comprarme chocolate, cariño?</li> <li>• Ya sé que no hace falta que te lo diga, pero ¿te acordarás de comprarme chocolate?</li> <li>• Se me ocurre una idea. Puesto que a los chicos les gusta el chocolate blanco y a nosotros el negro, ¿por qué no compras una tableta para ellos y otra para nosotros?</li> <li>• Te propongo un juego de memoria. Tú no te olvidas de comprar chocolate y yo no me olvido de pasar por casa de tus padres. ¿Juegas?</li> <li>• Este chocolate no está mal, cariño. Pero ¿el próximo día recordarás traerlo de la otra marca? Lo encuentro más sabroso.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Será mejor que no te olvides de comprarme el chocolate, porque si no yo también me olvidaré de pasar por la tintorería.</li> <li>• Si me quisieras de verdad sabrías que me gusta que siempre haya chocolate en casa. ¡En cambio, siempre tengo que recordártelo!</li> <li>• Sabes que me gusta el chocolate negro, pero tú siempre compras blanco porque es el que le gusta a los niños. ¡Podrías pensar un poco en mí para variar, ¿no?</li> <li>• A ver si no te despistas como siempre y traes chocolate.</li> <li>• Tú no me quieres. ¡Ni siquiera sabes cuál es mi marca de chocolate favorita!</li> </ul>

La diferencia entre el tono imperativo, moralizante, destructivo, despreciativo, etc., de los primeros mensajes contrasta tan claramente con el tono amable y comprensivo de los segundos que creemos que no necesita comentarios.

Cuando, por el contrario, nos toca el papel de receptor, hemos de hacer un esfuerzo para interpretar positivamente el mensaje que nos envía el emisor. A continuación veremos algunos ejemplos de interpretación positiva y de interpretación negativa del mensaje.

INTERPRETACIÓN NEGATIVA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Me comprarás chocolate? Me apetece algo dulce después de las comidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El cónyuge piensa: «Sólo se acuerda de que existo cuando quiere algo». Le dice: «No te prometo nada. Si me acuerdo, te lo compraré».</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Quieres que salgamos esta noche al cine?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El cónyuge piensa: «Hum... seguro que trama algo». Le dice: «Me da igual».</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoy voy muy mal de tiempo. ¿Te encargas tú de comprar el pan?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El cónyuge piensa: «Claro, cómo va a tener tiempo si se pasa el día hablando por el móvil». Le dice: «¡Qué remedio me queda!».</li> </ul>

La interpretación negativa es característica de las parejas conflictivas. Mientras que durante la época de noviazgo atribuían a la casualidad todas las acciones negativas («Llega tarde. Seguro que le ha surgido un imprevisto»), y a la buena intención las acciones positivas («Se ha puesto el suéter verde porque sabe que me gusta»), la pareja conflictiva invierte el orden de las interpretaciones, atribuyendo a la casualidad las acciones positivas («Hoy ha llegado pronto a casa porque seguro que dan fútbol») y a la mala intención las acciones negativas («Se ha olvidado a propósito de que hoy hace un año que dejé de fumar»).

INTERPRETACIÓN POSITIVA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Me comprarás chocolate? Me apetece comer algo dulce después de las comidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El cónyuge piensa: «Es dulce como un bebé». Le dice: «Por ti hago lo que sea, ya lo sabes. Esta noche tendrás tu chocolate».</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Quieres que salgamos esta noche al cine?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El cónyuge piensa: «¡Qué atento/a! Me oyó comentar que tenía ganas de ir al cine y ya me lo está proponiendo». Le dice: «¡Sí! Me encantará ir contigo al cine».</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoy voy muy mal de tiempo. ¿Te encargas tú de comprar el pan?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El cónyuge piensa: «Últimamente trabaja demasiado». Le dice: «Sí, iré yo. Si te parece, esta noche podemos repartir de nuevo las tareas porque, con el trabajo que tienes últimamente, me parece que llevas demasiada carga. ¿Te parece bien?».</li> </ul>

De nuevo quedan claras las diferencias entre una interpretación positiva y una negativa. De hecho, los mensajes son igualmente inocuos en ambos apartados, lo único que varía es la interpretación que el receptor hace del mensaje.

Otros errores muy comunes en el proceso de interpretación de los mensajes son la interrupción, la adivinación, y la escucha pasiva.

- Si interrumpimos constantemente al emisor y le impedimos que desarrolle correctamente su mensaje, es probable que acabe pensando que es un pésimo orador, incapaz de captar la atención del receptor y de comunicarse con los demás. Por otro lado, a veces interrumpimos al emisor para contar cosas de nosotros mismos que en rigor no tienen nada que ver con lo que nos explica el emisor. El emisor que continuamente se ve sometido a interrupciones tiende a disminuir el número de intervenciones comunicativas.
- A menudo, cuando alguien nos habla jugamos a ser adivinos y contestamos al mensaje del emisor con expresiones como: «A ti lo que te pasa es que...», «Eso lo dices por lo que nos pasó hace tiempo...», etc. Si queremos ser unos buenos oyentes hemos de renunciar a la adivinación y a interpretar lo que está sucediendo en el interior de la otra persona. Esperemos a que ella nos lo comunique.

- Estar físicamente delante del emisor no garantiza que le estemos escuchando. Más adelante hablaremos de lo que significa escuchar activamente y se verá más clara la diferencia entre las escuchas activa y pasiva.

## LA COMUNICACIÓN NO VERBAL

La pareja no sólo se comunica a través de la palabra. Los gestos, las miradas, el tono, las posturas, la expresión facial, etc., que adoptamos cuando estamos hablando o escuchando a nuestro cónyuge constituyen un lenguaje por sí mismo rico y complejo. De hecho, el lenguaje no verbal tiene tal trascendencia en el proceso de comunicación que si el mensaje oral emitido no coincide con una expresión no oral (facial, tonal y corporal) adecuada, el receptor desconfiará de nuestras palabras y puede llegar a interrumpir la atención. Es más, se ha demostrado que el lenguaje no verbal es más explícito y más importante que el lenguaje verbal. Veamos algunos ejemplos:

- Cuando estamos muy enfadados con alguien, aunque le sigamos hablando, no le miramos a los ojos. El rechazo a entrar en contacto ocular con el otro deja bien claro nuestro enfado aunque no lo expresemos con palabras.
- El tono del que se revisten las palabras puede convertir una expresión inocua en una auténtica bomba de relojería. Un «Yo también te quiero» en tono aburrido; un «Qué graciosa eres», en tono de escarnio, etc., informan más sobre una emoción que sobre un argumento, pudiendo llegar a invalidar totalmente el mensaje emitido.
- La gesticulación también da muchas pistas sobre cómo nos sentimos a nuestro interlocutor. Las grandes gesticulaciones suelen asombrar y aturrullar al receptor. Igualmente, la ausencia de gesticulación inquieta al emisor, ya que no le damos muestras de interés.
- Sería inacabable reproducir aquí el significado de cada postura corporal y cómo va a ser interpretada por el interlocutor. De cualquier modo, parece claro que, dependiendo de la postura que adoptemos con nuestro cuerpo, damos pistas a los demás sobre si pueden o no acercarse a nosotros, si confiamos o no, si nos interesa la conversación o nos aburre, etc.

Un uso no ajustado entre la comunicación no verbal y la verbal suele crear incomunicación (desconfianza, temor, desinterés, frustración, etc.) entre los miembros de la pareja. Es necesario, por tanto, que exista un vínculo de consistencia

entre las dimensiones verbal y no verbal del mensaje.

Cada una de estas dos dimensiones cumple una función específica dentro del proceso comunicacional. Mientras la vertiente verbal transmite los contenidos informativos específicos, la vertiente no verbal transmite los sentimientos y emociones del emisor, así como los elementos metacognitivos (posturas, gestos, tono, etc.) que mediatizarán la interpretación del mensaje verbal por parte del receptor. El lenguaje no verbal es por definición espontáneo, razón por la que muchas veces no somos conscientes de lo que realmente estamos expresando. De hecho, según apuntó Stuart, «es más probable que sometamos a censura nuestras palabras que nuestros gestos».

Se ha comprobado, por otro lado, que las parejas felices hacen un uso más abundante y positivo de la comunicación no verbal que las parejas conflictivas. La pareja satisfecha se mira más, se abraza más, miran la televisión uno al lado del otro, se acaricia. En cambio, la pareja conflictiva manifiesta problemas a la hora de establecer un vínculo de consistencia entre el canal verbal y el no verbal, y para expresar los sentimientos tanto de forma verbal como no verbal.

A continuación le proponemos que, a partir de hoy, se autoobserve y observe el lenguaje no verbal que utilizan usted y su cónyuge. Ambos apuntarán las conductas no verbales del otro, tanto las que les agradan como las que les desagradan. El matrimonio R. cumplimentó la siguiente lista, que ahora nos sirve de ejemplo:

ESPOSO	
<i>No me gusta cuando ella:</i>	<i>Me gusta cuando ella:</i>
• Se sienta lejos de mí.	• Me guiña el ojo en señal de complicidad.
• Me rehúye por toda la casa, andando de una habitación a otra.	• Me besa en el momento más inesperado.
• Me ignora.	• Se me queda mirando mientras me visto.

ESPOSA	
<i>No me gusta cuando él:</i>	<i>Me gusta cuando él:</i>
• Me hace callar con un gesto cuando ve la televisión.	• Me pasa un brazo por los hombros.
• No me mira cuando le hablo.	• Me mira a los ojos mientras le hablo.
• Se recluye en sí mismo para eludir la discusión de algún problema.	• Ríe de los chistes y anécdotas que le explico.

Si usted y su pareja tienen interés por saber cómo se comunican a través del lenguaje no oral, elaboren (cada uno por separado) una lista como la del ejemplo de arriba. Cuando la hayan rellenado, coméntenla entre ustedes con franqueza y espíritu constructivo. Una vez cuenten con toda la información necesaria, se trata de potenciar las conductas no verbales que su cónyuge haya calificado como agradables y de intentar disminuir, paulatinamente, las desagradables. No hay que esperar, sin embargo, cambios espectacularmente rápidos porque, como antes comentábamos, los recursos no verbales son espontáneos y, por tanto, cuesta modificarlos.

ESPOSO	
<i>No me gusta cuando ella:</i>	<i>Me gusta cuando ella:</i>
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

ESPOSA	
<i>No me gusta cuando él:</i>	<i>Me gusta cuando él:</i>
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

## LA COMUNICACIÓN VERBAL

Tal como hemos apuntado anteriormente, la dimensión verbal del lenguaje desempeña la función de transmitir el contenido explícito del mensaje. Para que el mensaje llegue sin interferencias es preciso que sea:

- *Explícito*: el mensaje debe presentarse al receptor de una forma descriptiva, operativa y según un código común al emisor y al receptor (véase el apartado «Aprender a informar».).
- *Conciso*: se ha especulado mucho acerca de la conveniencia de que las parejas mantengan una comunicación absolutamente abierta y franca. La cantidad de información («Nosotros nos lo explicamos todo», «Yo siempre soy sincero/a con mi cónyuge», «No tenemos secretos el uno para el otro») fue considerada,

durante algún tiempo, como conveniente para la convivencia en pareja. Sin embargo, actualmente, la mayoría de los autores coinciden en afirmar que un estilo comunicacional totalmente libre no garantiza el entendimiento y la felicidad de pareja. Stuart, por ejemplo, apuesta por la honestidad con medida, es decir, por un estilo comunicacional que no sea un fin en sí mismo sino un método de intercambio y modificación de conductas. Para resumir en una frase breve la idea aportada por Stuart podríamos decir que la honestidad con medida es lo contrario a la sinceridad indiscriminada (véase el apartado «Aprender a informar»).

## HACIA UNA COMUNICACIÓN SATISFACTORIA

Para que una pareja se comunique satisfactoriamente es preciso que ambos cónyuges dominen las habilidades de escuchar, informar, expresar sentimientos y conversar. Algunas personas creen que estas tres habilidades se poseen de forma natural, por el mero hecho de conocer un idioma y utilizarlo desde la infancia. Nada más lejos de la realidad. Ni todos sabemos expresar adecuadamente nuestros deseos, ni todos somos capaces de empatizar con las necesidades del otro, ni todos sabemos cómo negociar un objetivo de modo satisfactorio para ambas partes. Afortunadamente, siempre se está a tiempo para aprender las normas que rigen las habilidades comunicativas. ¿Lo intentamos?

### 🌀🌀🌀 LA FÁBULA DE LA OSTRA Y EL PEZ<sup>8</sup> 🌀🌀🌀

Érase una vez una ostra y un pez. La ostra habitaba las aguas tranquilas de un fondo marino, y era tal la belleza, colorido y armonía del movimiento de sus valvas que llamaba la atención de cuantos animales que por allí pasaban. Un día acertó a pasar por el lugar un pez que quedó prendado al instante. Se sintió sumamente atraído por la ostra y deseó conocerla. Sintió un fuerte impulso de entrar en los más recónditos lugares de aquel animal misterioso. Y así, partió veloz y bruscamente hacia el corazón de la ostra, pero ésta cerró, también bruscamente, sus valvas. El pez, cuantos más intentos hacía para abrirlas con sus aletas y con su boca, más y más fuertemente se cerraban aquéllas.

Pensó entonces en alejarse, esperar a cuando la ostra estuviera abierta y, en un descuido de ella, entrar. Así lo hizo, pero de nuevo la ostra se cerró con brusquedad. La ostra era un animal extremadamente sensible y percibía cuantos mínimos cambios en el agua ocurrían, y así, cuando el pez iniciaba el movimiento de acercamiento la ostra se percataba de ello y al instante cerraba las valvas. El pez, triste, se preguntaba por qué la ostra le temía, cómo podría decirle que lo que deseaba era conocerla y no causarle daño alguno, cómo explicarle que lo único que deseaba era contemplar su belleza y compartir las sensaciones que le causaba.

El pez se quedó pensativo y estuvo durante mucho rato preguntándose qué podría hacer. ¡De pronto se le ocurrió una gran idea! «Pediré ayuda», se dijo. Sabía que existían por aquellas profundidades otros peces muy conocidos por su habilidad para abrir ostras, y pensó dirigirse a ellos. Deseaba que le

escucharan y que le prestaran su ayuda. Entonces comenzó a dudar de si aquella era una buena idea. Supuso que seguramente estarían tan ocupados que no podrían ayudarle. Tras reflexionar un rato llegó a la conclusión de que lo mejor era informarse por otros peces que les conocían sobre cuál era el mejor momento para abordarles y cómo tendría que presentarse. Después eligió el momento más oportuno y se dirigió hacia ellos.

—Hola —dijo el pez—. ¡Necesito vuestra ayuda! Siento grandes deseos de conocer a una ostra, pero no puedo hacerlo porque cuando me acerco ella cierra sus valvas. Sé que vosotros sois muy hábiles en abrir ostras y por eso vengo a pedir os ayuda.

El pez continuó explicándoles las dificultades que tenía y los intentos por resolverlas. Llegó a comentarles la sensación de impotencia y los deseos de abandonar que le sobrevenían.

Los peces le escucharon con suma atención, le hicieron notar que entendían su desánimo, pues ellos se habían encontrado en circunstancias similares. Le felicitaron por el interés que mostraba en instruirse y por la inteligencia que demostraba tener al pedir ayuda y querer aprender de otros.

El pez se sintió mucho más tranquilo y esperanzado, les contó los temores que tenía al pedirles ayuda y fue «abriéndose» cada vez más a toda aquella información que los avezados peces le estaban dando. Escuchó con atención cómo ellos también habían aprendido de otros peces. Escuchó cómo a pesar de sus habilidades había algunas ostras que les resultaban difíciles de abrir, pero aquello, más que ser un motivo de desánimo, les estimulaba.

Los peces continuaron en animada conversación.

—Mira, algo muy importante que has de lograr es suscitar en la ostra el deseo y las ganas de comunicarse contigo.

—¿Y cómo podré lograrlo?

—De la misma manera que tú has logrado comunicarte con nosotros y «abrir nuestras valvas».

—¿Cómo?

—Tú deseabas que nosotros te escucháramos y te prestáramos ayuda. Nos has dicho que dudabas de si podrías lograrlo, ¿no es verdad?

—Sí, así es.

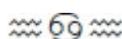
—Podrías haberte quedado con la duda, pero en lugar de eso, diseñaste un plan de acción. Buscaste información acerca de nosotros, te informaste de cuál era el mejor momento de abordarnos y qué decirnos. Tú sabías que nosotros éramos muy sensibles a la expresión honesta y sincera de «necesito vuestra ayuda». También sabías que nos agrada el reconocimiento de nuestra competencia y veteranía. Te confesamos que todo ello nos gustó mucho. También nos gustó tu mirada franca y serena y tus firmes y honestas palabras.

—Sí, en efecto, eso es lo que hice. Ahora que lo decís, «mis valvas» se sintieron también abiertas al notar que me escuchabais con atención. Me agradó mucho que os hicierais cargo de mi impotencia. También me agradó que me felicitarais por pedir os ayuda.

—Claro, todo esto suele ser recíproco, —contestaron los peces.

—Muy bien, pero ¿cómo podré hacerlo con la ostra? No conozco su lenguaje, sus costumbres, sus miedos, no conozco tampoco qué es lo que agrada. [...]

Los peces le asesoraron. Le invitaron a pasar largos ratos observando el comportamiento de la ostra. [...] Tras varias semanas de observación, aprendizaje y entrenamiento, el pez pudo por fin disfrutar con aquella bellísima ostra. Pudo, ¡al fin!, lograr entrar en sus interioridades y compartir las sensaciones que le causaba. Pudo también abrir otras ostras, incluso ostras extremadamente sensibles que se cerraban con suma facilidad.



¿Usted también tiene la penosa impresión de que cada vez que intenta comunicarse

con su pareja ésta se cierra como una ostra? ¿Se siente frustrado y poco competente en el momento de entablar una conversación con su pareja? ¿Tiene miedo a ser rechazado? ¿Se catalogaría como un torpe *abridor de ostras*? Si es así, debe aprender, tal como lo hizo el pez de la fábula, las habilidades comunicativas que rigen los procesos de comunicación. Para ello le presentamos a continuación una explicación detallada sobre las mismas.

### *Aprender a escuchar*

Escuchar activamente depende de cuatro habilidades básicas:

1. Emitir señales verbales y no verbales de escucha.
2. Empatizar.
3. No interrumpir.
4. Solicitar mayor información.
5. Ser flexible.

*1. Emitir señales verbales y no verbales de escucha.* Para que el hilo de la conversación sea fluido y no se interrumpa, es necesario que el Emisor (E.) perciba que su mensaje está siendo escuchado y comprendido por el Receptor. (R.) La repetición (E.: «... Y entonces me sentí muy triste». R.: «Sí, te debiste de sentir muy triste»), el resumen (R.: «A ver si lo he entendido bien, ¿me estás diciendo que Luisa se burló de ti delante de todos?»), el contacto visual, los movimientos de cabeza, la sonrisa, los sonidos guturales («Hum», «Ah», «Psi»...), las conductas de atención (apagar la televisión, dejar de planchar y sentarse junto al emisor...), etc., son excelentes indicadores de que se está llevando a cabo una escucha activa.

*2. Empatizar.* No sólo escuchar sino también demostrar que entendemos las razones del emisor, que nos ponemos en su lugar e intentamos comprenderlo, son las dos habilidades de escucha fundamentales para la comunicación y para fomentar la intimidad entre los cónyuges. A demostrar comprensión ante los sentimientos del emisor se le llama *empatizar*. Con expresiones como: «Comprendo que te sientas así», «Veo que realmente ha supuesto un duro trance para ti», «Te entiendo», «Siento que hayas tenido que pasar por algo así», etc., demostramos al emisor que nos hemos metido en su piel y que le hemos comprendido. El lenguaje no verbal también es significativo cuando empatizamos: si miramos a los ojos del emisor y adoptamos

expresiones faciales contingentes al mensaje que nos está enviando (expresión de sorpresa, pena, comprensión, etc.) reforzaremos en él el sentimiento de que empatizamos con su mensaje.

Lo contrario de empatizar es juzgar. Cuando nos toca desempeñar el papel del receptor es especialmente importante que nos abstengamos de emitir cualquier tipo de juicio si no queremos que el emisor interrumpa la comunicación. Es preciso evitar los juicios de valor («Tú ya sabías que te ocurriría esto»), las adivinaciones («A ti lo que te pasa es que...»), las expresiones de rechazo o disgusto (mohínes, sonidos desagradables...), etc. Las razones son dos:

- En primer lugar, porque, habitualmente, cuando una persona se comunica con otra está buscando comprensión y no una sentencia firme. Si no intentamos empatizar con el emisor, estaremos violando una de las normas básicas de la comunicación.
- En segundo lugar, porque en las conversaciones *cara a cara* se produce *feedback*, es decir, el emisor observa las reacciones del receptor ante el mensaje y, si éstas son negativas, interrumpirá la comunicación o le dará otro rumbo que no desagrade al receptor. En cualquier caso, el emisor no habrá podido desarrollar su mensaje con libertad. De ahí que sea tan importante que dejemos que el interlocutor desarrolle su discurso hasta el final. De no hacerlo así, se sentirá frustrado, injustamente tratado y con poquísimas ganas de volverlo a intentar.

3. *No interrumpir.* Cada vez que nos toca el papel de receptor, nos hallamos ante una oportunidad excelente de conocer los deseos y las necesidades del compañero. Posteriormente, este conocimiento nos servirá para tomar las medidas necesarias para introducir un cambio favorable en la relación de pareja. Por el contrario, si cada vez que nuestro cónyuge nos habla nosotros le interrumpimos, o no le escuchamos activamente porque estamos pensando en qué le diremos cuando pare de hablar, habremos perdido la oportunidad de conocer al otro. Expresiones como «Ahora me toca hablar a mí», «Cállate», «Eso tuyo es una tontería, ya verás cuando yo te cuente lo que me ha pasado a mí», «Espera que estoy viendo la tele», «¿Qué decías?», etc., dan al traste con la comunicación, porque el emisor tiene la sensación de que lo que dice no interesa a nadie, de que tiene que imponerse para que le presten atención, de que es un orador torpe y poco interesante. Seguramente, la desazón del emisor será tan intensa que cuando su interlocutor empiece a hablar tampoco le escuchará.

4. *Solicitar mayor información.* Las preguntas son una habilidad de la que podemos servirnos para iniciar una conversación, recabar información, asegurarnos de que estamos entendiendo, así como para demostrar al emisor que nos interesa lo que nos está diciendo. Preguntas como «Cómo», «Cuándo» «Quién», o la repetición en tono de pregunta de la última frase del emisor: E.: «[...] me sentí fatal». R.: «¿Así que te sentiste fatal?», animarán al emisor a ahondar con mayor confianza en el mensaje.

Además, cuando el emisor haya acabado de emitir su mensaje, el receptor deberá alentarle para que añada más información si lo cree necesario. Con preguntas como «¿Quieres decir alguna cosa más?», «¿Es todo?», etc., demostrará que está realmente interesado en el discurso del emisor.

5. *Ser flexible.* La flexibilidad, es decir, la actitud receptiva a los cambios, es imprescindible para que se produzca una evolución en las personas. En comunicación, la flexibilidad significa saber pedir perdón cuando nos hemos equivocado, reconocer los propios errores y manifestar que somos conscientes de ellos, aceptar que la idea expuesta por otro es mejor que la nuestra o igualmente válida, etcétera.

### *Aprender a informar*

Para que un mensaje sea recibido sin *ruidos* es necesario que el emisor observe las siete pautas siguientes:

1. Emitir el mensaje en el momento oportuno.
2. Emitir mensajes coherentes.
3. Dar preferencia a la información positiva.
4. No generalizar.
5. Emitir mensajes precisos y concisos.
6. Sugerir y no exigir.
7. Centrar el mensaje en el presente.
8. Ser sincero con medida.

1. *Emitir el mensaje en el momento oportuno.* El cónyuge que decide abordar una conversación sería justo cuando el otro está concentrado en alguna tarea, seguramente no será demasiado bien recibido. Siempre que decidamos iniciar una conversación,

habremos de preguntarnos previamente si es el momento oportuno. Para saber si las circunstancias son o no propicias, tendremos que estar atentos a los mensajes conductuales que envía el otro: un ceño fruncido, una atmósfera tensa, el momento siguiente a una discusión, un estado de estrés o nerviosismo, etc., no son, evidentemente, circunstancias favorables para enzarzarse en una conversación profunda. En ciertas ocasiones, sin embargo, podemos modificar las circunstancias, haciéndolas favorables a nuestro objetivo. Por ejemplo, si un cónyuge desea hablar al otro de algún asunto con cierta premura y no puede esperar a encontrar un momento adecuado, puede acelerar la situación ayudándole a acabar la tarea que esté llevando a cabo en ese momento, para que así quede libre antes y puedan sentarse tranquilamente a charlar.

2. *Emitir mensajes coherentes.* Al principio de este capítulo apuntábamos que, durante el proceso de comunicación, el emisor envía un mensaje con el *objetivo* de conseguir algo, y que el receptor interpreta el mensaje en función del *contenido* y de la *forma* del mismo. De todo ello se desprende que, si deseamos ser entendidos, es preciso que exista un nexo de coherencia entre el objetivo, el contenido y la forma del mensaje. Sólo a través de la coherencia del mensaje podemos asegurarnos de que vamos a ser entendidos. Veamos algunos ejemplos:

MENSAJE COHERENTE	MENSAJE INCOHERENTE
• Dejemos a los niños con una canguro y vayamos esta noche a bailar (contenido = qué).	• Dejemos a los niños con una canguro y vayamos esta noche a bailar (contenido).
• Nos lo pasaremos estupendamente y podremos recordar viejos tiempos (objetivo = por qué).	• Bah... a lo mejor no nos aburrirémos tanto (objetivo).
• Abrazando cariñosamente al cónyuge como si estuvieran bailando y sonriéndole (forma = cómo).	• Hace la propuesta desde otra habitación, mientras el cónyuge está leyendo (forma).

Está claro que el primer mensaje cuenta con más posibilidades de ser atendido y respondido afirmativamente que el segundo. Recuerde: *los mensajes deben ser específicos en su contenido, positivos en su objetivo y estimulantes en la forma.* Practique la sencilla fórmula del QUÉ, del POR QUÉ y del CÓMO hasta que se convierta en un hábito para usted.

3. *Dar preferencia a la información positiva.* Las cosas no son en sí mismas ni buenas ni malas, sino que dependen del prisma con el que las miremos. De hecho, el *esfuerzo* que implica hacer un comentario positivo es idéntico al que empleamos en uno negativo, pero las consecuencias son absolutamente opuestas. Todos hemos sentido en nuestra propia piel el daño que causa un comentario negativo. Cuando partimos de una voluntad firme de comentar los aspectos positivos y de obviar los negativos, con el tiempo adquirimos práctica y se vuelve algo natural en nosotros. Veamos algunos ejemplos significativos:

COMENTARIO POSITIVO	COMENTARIO NEGATIVO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Por favor, intenta hablar un poco más bajo.</li> <li>• Sé que tú familia es muy importante para ti, pero creo que yo disfrutaría más de ellos si espaciáramos un poco más las visitas. ¿Qué te parecería salir con ellos dos fines de semana de cada mes y reservar los otros dos para nosotros?</li> <li>• Cariño, me da la impresión de que has dejado de cuidarte y eso me preocupa. Me gustaría que te replantearas volver a cuidarte. ¿Por qué no nos volvemos a apuntar al gimnasio? Yo me comprometo a acompañarte, ¡cómo en los viejos tiempos!</li> <li>• Me gustaría que un jueves de cada mes saliéramos juntos tú y yo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No chilles.</li> <li>• Me frustra esa manía tuya de querer salir los fines de semana con tu familia. ¿Así que este fin de semana otra vez quieres quedar con ellos? ¡Menudo plan!</li> <li>• Cada día abandonas más tu aspecto físico. Como sigas así, no sé cómo vamos a acabar.</li> <li>• Me parece fatal que todos los jueves salgas con tu antigua cuadrilla.</li> </ul>

Si nos fijamos en los ejemplos anteriores, tanto en un grupo como en el otro se transmite la misma información, sólo cambia el tono. Evidentemente, es mucho más probable que el cónyuge que ha lanzado comentarios positivos obtenga del otro el cambio propuesto (que empiece a hablar en un tono más reposado, que se replantee las salidas familiares, que se apunte al gimnasio o que salga algún jueves con su pareja en lugar de con la antigua cuadrilla), porque no habrá interpretado el comentario positivo como una crítica y porque, en el fondo, cada miembro de la pareja desea serle grato al otro. Recuerde: *La crítica traba la recepción del mensaje y dificulta el cambio, y las recompensas lo incentivan.*

4. *No generalizar.* «Siempre te sales con la tuya», «Jamás cuentas conmigo», «Nunca me apoyas en nada», etc. son expresiones muy usuales en la pareja. No obstante, adverbios como *nunca*, *siempre*, *jamás*, no deberían aparecer en el diccionario de las parejas. En primer lugar, porque son rigurosamente falsos; en segundo, porque son acusadores; y, en tercero, porque expresan juicios focalizados exclusivamente en los aspectos negativos. A lo mejor esto será más fácil de entender si cada uno de nosotros rememoramos aquella ocasión en que fuimos acusados con términos semejantes. ¿Recuerda usted lo que sintió? Sí, efectivamente, pensó que le acusaban injustamente, que había sido catalogado con una única etiqueta y que no se habían tenido en cuenta las conductas positivas realizadas por usted ¡Huya de las generalizaciones, sobre todo cuando acompañen a una queja o acusación! Si, por el contrario, desea decirle a su cónyuge que «Siempre le amaré», que «Jamás se va a arrepentir de haberse casado» o que «Nunca podría amar a nadie como a él/ella», entonces, adelante. Frases de este tipo alientan el romanticismo.

5. *Emitir mensajes precisos y concisos.* La precisión en el mensaje es un requisito sine qua non para ser comprendidos. Quizá quede más claro lo que entendemos por precisión a partir de los siguientes ejemplos:

MENSAJE PRECISO	MENSAJE IMPRECISO
• Me gustaría que cuando fuéramos por la calle fuésemos cogidos de la mano.	• Me gustaría que fueses más cariñoso.
• Me gustaría que me preguntaras cómo me ha ido el día.	• No te preocupas por mí.
• Me gustaría que me ayudaras más con las tareas domésticas.	• Eres egoísta.

Nuestro lenguaje está lleno de expresiones ambiguas, poco precisas, que sólo tienen sentido para el que las emite. Cuando la cónyuge dice (reprocha) a su marido que le gustaría que «fuese más cariñoso», está expresando un sentimiento de carencia, pero no le guía para un cambio de conducta adecuado. Lo más probable es que él no comprenda a qué se refiere la esposa y que tenga la sensación de que le está juzgando con excesiva dureza. «¡Cómo puede decir que no soy cariñoso, a mí precisamente que me desvivo por ella!» En cambio, si ella le dijera que le gustaría que, al llegar a casa, le diera un beso, el esposo no interpretaría el mensaje como un reproche sino como una sugerencia; no tendría la impresión de que se pone en entredicho la totalidad de

su conducta cariñosa, y además sabría qué debe hacer exactamente para que su esposa se sienta más feliz (darle un beso de bienvenida).

En resumen, hemos de huir de expresiones ambiguas que no comunican hechos concretos. Si deseamos provocar un cambio en la conducta de nuestro cónyuge, hemos de hacernos entender. Y recuerde que las expresiones como «No eres cariñoso», «Eres muy fría», etc., no significan nada, o mejor, son formas inoperantes de decir: «Me gustaría que me dijeras que me quieres», «Me gustaría que tú también tomaras la iniciativa sexualmente». ¡Mientras no se produzca una mutación biogenética mediante la cual las personas nos tornemos transparentes, no nos queda más remedio que ser claros en nuestras peticiones si queremos ser entendidos!

No menos importante es que seamos concisos. Hay personas que enredan tanto el discurso, le dan tantas vueltas, cambian tantas veces de tema y repiten tanto que, al final, acaban transmitiendo un mensaje incomprensible para el receptor. Es preferible, por tanto, centrarse en una sola idea y transmitirla. Si apabullamos al receptor con un discurso largo y enmarañado se aburrirá y dejará de prestar atención.

*6. Sugerir y no exigir.* Cuando se desea hacer una petición de cambio al cónyuge, es preciso comedir el lenguaje y no caer en un estilo demasiado agresivo, de exigencia o chantaje. Si utilizamos expresiones como «Me haría mucha ilusión que...», «Me gustaría que...», «Desearía que...» en lugar de «Quiero que...», informamos al otro de nuestros deseos, pero no le obligamos a que los acate. Con exigencias, lo único que conseguiremos es que nuestro compañero/a se ponga a la defensiva o que, en caso de que acceda a nuestra demanda, se sienta coaccionado.

*7. Centrar el mensaje en el presente.* Los diálogos de pareja, sobre todo cuando son negativos, están plagados de referencias del pasado: «Antes sí que me querías», «Hace un año no te hubieras olvidado de que hoy es mi cumpleaños», «Cuando éramos novios sí que tenías detalles», «Siempre me haces lo mismo, el mes pasado también me hiciste la misma trastada», etc. Una pareja feliz sólo debería recordar el pasado cuando quisiera recordar acontecimientos agradables. Lo desagradable, por el contrario, es mejor guardarlo bajo llave. Cuando tenga que plantear un problema, céntrese en el presente; no caiga en la tentación de desnudar viejas heridas. ¿Por qué? Porque no le ayudará a resolver el problema que tiene en ese momento concreto y, en cambio, sólo conseguirá aumentar el malestar entre su pareja y usted.

8. *Ser sincero con medida.* Hay personas que no parecen darse cuenta del poder de las palabras. Hablan constantemente de cualquier cosa que se les pasa por la cabeza, incapaces en absoluto de medir lo que dicen ni de prever las consecuencias. Ciertamente, en una pareja la confianza y la sinceridad se presuponen, pero un exceso de sinceridad puede causar mucho dolor innecesario y romper el nexo de confianza entre los cónyuges. Si unas líneas más arriba comentábamos que es positivo focalizar nuestros comentarios en los aspectos agradables, no es menos importante que pongamos límites a la sinceridad. Mirémoslo desde un punto de vista práctico: ¿De qué sirve que le comentemos a nuestra pareja que conduce mal, que ha envejecido prematuramente o que es un indeciso insoportable? ¿Es que diciéndole todo esto va a conducir mejor, va a rejuvenecer o va a cambiar su personalidad? Por supuesto que no. Creemos que en estos supuestos no valen pretextos como: «¡Pero es la verdad!». Lo que importa es que vamos a dañar innecesariamente el ego de nuestra pareja y que, puesto que somos importantes en su vida, no va a perdonar nuestros comentarios con la facilidad con que se los perdonaría a un desconocido.

#### *Aprender a expresar sentimientos*

Uno de los mitos de la pareja nos ha hecho creer que cuando alguien nos quiere debe saber qué sentimos, cómo somos interiormente, qué nos gusta y qué nos disgusta. «Si me quisieras de verdad sabrías que hoy me apetecía estar a solas contigo.» Sin embargo, confiar en que otra persona, por el simple hecho de amarnos, va a saber qué emociones, deseos y necesidades requerimos en cada momento es injusto. ¿No es más fácil comunicar nuestros sentimientos con franqueza?

Existen dos tipos de personalidades, distorsionadas en cuanto a la expresión de emociones:

TIPO A	TIPO B
La persona que movida por un exceso de orgullo («Mi pareja debería darse cuenta sin necesidad de que yo diga nada») o por un exceso de timidez o baja autoestima («Para qué voy a molestarle con mis tonterías») jamás exterioriza sus emociones, y en consecuencia acumula estrés.	La persona que cree que el mundo gira en torno a ella y constantemente pide ayuda. Se trata de aquellas personas que nos dicen si han llorado, si están preocupadas por tal o cual cosa, si les duele algo, etc. Son seres tan egocéntricos y dependientes que suelen agotar la paciencia de las personas que están con ellos.

Sin llegar a ser uno de estos dos estereotipos que hemos apuntado, lo cierto es que expresar las emociones es muy importante si deseamos establecer una buena comunicación con nuestro cónyuge. Veamos por qué:

- No expresar los sentimientos provoca incomunicación.
- Cuando comunicamos un sentimiento positivo reforzamos a nuestra pareja, y cuando comunicamos un sentimiento negativo estamos dando el primer paso para que el incidente no se repita.
- Las personas que callan sus sentimientos son víctimas propicias del estrés, y cuando, en un arrebato, *explotan*, suelen hacerlo drásticamente para sorpresa de la gente que les rodea.
- Hablar de lo que sentimos nos une a nuestra pareja.
- Las personas que jamás hablan de lo que sienten, aparecen ante los demás como enigmáticas e inaccesibles, y provocan desconfianza.
- Expresar lo que sentimos es el único modo que tenemos para que nos conozcan y entiendan.
- Compartir los sentimientos con otra persona es reconfortante.

#### ENVIANDO MENSAJES POSITIVOS:

No es nada extraño que las personas amables, simpáticas, positivas, optimistas gocen de tanta popularidad. La alegría es contagiosa al igual que la tristeza. Es difícil estar relajado cuando hay a nuestro lado una persona enfadada. En cambio, cuando somos recibidos con una sonrisa y nos ofrecen una conversación agradable, nos sentimos distendidos, a gusto, felices, con ganas de volver a repetir el encuentro.

En la relación de pareja existe multitud de pequeñas excusas para enviar mensajes positivos; curiosamente, solemos ser más agradecidos con las personas extrañas que con nuestra pareja. Es como si pensáramos que es *obligación* de nuestro cónyuge tener detalles con nosotros y que, por tanto, esos gestos carecen de un gran valor en sí mismos. «Cuida muy bien de los niños; ¿y qué?, también es su obligación.» «Se ocupa de la compra; ¿y qué?, él también vive en esta casa.» Argumentos de este tipo parecen responder más a la idea del matrimonio como adquisición de unas obligaciones, que a la idea de matrimonio como una unión de intercambio y enriquecimiento recíproco. Desde este preciso momento, haríamos bien en pensar que todo lo que los otros hagan por nosotros es motivo de agradecimiento, puesto que no están obligados a ello.

¿A quién no le gusta que le mimen, que le agradezcan un detalle, que le digan cuánto le quieren...? Todos necesitamos que ratifiquen nuestros actos constantemente. De hecho, es una condición imprescindible para mantener un buen nivel de autoestima y de seguridad en nosotros mismos. Conocí a un hombre casado que le decía a su mujer: «Tú ya sabes que si no te digo nada es porque me gusta lo que estás haciendo. Cuando no me gusta algo siempre te lo digo, ¿no?». De esta forma, su mujer debía adivinar si a su esposo le había gustado su nuevo peinado, pero no pudo darse el placer de oírlo de boca de su marido.

La importancia que tiene expresar sentimientos es fácil de comprender si pensamos en nosotros mismos, en lo bien que nos sentimos cuando alguien nos transmite una emoción positiva, en lo unidos que nos sentimos a esa persona. ¡A los demás les ocurre lo mismo! Por otra parte, casi todas las cosas de este mundo merecen un comentario positivo; no sólo lo grave e *importante* merece ser reconocido. Veamos algunos ejemplos:

---

#### EXPRESIONES QUE HACEN LA VIDA MÁS LLEVADERA

---

- Hoy has llegado antes que de costumbre. ¡Qué alegría!
- ¡Me siento tan bien cuando me abrazas!
- Hoy me he pasado el día pensando en ti, pero es tan íntimo que será mejor que te lo explique cuando vayamos a dormir.
- Gracias por lavar el coche.
- Cuando veo cómo tratas a los niños, me siento orgulloso de que seas la madre de mis hijos.
- La cena ha sido estupenda.
- Te quiero muchísimo.
- Tienes un aspecto magnífico.

No haga como el señor del ejemplo, que siempre se callaba los comentarios agradables. Intente ver los aspectos positivos de su vida en común y expréselos. ¡Premie todas las buenas acciones que reciba y será recompensado! En el fondo se trata de una actitud *egoísta*: cuantos más sentimientos positivos exprese a su pareja, más sentimientos positivos recibirá de ella.

#### ENVIANDO MENSAJES NEGATIVOS:

A veces es inevitable y hasta necesario enviar mensajes negativos. No obstante, si bien es cierto que un «Te quiero» siempre será bien acogido, resultará más difícil que un mensaje negativo sea recibido con deportividad. Para que un mensaje negativo no provoque malestar en la pareja es preciso observar las siguientes normas:

1. Reflexione sobre lo que le molesta y sobre los sentimientos que se despiertan en usted para que pueda expresarlos con claridad.
2. escoja el momento adecuado. No envíe mensajes negativos en momentos de tensión, enfado, agotamiento, etc.
3. Empiece expresando un sentimiento positivo que realce alguna cualidad de su pareja y a continuación diga lo que le molesta y cómo se siente.
4. No sea agresivo. Emita su mensaje en un tono tranquilo.
5. No acuse al otro de su malestar. Deje muy claro que si se lo comenta es para buscar una solución grata para los dos.
6. Sea flexible. No se cierre a los argumentos que pueda argüir su pareja.
7. Acompañe su mensaje con lenguaje no verbal: una mala noticia acompañada de una caricia parecerá menos mala.

A continuación describimos algunos ejemplos:

A Eduardo no le gustan las reuniones con la pandilla de su mujer, Lorena. Ella y sus amigos son escritores. Cuando se reúnen se enzarzan en largas y complejas conversaciones sobre literatura; conversaciones en las que Eduardo no puede participar, porque la literatura no es su campo. A él esas reuniones le resultan tediosas, pero asiste a ellas para complacer a Lorena. Un día decide compartir sus sentimientos con su esposa y elige el momento tranquilo de la sobremesa para hablar con ella.

Habla con un tono de voz calmado y le toma de la mano. Ambos están relajados. «Me siento orgulloso de ti cuando veo la influencia que ejerces sobre tus amigos. Sin embargo, me preocupa que yo no logre integrarme totalmente en el grupo. Ya sabes que soy tímido y que mi fuerte es la química y no la literatura. La verdad es que me siento fuera de lugar en vuestras reuniones. He estado pensando en soluciones. No creo que el camino correcto sea que renunciemos a verlos. Pero pienso que quizá no sea necesario que yo te acompañe siempre a esas charlas, y el día que vayamos juntos creo que me bastaría

con que permanecieras más o menos cerca de mí. Contigo me resulta fácil hablar, ya lo sabes. ¿Crees que sería una buena solución?»

A Jorge le gustaría que su mujer tomara, de vez en cuando, la iniciativa sexual. En tres años de casados, su mujer no ha tomado la iniciativa ni una sola vez. Esto le hace sentirse mal. A veces, incluso, duda sobre si será atractivo para su mujer. Jorge decide comentárselo a Luisa, su esposa. Elige un momento de intimidad, cuando están en el dormitorio, y adopta un tono de voz cálido. Ambos están tumbados en la cama, abrazados. «No te cambiaría por ninguna otra mujer. Contigo me siento más a gusto que con ninguna otra persona. Sin embargo, me preocupa que no tomes la iniciativa. Me hace dudar de si realmente te gusto. Puede que a lo mejor exagere. Discúlpame si es así, pero me haría muy feliz que, de vez en cuando, fueses tú la que tomara la iniciativa. ¿Crees que podrías hacerlo?»

Tanto Eduardo como Jorge han abordado dos temas difíciles: las relaciones sociales y las relaciones sexuales. Sin embargo, han expresado con tanta cordialidad y serenidad el problema que lo más probable es que su mensaje sea bien recogido por sus respectivas cónyuges.

#### SUPERAR LA IRA:

La ansiedad, la irritación, los enfados suelen aparecer periódicamente en la convivencia de pareja. El problema de la ira radica primordialmente en que nos coloca en una situación en la que nos resulta difícil autocontrolarnos, perdemos los estribos y acabamos diciendo de todo menos lo que realmente deseamos transmitir al cónyuge: el porqué de nuestro enfado. El resultado final es que pasamos y hacemos pasar un mal rato a nuestra pareja (con el consiguiente sentimiento de frustración), y además no solucionamos el problema, sino que, al contrario, nos arriesgamos a que al poco tiempo vuelva a producirse.

- Qué hacer cuando es usted el que se enfada:
  - Observe sus respuestas biológicas cuando está entrando en un proceso de ira. Es importante que aprenda a reconocerlas para que pueda detenerse a tiempo y así evitar perder el autocontrol. «Un momento, me estoy enfadando. Mis hombros están tensos, mis manos rígidas, parece que los tendones del cuello me tiren la cabeza hacia atrás; todo esto me pasa cada vez que me enfado.»
  - Detecte en qué momentos y circunstancias concretas suelen producirse los conflictos con su pareja; ello le servirá para prever los conflictos y tomar una posición distante ante ellos. «Siempre que decidimos ir al cine acabo enfadándome porque mi pareja se empeña en ver películas comerciales. Muy bien, hoy deseo ir al cine y voy a proponerlo, pero no me voy a enfadar.»

- No se avergüence de sus emociones de enfado. Son normales. No existe ninguna ley que nos obligue a estar siempre de buen humor.
- Cuando haya detectado que está enfadado, deténgase un momento para pensar en sus objetivos y en cómo conseguirlos. «Ahora mismo lo que más me apetece es lanzar cuatro gritos e irme dando un portazo, pero ¿qué voy a conseguir a cambio? Claro, nada positivo. En realidad, saldré perdiendo porque le daré motivos a mi cónyuge para que se enfade conmigo, cuando en estos momentos la única persona que tiene motivos para ello soy yo. Calma. ¿A qué se debe mi enfado? A que se ha comprometido con Juan y Regina sin consultármelo antes. ¿Cómo me siento? Poco valorado. Bien, ahora ya no queda más remedio que acudir, porque de lo contrario pareceremos unos groseros. ¿Qué debo hacer entonces? Conseguir que esta situación no vuelva a repetirse. ¿Cómo puedo conseguirlo? Desde luego, enfadándome no voy a salirme con la mía. Lo mejor será relajarse y hablar con calma, dejando muy claro a mi pareja que espero que la próxima vez, antes de comprometerse, me consulte. ¿Cuándo y cómo y se lo voy a decir? De aquí a un rato, cuando se me haya pasado el enfado, y de una forma asertiva.

#### **CONVERSACIÓN ASERTIVA**

---

Quisiera hablar contigo. Verás, se trata de nuestra salida con Juan y Regina. Ya sabes que me parecen buena gente. Me alegro de que hayas hecho tan buena amistad con ellos. Sin embargo, cuando hace un rato me has dicho que habías quedado con ellos me he sentido poco valorado. Supongo que si no me has consultado antes de decirles que sí ha sido porque no has tenido tiempo o porque la invitación ha sido espontánea. ¿Ha sido así? (El cónyuge asiente con la cabeza.) Bien, no veo ningún inconveniente en que esta vez salgamos con ellos, pero te agradecería que la próxima vez me consultes antes.

- Qué hacer cuando es su cónyuge el que se enfada:
  - No responder a su enfado. Puesto que el comportamiento es interactivo: cuando una persona se comunica con nosotros con una actitud agresiva, nosotros tendemos a contestar de un modo similar. El problema es que la pareja puede acabar enzarzada en una pelea sin precedentes: A grita y B responde con un grito todavía más agudo, al que B responde con otro de dimensión superior, y así sucesivamente. A veces, controlarnos y no responder al enfado del otro es un buen método para que nuestro cónyuge se calme.
  - Utilizar la técnica de «tiempo fuera». Es un método muy eficaz. Se trata de que digamos a nuestro cónyuge que salimos un rato (hay que especificar a

dónde vamos y cuánto tardaremos) para dar cancha a que los nervios se tranquilicen y que cuando volvamos estemos dispuestos a escuchar sus argumentos y buscar una solución. Para que esta técnica no resulte contraproducente (el cónyuge puede pensar que huimos), es importante que la pareja haya acordado previamente la utilización del tiempo fuera.

- Empatizar. Consiste en intentar comprender las razones del cónyuge enojado: a qué se debe su enfado, cómo se siente, etc. Si nuestra pareja se da cuenta de que empatizamos con su estado de ánimo y de que reconocemos sus razones, seguramente se calmará rápidamente y podremos empezar a hablar sin aspavientos de la circunstancia que ha provocado su enfado.

### *Aprender a conversar*

A veces, el problema de algunas parejas no radica tanto en que mantienen un estilo comunicacional inadecuado como en que presentan un auténtico cuadro de incomunicación. «No hablamos», «Hay que sacarle las palabras a la fuerza», «Ya no tenemos nada que decirnos», etc., son expresiones que oímos diariamente en nuestra consulta.

Lo primero en estos casos es entender la gran importancia que tiene la comunicación (y la conversación, en tanto que modalidad comunicativa) en nuestras vidas. Recordemos las palabras del antropólogo Franz Boas, el cual apuntó que «La comunicación es el alma de la vida». En la convivencia de pareja, la conversación es un recurso de intercambio; de ahí su extremada valía. Mediante la conversación comunicamos al cónyuge nuestros deseos, compartimos los acontecimientos diarios, transmitimos nuestros temores..., en definitiva, nos *damos a conocer, nos entregamos* al otro.

A grandes rasgos, encontramos dos estereotipos de personas «poco conversadoras».

TIPO A	TIPO B
El cónyuge que no habla porque el otro no le deja meter baza en la conversación. Se trata de matrimonios en los que uno de los cónyuges da muestras de incontinencia verbal. La reacción del otro miembro de la pareja es, en primer lugar, una especie de aturdimiento y, en segundo, el mutismo por saturación.	El cónyuge que, a consecuencia de sus escasas habilidades comunicativas, se encierra en sí mismo, escondiéndose detrás de un libro, un periódico, la televisión...

Llegados a este punto, es necesario introducir un nuevo concepto: el de *interdependencia conductual*. En comunicación, dicho término indica que existe una relación de dependencia entre la conducta comunicacional de un cónyuge y la del otro. Es decir, suele coincidir que cuando un cónyuge «habla poco», el otro «habla demasiado, escucha poco, hace pocas preguntas...». Claro que dicho así podría parecer que estamos culpando al cónyuge «hablador» del mutismo del otro. Por el contrario, lo que intentamos asentar es que la comunicación es cosa de dos y que, generalmente, cuando falla es porque ambos cónyuges mantienen una interacción conductual inadecuada, en la que no se contemplan alguno o algunos de los elementos básicos de la comunicación.

A continuación citaremos cada uno de los elementos que intervienen en la conversación. Sugerimos que el lector analice si, cuando conversa, los utiliza adecuadamente.

- *Preguntar*. Hacer una pregunta suele ser la forma habitual de iniciar una conversación. Además, plantear preguntas al emisor es una forma de demostrarle que le estamos escuchando y que nos interesa lo que dice.
- *Escuchar activamente*. En párrafos anteriores ya explicamos lo que significa escuchar activamente. A modo de recordatorio diremos que se trata de enviar mensajes verbales y no verbales de escucha al emisor, es decir, asentir con la cabeza, mantener contacto ocular, emitir pequeños resúmenes del tipo «¿Quieres decir que...», etc.
- *Emitir información gratuita*. Sería lo contrario a contestar con un parco «Sí» o «No» a una pregunta. Se trata de introducir elementos de conversación. La

información gratuita es la piedra angular de cualquier conversación. No hay nada más desalentador y agotador para una persona que desea mantener una charla que hallarse ante otra que no *participa*. Más adelante reproduciremos una conversación en la que quedará perfectamente claro qué significa emitir información gratuita.

- *Dominar la conversación superficial*. No sólo los temas profundos y graves son objetos merecedores de una charla. Los temas cotidianos, sencillos, invitan a un tratamiento más distendido y lúdico, y, a la postre, unen más a la pareja porque son temas reales, cercanos, que afectan lo cotidiano. Una pareja que desea ser dichosa no debería permitir que el silencio se imponga en su vida. ¡No es nada vergonzoso hablar del tiempo!
- *Cambiar de tema*. En las relaciones humanas suelen instaurarse ciertas rutinas que afectan también a la conversación. Si observáramos con detenimiento de qué hablamos con menganito y de qué con fulanito, es casi seguro que nos daríamos cuenta de que con cada persona mantenemos unos códigos y unos temas de conversación que se repiten constantemente. En las parejas ocurre lo mismo. Por ejemplo, cuando una pareja tiene un hijo, el bebé suele ser el centro de todas las conversaciones. Aunque esto no es ni bueno ni malo, es beneficioso que la pareja sea receptiva y adapte continuamente los temas a los nuevos cambios. Sobre todo, es importante que evitemos que las conversaciones con nuestro cónyuge sean diálogos monotemáticos, porque acto seguido llegará el aburrimiento.
- *Pedir y pasar la palabra*. Aunque parezca inverosímil, éste suele ser uno de los grandes problemas de las parejas que mantienen un estilo conversacional insatisfactorio. Si usted es hablador, esfuércese por ceder la palabra. Si, por el contrario, es menos hablador que su cónyuge, no se deje avasallar y pida la palabra cada vez que desee aportar una idea a la conversación que están manteniendo.
- *Emitir lenguaje no verbal*. Las miradas, las sonrisas, la postura corporal, etc., también son información. De hecho, en el supuesto de que usted no estuviera en absoluto interesado en lo que le está diciendo su cónyuge, y aunque intentara disimularlo, el lenguaje no verbal seguramente le delataría. Por otra parte, para que una conversación se desarrolle en unas condiciones satisfactorias es preciso evitar gestos groseros, como interrumpir al otro para ver un anuncio de televisión, levantarse del asiento por cualquier fruslería, etc. Creemos que no

hace falta entrar en más detalles; este tipo de conductas son bien conocidas por todos.

- *Finalizar la conversación.* Es importante saber poner el punto final a una charla y no hacerla interminable. Hay personas que tienen tendencia a repetir constantemente la misma idea, consiguiendo únicamente agotar al interlocutor.

Tal como habíamos anunciado, a continuación vamos a transcribir dos conversaciones de talante opuesto. Como se verá, la segunda adolece de las habilidades conversacionales básicas. En contraste, la primera reúne los requisitos básicos para que se produzca una conversación satisfactoria.

CONVERSACIÓN CORRECTA	CONVERSACIÓN INCORRECTA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo te ha ido el día?</li> <li>• Más o menos igual de aburrido que cada día. El jefe sigue tan impertinente como siempre. ¿Sabes?, creo que tiene problemas con su mujer. Vaya, eso se rumorea por lo menos. ¿Te acuerdas de aquel día que nos los encontramos en el café? ¡Vaya caras! En fin, que se arreglen como puedan. Estoy contento de estar otra vez en casa. ¿Me das un beso?</li> <li>• Por supuesto que te doy un beso. Escucha, ahora que lo dices, es verdad que estaban muy extraños aquel día. Claro que, por lo que me cuentas, vivir con ese hombre debe de ser un suplicio.</li> <li>• Sí. Yo estoy ocho horas con él y se me hace insoportable. Imagínate su mujer, que lo tiene que aguantar en casa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo te ha ido el día?</li> <li>• Bah..., así así.</li> <li>• Ha llamado tu madre. Nos invita a comer el próximo domingo. Es el santo de tu hermano Esteban y quieren reunir a toda la familia.</li> <li>• Bueno.</li> </ul>

- Yo nunca me canso de estar contigo. Por cierto, el domingo nos ha invitado tu madre a comer. Es el santo de tu hermano Esteban y quiere reunir a toda la familia. Será estupendo.
- Tendremos que pensar qué regalo le vamos a hacer.
- ¿Se te ocurre algo?
- Ahora mismo... ¡Ah, sí! Ahora me acuerdo de que andaba loco por un casco nuevo para ir en moto.
- Vale, miramos el casco y si vemos que es demasiado caro le podemos comprar algún accesorio para la moto. ¿Qué te parece?
- Bien. Si quieres el sábado aprovechamos para comprarle el regalo.
- ¡Estupendo! Por cierto, todavía tengo más sorpresas para ti. ¿Te acuerdas de aquella película que querías ver y que al final no pudimos ver? Sí, hombre, aquella que salía tu adorada Mónica Bellucci (en tono pícaro y adoptando una postura corporal sexy).
- ¿No me digas que todavía la pasan?
- Pues sí. Estás de suerte. La están reponiendo en un cine de las afueras, así que he pensado que si tomamos una cena rápida todavía nos quedará tiempo de ir a la sesión de las diez.
- Eres encantadora. Te quiero.
- ¿Qué regalo podríamos comprarle?
- Cualquier tontería. Tú misma.
- ¿Qué te parece si cenamos rápido y nos vamos al cine?
- Ahora...
- Era sólo una idea. Si estás cansado nos quedamos en casa. Estaba pensando en aquella película que decías que tenías ganas de ver, y como la están reponiendo...
- Me da igual.

Si analizamos las dos conversaciones anteriores vemos que la que hemos

enunciado como *conversación incorrecta* más que un diálogo parece un interrogatorio. Esto es así porque el cónyuge al que van dirigidas las preguntas no añade información gratuita, se limita a contestar parcamente, dificultando que la conversación resulte fluida y grata. Ante la mala acogida de la primera pregunta, el cónyuge emisor procede a cambiar de tema formulando otra pregunta, y así sucesivamente. El resultado es que, en menos de un minuto, el emisor ha agotado todos los temas abordables y abandona el intento de conversar, no sin que le quede un desagradable sentimiento de frustración, incompetencia, etcétera.

Por el contrario, la conversación que hemos calificado como *correcta* es fluida, agradable y estimulante. Veamos por qué:

1. La esposa le formula una pregunta de cortesía: «¿Cómo te ha ido el día?».
2. El esposo contesta a la pregunta y, además, añade información gratuita, «El jefe ....»; conversación superficial, «Se rumorea que...»; refuerzo, «Estoy contento de estar en casa», y lenguaje no verbal, un beso.
3. La esposa recoge el comentario del esposo sobre el jefe de la empresa y la relación con su esposa. En realidad, esa conversación superficial acerca de otra pareja les ayuda *comparar* su relación con la de otros. Pasan de lo ajeno a lo particular hasta que la esposa concluye con un comentario positivo y reforzante: «Yo nunca me canso de estar contigo».
4. La esposa comenta que el domingo están invitados a comer para celebrar el santo del hermano del esposo.
5. Él recoge el mensaje de su mujer y se preocupa por el regalo que le harán. Ambos participan en la elección del mismo.
6. Ella aprovecha para decirle que pueden ir a ver una película en la que sale la actriz preferida de su marido. Acompaña su mensaje con lenguaje no verbal.
7. El esposo recoge el mensaje con entusiasmo y refuerza a su esposa con un elogio.

Para finalizar este apartado sobre la conversación, le ofrecemos un pequeño esquema en el que se apuntan algunas pautas que puede seguir en caso de que su cónyuge hable demasiado o muy poco. Quizá no entienda que si el problema lo tiene el cónyuge deba intervenir usted. Sin embargo, como ya dijimos antes, en cualquier conversación es decisiva la interdependencia conductual, por lo que su ayuda será

muy valiosa para que el estilo comunicacional que mantienen usted y su pareja mejore.

SI SU CÓNYUGE HABLA DEMASIADO:

- Pídale la palabra.
- No se exceda haciéndole preguntas.
- Cuando tome la palabra, envíe información gratuita.
- Cuando se exceda hablando, dígaselo (sin agresividad). Enséñele a mejorar su estilo por el bien de los dos.
- Cuando su cónyuge introduzca algún elemento básico del buen conversador, como por ejemplo cederle la palabra, hacerle alguna pregunta, emitir mensajes de escucha, etc., recompénsese con una frase de agradecimiento o con alguna modalidad positiva de mensaje no verbal, para que perciba que usted es consciente de sus progresos y que se lo agradece.

SI SU CÓNYUGE HABLA MUY POCO:

- Hágale preguntas para que sienta que a usted le interesa su opinión.
- Cuando usted tome la palabra no se exceda hablando.
- Cuando su cónyuge esté hablándole emita señales de escucha activa.
- Cuando su cónyuge se muestre huraño en palabras, dígaselo (sin agresividad), dejándole claro lo importante que es conversar para su relación de pareja.
- Cuando su cónyuge introduzca habilidades conversacionales, refuércelo y dígale lo contento que se siente de ese cambio.

DIFERENTES MANERAS DE COMUNICARSE

Con todo lo que ya sabemos sobre la comunicación en pareja, vamos a enumerar las principales diferencias entre los hábitos comunicativos de una pareja feliz y de una pareja conflictiva. ¿En qué grupo estarían usted y su cónyuge?

PAREJA FELIZ	PAREJA CONFLICTIVA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantiene un diálogo franco y sincero, pero evita los comentarios hirientes.</li> <li>• Interpreta positivamente los mensajes que recibe del cónyuge.</li> <li>• Está casi siempre de acuerdo el uno con el otro.</li> <li>• Mantiene un abundante intercambio de lenguaje no verbal.</li> <li>• Reciben con agradecimiento los comentarios positivos e intentan atender con flexibilidad los comentarios negativos.</li> <li>• Sabe escuchar y expresar los sentimientos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utiliza la sinceridad para herir al cónyuge.</li> <li>• Interpreta negativamente y con suspicacia los mensajes del cónyuge.</li> <li>• Mantiene continuas discusiones.</li> <li>• El intercambio de lenguaje no verbal es escaso e insuficiente.</li> <li>• Se pone a la defensiva ante los comentarios de uno de los cónyuges.</li> <li>• No escucha al cónyuge, le interrumpe constantemente y pocas veces expresa sentimientos positivos.</li> </ul>

A continuación transcribimos una conversación que resume el estilo comunicacional de una pareja armoniosa y de una conflictiva.

PAREJA FELIZ	PAREJA CONFLICTIVA
<p>Son algo más de las diez de la noche. Antonio está en casa cuidando de sus hijas pequeñas, Ingrid y Margarita. Está enfadado porque su esposa, Carlota, se fue a las cinco de la tarde a un recital de poesía y todavía no ha regresado. Las niñas no han parado de alborotar en toda la tarde, no han querido tomar la cena y, para colmo, no querían irse a dormir. En ese momento, llega Carlota corriendo y preocupada por el retraso.</p>	
<p>Veamos cómo resuelven el encuentro en el caso de que Antonio y Carlota fuesen una pareja feliz o una pareja conflictiva.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="427 618 799 887">• ÉL: ¡Por fin has llegado! Si llegas a tardar cinco minutos más, llamo a la poli para que te busque a ti y a la ambulancia para que me recoja a mí. (Tirándose cómicamente sobre el sofá.)</li> <li data-bbox="427 898 799 1200">• ELLA: No sabes cuánto lo siento. Recuérdame que antes de volver a un recital pregunte cuánto va a durar. ¡En vez de un recital de poesía parecía que estaban haciendo la lectura completa de <i>El Quijote</i>!</li> <li data-bbox="427 1211 799 1480">• ÉL: Bueno. Si te vuelve a pasar algo así, llama por teléfono, porque entre que las niñas se han portado bastante mal y tú que no venías, he acabado con los nervios deshechos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="837 618 1209 730">• ÉL: ¡Ya llegó la señora! ¡Vaya cara dura tienes! ¿Había buen ambiente en el recital?</li> <li data-bbox="837 898 1209 1043">• ELLA: Oye, que yo no me he estado divirtiendo, el recital me va a servir para documentar mi próximo trabajo.</li> <li data-bbox="837 1211 1209 1480">• ÉL: No, si encima resultará que ella es la mártir. Pues que sepas que tus hijas me han puesto los nervios de punta. ¡No sé como las educas pero desde luego nada bien!</li> </ul>

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ELLA: Cuánto lo siento, cariño. (Abrazándose a él.) ¿Te lo crees si te digo que además de que el recital se hacía en un barrio perdido de la mano de Dios, no había un triste teléfono?</li> <li>• ÉL: Mmm...Vale.</li> <li>• ELLA: ¿Así que has estado a punto de llamar a la poli? (Con tono zalamero.)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ELLA: Seguro que tu madre lo haría mejor, ¿no?</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÉL: Ya te digo, diez minutos más y hasta el FBI te busca.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÉL: Eso ni lo dudes.</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ELLA: Y las niñas, supongo que habrán sido tremendas como siempre.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ELLA: Pues ¿sabes lo que te digo? Que me alegro de que no pueda poner sus manos sobre las niñas porque si se parecieran a ti... ¡pobres niñas! (Gritando.)</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÉL: Ya te contaré todo lo que me han hecho mientras cenamos. ¡Dios mío, no sé de dónde sacan tanta vitalidad! Pero ahora no hagamos ruido, que duermen.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ÉL: A lo mejor preferirías que se pareciesen a tu hermana, la...</li> <li>• ELLA: ¡No te metas con mi hermana Aurora! (Gritando. Las niñas se despiertan.)</li> <li>• ÉL: Mira lo que has conseguido con tus gritos. Has despertado a las niñas. ¡Me tienes hartos!</li> </ul> |

## LO QUE HACE QUE LA COMUNICACIÓN SEA INSATISFACTORIA

A continuación vamos a presentar un resumen recordatorio de todos aquellos ingredientes que dificultan las comunicación. Repáselos atentamente y examínelos, marcando con una cruz aquellos puntos en los que cree que incurre cuando se comunica con su cónyuge. Con todo lo que ya sabe acerca de las habilidades de comunicación, cuenta con las bases para modelar satisfactoriamente su propio estilo comunicacional.

- Iniciar una conversación en un lugar y en un momento poco favorables, o bajo presiones emocionales intensas.
- Usar amenazas, insultos, acusaciones...
- Exigir en lugar de sugerir o
- Juzgar antes de que el emisor haya acabado de emitir su mensaje.
- Usar un código diferente del receptor.
- Defender con inflexibilidad los argumentos propios.
- Hacer alusiones al pasado.
- No dar importancia a lo que dice el otro.

- Emitir demasiada información gratuita y divagar.
- Utilizar expresiones ambiguas, poco descriptivas y precisas.
- Hacer declaraciones del tipo «Deberías...».
- Enviar mensajes inconsistentes en la relación entre los mensajes verbal y no verbal.
- Interrumpir.
- Utilizar etiquetas y generalizaciones.
- Dar consejos sin que sean pedidos previamente.

## LO QUE HACE QUE LA COMUNICACIÓN SEA SATISFACTORIA

A continuación vamos a apuntar los principales ingredientes que hacen que la comunicación sea gratificante y fluida. Analice cada uno de los ítems apuntados y marque con una cruz aquellos que considere que todavía no domina suficientemente. Con la información que posee acerca de las habilidades comunicativas le será fácil limar los pequeños fallos.

- Iniciar la comunicación en un lugar y momento adecuados, y bajo un estado emocional propicio.
- Escuchar activamente.
- Empatizar.
- Usar un código común y comprensible para el emisor y el receptor.
- Dar preferencia a la información positiva.
- Utilizar mensajes «Yo».
- Expresar sentimientos.
- Hacer preguntas.
- Ceder la palabra.
- Solicitar más información.
- Ser flexible.
- No ser suspicaz.
- Utilizar lenguaje no verbal reforzante y positivo.

## **Los problemas en la pareja: habilidades de resolución**

¿Sabía usted que las parejas se enfrentan a una media de cien pequeños problemas al año, independientemente de que se trate de una pareja armoniosa o de una conflictiva? De hecho, no existen grandes diferencias entre los problemas que se les plantean a las parejas felices y las que no lo son tanto. Si cabe alguna, no sería tanto por el tipo de dificultad planteada sino por las habilidades con las que cuenta cada pareja para enfrentarse y solucionar el problema.

El objetivo de este capítulo será enseñarle las habilidades básicas de resolución de problemas. Puesto que en este punto del libro la pareja ya conoce cómo debe comunicarse y ha aprendido a especificar claramente los cambios que desea conseguir en su relación, está en disposición de poner en práctica las técnicas que le ayudarán a conseguir que se produzcan los cambios deseados. Brevemente, podemos decir que las habilidades de resolución de problemas consisten fundamentalmente en identificar los cambios que se desean incorporar a la convivencia de pareja y a establecer las conductas que se van a emitir en recompensa a dichos cambios.

### PRIMERA FASE: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Éstas son las habilidades básicas que hemos de observar cuando deseamos plantear un problema a nuestro cónyuge:

1. Iniciar el planteamiento con una actitud y un comentario positivo.
2. Definir el objetivo.
3. Definir el problema con claridad y brevedad.
4. Expresar sentimientos.
5. Incluir la autocrítica.

*1. Iniciar el planteamiento con una actitud y un comentario positivo.* Cuando un problema nos preocupa, entramos en un estado de ansiedad, mal humor, irritabilidad... y si encima se trata de algo que nos hemos ido callando durante largo tiempo, cuando por fin decidimos plantearlo a nuestra pareja, solemos hacerlo en un

tono inadecuado (tono de voz desagradable, acusaciones, críticas, comentarios irónicos...), resultando a la postre que discutimos mucho y no resolvemos nada. ¿Qué hacer? ¿Dejamos las cosas como estaban? No, por supuesto. Plantear los problemas es preciso; incluso discutir puede resultar beneficioso siempre que se haga desde un punto de vista constructivo. Para ello es preciso adoptar una actitud positiva, conciliadora, porque el talante con el que iniciemos el planteamiento marcará la pauta de cómo se habrá de desarrollar el resto de la conversación.

#### **GESTOS Y FRASES CLAVE PARA ADOPTAR UNA ACTITUD POSITIVA**

---

- Acercarse al cónyuge.
- Hablar en un tono suave.
- Tomar una mano al cónyuge.
- Dirigirse al cónyuge con algún apelativo cariñoso.
- Consultar al cónyuge: «Hay algo que me preocupa. ¿Podemos hablar de ello?».
- No hacer aspavientos ni gesticulaciones violentas.
- Mostrarse relajado.

Otra buena manera de demostrar a nuestra pareja que vamos en *son de paz* es iniciar el planteamiento del problema con un comentario positivo; de esta manera dejamos claro que reconocemos sus buenas cualidades y evitamos que adopte una actitud defensiva. Una última indicación para finalizar este apartado: procure que el comentario positivo tenga relación con la crítica que hará a continuación. Casi nunca una actitud, circunstancia... son enteramente negativas. Empiece describiendo lo que su cónyuge *hace bien*. Si le fuera imposible encontrar un elemento positivo, haga un comentario de tipo general: «Sabes que te quiero, aunque...», «Eres muy importante para mí. Por eso me preocupa que...».

A continuación, transcribimos algunos ejemplos de planteamiento positivo y de planteamiento negativo:

PLANTEAMIENTO POSITIVO	PLANTEAMIENTO NEGATIVO
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estoy absolutamente segura de que me quieres. Sin embargo, hecho de menos que, de vez en cuando, lo expresas con palabras. Puede que sea una tontería, pero me gustaría que me dijeras que me quieres.</li> <li>• Estoy orgulloso de que hayas conseguido ser la abogada más competente de tu bufete. Pocas mujeres consiguen lo que tú has conseguido en tan poco tiempo. ¡Eres tan joven! Sin embargo, te hecho de menos, y me siento fatal cuando regresas tan tarde a casa.</li> <li>• ¿Sabes que la gente me comenta que te conservas muy bien? Realmente me siento muy orgullosa cuando me hacen un comentario positivo sobre ti. ¡Me gusta que mi marido sea el más atlético de todos! Sin embargo, cuando algún fin de semana te vas con la bici y pasas muchas horas fuera, no puedo evitar sentirme triste, como si yo no fuera importante para ti.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contigo es difícil saber lo que sientes. Hace meses que no me dices que me quieres.</li> <li>• Estoy harto de tus reuniones de trabajo y de que llegues tarde a casa todas las noches.</li> <li>• Eres un egoísta. En cuanto tienes un rato libre, te vas a hacer deporte.</li> </ul>

• A veces me siento culpable por no ayudarte más en la administración de la casa, pero ya sabes que hasta que no acabe el proyecto no dispondré de tiempo. Me imagino que debe de ser difícil y estoy seguro de que lo haces lo mejor posible y te lo agradezco. Lo único que te pido es que no seas tan condescendiente con los caprichos de los niños, y que no les compres todo lo que te pidan.

• Eres una manirrota. Parece que tienes agujeros en los bolsillos. No sé en qué gastas tanto dinero.

2. *Definir el objetivo.* Pregúntese qué quiere conseguir («Abrir el círculo de amistades»); cómo se lo va a decir (sugiriéndoselo y no exigiéndoselo); y por qué desea modificar la situación actual («Porque aunque es agradable la vida hogareña, hemos estado demasiado tiempo encerrados en nosotros mismos, centrados exclusivamente el uno en el otro. Creo que será bueno para nosotros cultivar nuevas amistades. Saldremos ganando y reforzados»). A veces es difícil reunir templanza para definir positivamente el cambio que deseamos que se produzca; sobre todo en el momento de plantear el problema, cuando las emociones generalmente desbordan a las razones. Sin embargo, podemos compensar nuestra falta de habilidad escribiendo la definición del objetivo en una hoja que podremos releer y rectificar cuantas veces sean necesarias. Tras un período de entrenamiento, el razonamiento lógico que es preciso emplear en la definición del objetivo se habrá instaurado automáticamente en nuestro pensamiento y podremos pasar a una segunda fase más espontánea.

3. *Definir el problema con claridad y brevedad.* Huya de las expresiones ambiguas como: «No me tienes ninguna consideración», «No te importa lo que yo pueda sentir», «Eres un/a egoísta». Si utiliza estos términos para plantear un problema a su cónyuge, sólo conseguirá que se sienta acusado y que se ponga a la defensiva. Piense qué le quiere decir cuando exclama: «¡No me tienes ninguna consideración!». ¿Qué significa exactamente? Puede que usted diga: «Él/ella ya sabe a lo que me refiero», pero esto es poco menos que pedirle a su pareja que tenga cualidades telepáticas. Cuando decimos al cónyuge: «Eres un insensible», «No tienes cabeza», etc., estamos insultando y generalizando; en el mejor de los casos estamos expresando un

sentimiento interno. Pero ¿a qué nos referimos? ¿Por qué es insensible? ¿Por qué no tiene cabeza? Dese cuenta de que sin claridad, sin un enunciado específico, nuestra pareja no puede saber qué nos molesta, qué debe cambiar para hacernos más dichosos. Si de lo que se trata es de crecer en convivencia, hemos de estar dispuestos a *señalar* la parte de ese todo (la relación de pareja) que nos disgusta. Sólo así es posible el cambio. Recuerde: definir un problema con claridad significa describir hechos concretos, discernibles y modificables, y no aspectos de la personalidad del otro.

Plantee soluciones de cambio, es decir, exprese cómo le gustaría que fuesen la cosas y no pierda el tiempo enumerando las cosas que no le gustan. Utilice expresiones como: «Me gustaría que cuando fueras a hacer un gasto fuerte, me consultases; así podré prever mejor el presupuesto mensual». Ante un planteamiento tan claro, su cónyuge entenderá qué es exactamente lo que usted desea, y podrá contestarle si está dispuesto a satisfacerle o no.

ME GUSTARÍA	NO ME GUSTA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me gustaría que te ocuparas de acostar a los niños.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estoy harta de hacerlo siempre yo. Tú te quedas siempre con la parte buena: ¡Juegas un rato con ellos y listo! Nunca acuestas a los niños.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me encantaría que fuésemos al teatro una vez al mes.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No tienes la menor inquietud cultural.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Me gustaría que saliéramos el próximo domingo con mi hermano y su mujer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No me gusta que seas tan antipático/a con la gente. El domingo mi hermano nos ha invitado a salir con él y su mujer. Claro que seguro que tú dirás que no te apetece ir...</li> </ul>

Por último, procure no hacerse pesado. Sea conciso y breve en el planteamiento. Por regla general, no es necesario que repitamos varias veces la misma idea para que se nos entienda. En todo caso, si desea asegurarse de que se le ha entendido correctamente, preguntéle a su pareja: «¿Me he explicado?».

4. *Expresar sentimientos.* Cuando exponga a su pareja el problema que le preocupa, añada información acerca de sus emociones, explíquele qué sentimientos experimenta cuando él no la tiene en cuenta al tomar determinadas decisiones, cuando le presta poca atención, etc. Una buena forma de expresar los sentimientos es a partir de los

*mensajes Yo*, este tipo de mensaje tiene la virtud de que, al contrario de los mensajes Tú, se limita a especificar unos sentimientos sin culpar al otro de haberlos provocado. Si usted dice: «Cuando no me escuchas me siento insignificante, y me pregunto qué podría hacer para resultar un orador estimulante», estará incentivando a su cónyuge para que cambie de conducta y le escuche más, ya que no le ha acusado a él/ella sino que le ha comentado como se siente usted. Piense que la mayoría de las veces hacemos cosas que, si bien son totalmente normales para nosotros, molestan y provocan sentimientos negativos en otras personas. Sin embargo, no las hacemos para dañar la sensibilidad de los demás; es más, ¡ni siquiera pensamos que nuestra conducta pueda ser molesta! La mayoría de los pequeños conflictos que surgen en el seno de una pareja viene motivada por la conducta de A, que molesta y genera sentimientos negativos en B. Aunque sería más exacto decir que el problema no es la conducta de A, sino el desconocimiento de A sobre los sentimientos que genera en B. ¡No obligue a su pareja a que *adivine* sus sentimientos! Recuerde: cuando le moleste —o le agrade— una conducta de su cónyuge, dígaselo y especifique sus sentimientos.

A continuación transcribimos algunos ejemplos de expresión de sentimientos:

#### CÓMO EXPRESAR SENTIMIENTOS

---

- Cuando decides cosas sin preguntar mi parecer, me siento frustrada porque me da la impresión de que no valoras mi opinión.
- Cuando te enfadas sin especificarme qué es lo que te molesta, haces que me sienta como un niño pequeño y no como tu marido.
- Cuando no me consultas sobre las decisiones económicas, me siento infravalorado por ti.

5. *Incluir la autocrítica*. Los problemas de pareja no suelen ser responsabilidad de uno solo de sus miembros. Esto es una máxima, por así decirlo, que deberíamos considerar antes de plantear cualquier problema. Para ello es preciso hacer una autocrítica de nuestra conducta, es decir, analizar en qué medida hemos iniciado el conflicto o en qué medida hemos colaborado en su mantenimiento. Además de proceder a una autocrítica sincera que nos ayudará a reconocer nuestra parte de responsabilidad en el problema, conviene *empatizar* con los argumentos de nuestra pareja, a saber, intentar comprender su punto de vista, su *defensa*. Si uno reconoce ante su cónyuge su parte de responsabilidad en el conflicto planteado o la parte de razón que puede tener el otro, éste estará más predispuesto a reconocer la suya propia. Decir: «Siento mucho haberte puesto tan mala cara», «Debí comentarte lo que me

preocupaba hace mucho tiempo», «Tienes razón en eso que dices, sin embargo...», «Entiendo tu postura», o expresiones similares, facilita la resolución del problema.

Las parejas conflictivas suelen estar especialmente poco dotadas para la autocrítica y para empatizar con la postura del cónyuge y, en cambio, muy dotadas para la crítica. El resultado es el previsible: un bombardeo de réplicas y contrarréplicas, un intercambio de acusaciones cruzadas, un diálogo de sordos en el que cada cual se ve en la obligación de defenderse a sí mismo; en resumen: una escena de competición y no de colaboración.

#### INTERMEDIO: NORMAS A TENER EN CUENTA ANTES DE PASAR A LA FASE DE RESOLUCIÓN DEL PROBLEMA

Estas son las normas que debemos tener en consideración antes de plantearnos la resolución del problema:

1. Empezar por el problema más fácil.
2. Elegir una situación propicia.
3. Resumir el mensaje.
4. No interpretar el mensaje.

*1. Empezar por el problema más fácil.* No plantee varios problemas a la vez. Procure ser realista y céntrese en un solo problema. ¡Ya tendrá tiempo de abordar el resto! Una recomendación que siempre hacemos a las parejas que acuden a nuestra consulta es no sólo que aborden un único problema por vez, sino que lo escalonen en partes, es decir, que empiecen por aquellos aspectos que cuentan con más expectativas de éxito y, progresivamente, vayan aumentando el nivel de dificultad. Creemos que esto se entenderá más fácilmente si retomamos un ejemplo anterior, en el que la esposa deseaba ampliar el círculo de amistades, ya que opinaba que habían estado demasiado centrados el uno en el otro. Ciertamente, ella definía perfectamente su objetivo, por lo que es fácil suponer que su petición fue bien recibida por el cónyuge. Ahora bien, imaginemos que el esposo es una persona introvertida y tímida, y que le causa una gran ansiedad emocional relacionarse con gente nueva. Un buen modo de resolver este conflicto sería graduando el acercamiento a las nuevas amistades y regulando las salidas sociales de la pareja, de menor a mayor dificultad. Por ejemplo, podrían empezar asistiendo ellos dos solos a actos sociales, sin ninguna expectativa previa de relacionarse con nadie; a continuación, podrían mantener pequeñas conversaciones de

cortesía con desconocidos, pero sin profundizar demasiado; más adelante, podrían intentar quedar con una o dos personas con las que el esposo se sintiera cómodo, etc., hasta que él superara su ansiedad.

Si el malestar proviniera de varios focos a la vez («No quiere salir de casa», «Trabaja tanto que apenas nos vemos», «Es poco comunicativo»), elija el *primer* problema a resolver en función de las repercusiones que ejerza en su vida conyugal y de las expectativas de éxito.

2. *Elegir una situación propicia.* Busque el momento oportuno para plantear el problema. Huya de los momentos de tensión: el instante después de un enfado, cuando el otro se está divirtiendo, etc. Cada pareja sabe cuál es el mejor momento para conversar. ¡No se precipite!

3. *Resumir el mensaje.* Tanto el cónyuge que plantea el problema como el que escucha deberían acostumbrarse a los resúmenes. Por un lado, el emisor podría acabar el discurso con un breve resumen de todo lo que ha dicho («Quiero decir que...», «Es decir...»); y por el otro, el receptor haría lo mismo para cerciorarse de que ha entendido perfectamente el discurso del cónyuge («Si te he entendido bien, dices que...»).

4. *No interpretar el mensaje.* Trate de ser objetivo. Piense que todavía está en la fase de *planteamiento* del problema y no en una de *interpretación* del mismo. Céntrese en lo que le preocupa (presente), sin perder tiempo en averiguar los porqués (pasado). Lo más probable es que si al plantear el problema la pareja se pierde en disquisiciones sobre cuándo ocurrió por primera vez el incidente, quién tuvo la culpa, etc., acabe enzarzada en una nueva discusión y no llegue a solucionar nada.

#### SEGUNDA FASE: RESOLUCIÓN DEL PROBLEMA

Estas son las habilidades básicas que hemos de observar en la fase de resolución de un problema:

1. Buscar soluciones.
2. Cambiar bidireccionalmente.
3. Llegar a un acuerdo satisfactorio para ambas partes.

1. *Buscar soluciones*. Esta segunda fase es mucho más alentadora que la primera. El problema ya ha quedado definido y los cónyuges han expresado qué tipo de cambio desean que se produzca. Ha llegado el momento de buscar soluciones. Les sugerimos que, llegados a este punto, eviten a toda costa volver a hablar más sobre el problema. Ya han dejado bien asentado *qué* pasa, *cuándo* pasa y *qué sentimientos* les provoca. A partir de ahora se trata de buscar las soluciones para modificar el futuro, para que no vuelva a producirse el incidente. La pregunta a hacerse es «¿Qué vamos a hacer?».

El método más recomendado por los psicólogos para buscar soluciones es la *Asociación libre de ideas*. Este método es altamente eficaz e incluso puede llegar a resultar divertido para quienes lo aplican. Consiste en que los cónyuges vocalicen todas las soluciones que se les pasen por la cabeza, hasta las más inverosímiles. No hay que poner trabas a la imaginación, ni empeñarse en hacer espectaculares demostraciones de inteligencia; tampoco valen las críticas a las ideas del compañero/a. Para evitar olvidos, es conveniente apuntar en una hoja las soluciones que vayan surgiendo. Una vez que se dé por finalizada la sesión de asociación de ideas, se procede a hacer un repaso, punto por punto. Seguramente, un gran número de anotaciones resultarán ser soluciones inviables, táchenlas de la lista. Por el contrario, rescaten las propuestas que les parezcan aceptables o que contengan algún elemento de interés, y sométanlas a discusión.

Veamos un ejemplo:

---

#### PROBLEMA

---

Roberto y María discuten sobre el futuro escolar de su hijo, Miguel. Éste debe iniciar sus estudios de Primaria. El problema se plantea porque los cónyuges no coinciden en la elección del centro escolar al que tendrá que acudir Miguel.

Roberto, el padre, realizó sus estudios en una prestigiosa institución docente regentada por una comunidad de jesuitas. Fundamenta su propuesta en varias razones: la primera, ya apuntada, es que él mismo estudió en ese centro y se siente satisfecho de la educación recibida. La segunda, de tipo funcional, es que el centro elegido por él está ubicado muy cerca del barrio donde habitan. La tercera, de tipo ético, es que desea que su hijo se eduque en la fe católica.

María, por su parte, recibió toda su educación en el extranjero, en instituciones no confesionales. Su propuesta es que Miguel inicie sus estudios en una escuela pública o bien en una institución privada extranjera, aunque ubicada en su ciudad, como el Colegio Alemán o el Liceo Francés. Fundamenta su propuesta en varias razones: la primera es que, a pesar de haber recibido una educación de élite, valora la labor desarrollada por las instituciones educativas del Estado y, por el contrario, está totalmente en contra de la educación religiosa. En cualquier caso, si la decisión recayera sobre una institución privada, desea que sea extranjera y aconfesional. La segunda razón expuesta por ella es que en el mismo barrio donde viven hay una escuela pública de gran prestigio y un instituto extranjero, por lo que se resolverían los problemas de traslado. La tercera razón, de tipo ético, es su condición de agnóstica; y aunque no se

opone a que su marido transmita la fe católica al niño, no está dispuesta a que reciba influencias externas.

**Primer paso.** Asociación libre de ideas (Recuerde que debe dejar fluir libremente las ideas. Diga la primera que se le pase por la cabeza. Las ideas no deben ser necesariamente lógicas):

1. Que Miguel no reciba ninguna educación.
2. Que Miguel estudie en el Liceo Francés, pero todos los sábados asistirá a catequesis.
3. Que Miguel estudie con los jesuitas, pero en casa no hablaremos de religión.
4. Que decidan los abuelos sobre su educación.
5. Que decida la suerte. Si sale cara, va a los jesuitas; si sale cruz, va al colegio público; si cae de canto, va al Liceo Francés.
6. Se lo preguntamos a Miguel y que decida él mismo.
7. Que estudie en el colegio público y que su padre se encargue de transmitirle la fe católica.
8. Que estudie un año en el colegio público, otro en el extranjero, otro en los jesuitas, y así sucesivamente.
9. Que estudie en Inglaterra, en una escuela anglicana.

**Segundo paso.** Selección de propuestas:

2. Que Miguel estudie en el Liceo Francés, pero todos los sábados asistirá a catequesis.
3. Que Miguel estudie con los jesuitas, pero en casa no hablaremos de religión.
7. Que estudie en el colegio público y que su padre se encargue de transmitirle la fe cristiana.

**Tercer paso.** Acuerdo:

Miguel asistirá al colegio público, pero María no se opondrá a que Roberto transmita a su hijo la fe católica ni emitirá juicios de valor acerca de la misma, a no ser que Miguel, en el futuro, le pida explícitamente su opinión; en este caso, María podrá opinar con absoluta libertad. Miguel acudirá a catequesis una vez por semana, siempre y cuando la experiencia le resulte grata. Toda la familia participará de los principales ritos católicos.

2. *Cambiar bidireccionalmente.* La solución de un problema implica ineludiblemente el cambio de las circunstancias que motivan la problemática, ya se trate de una conducta, una manía, una costumbre, una incompatibilidad, etc. Ahora bien, del mismo modo que en párrafos anteriores apuntábamos la necesidad de aceptar nuestra parte de responsabilidad en la génesis y mantenimiento del problema, hemos de ser consecuentes y colaborar en los cambios. Cuando se establece un pacto de intercambio: («Yo evitaré hacer eso que tanto te disgusta y tú, a cambio, evitarás hacer aquello otro»), se multiplican las posibilidades de éxito. Existen varias buenas razones para que esto sea así:

- El cambio individual contiene connotaciones negativas porque se acepta que la responsabilidad recae sobre un único miembro de la díada.

- El intercambio de cambios es estimulante (uno se ayuda y guía al otro) y reforzante para ambos miembros de la pareja (mi esfuerzo de cambio se verá recompensado con el esfuerzo de cambio de mi cónyuge).
- El cambio bidireccional es un acto de colaboración. Por el contrario, el cambio unidireccional provoca sentimientos de sumisión y de culpa por el *fallo* cometido. En determinados casos especialmente graves, puede suscitar sentimientos de baja autoestima. Los cónyuges más inflexibles suelen ser aficionados a demandar cambios unidireccionales: «Es problema suyo, así que el que debe cambiar es él». Semejante actitud contradice una de las normas básicas para el bienestar de la pareja: la colaboración entre cónyuges.
- Generalmente, el comportamiento de A suele ser directamente proporcional al comportamiento de B. De ahí que si uno de los cónyuges muestra una actitud de cambio, probablemente el otro cónyuge *recompensará* asimismo esta actitud con otro cambio.

A continuación exponemos algunos ejemplos de parejas que han resuelto satisfactoriamente la petición de cambios. Observe cómo en todos los casos se han tenido en consideración las pautas antes referidas.

A Elvira le molesta terriblemente el modo como su marido trata a la hija pequeña de ambos, Natalia: Ramón pretende que la niña no alborote nunca, que sea ordenada, que no chille, que obedezca todas sus órdenes sin replicar. En definitiva, que no se comporte como la niña pequeña y traviesa que es. A Elvira esta situación le produce una gran tristeza. Cuando Elvira transmite a su marido su preocupación por lo exigente que es con la niña, él reconoce que ni él mismo está satisfecho, que en el fondo se siente muy culpable, pero que se pone muy nervioso y no sabe cómo evitarlo. Elvira le ofrece su ayuda.

Esto es lo que hicieron: Decidieron que, a partir del día siguiente, Elvira cambiaría sus hábitos para con la niña y la llevaría cada tarde al parque, al menos durante una hora, para que jugara cuanto quisiera y «gastara sus excesivas energías». Después la bañaría y le daría de cenar antes de que Ramón llegara a casa. A continuación, ambas, madre e hija, esperarían al padre. Éste, para empezar, no intentaría jugar con la niña, pero a cambio se encargaría de acostarla cada noche y leerle un cuento. El padre se comprometería a estar media hora con la niña sin darle ninguna orden y sin intentar controlar su comportamiento. Los fines de semana, Ramón debía dejar que la niña alborotase sin enfadarse, ya que no tenía motivos para estar cansado ni estresado. Si este plan no daba resultado, Ramón se comprometía a pedir la ayuda de un psicólogo para que le ayudara a controlar su nerviosismo y a comunicarse mejor con su hija pequeña.

En el ejemplo anterior, comprobamos que se ha creado un auténtico pacto de colaboración entre los cónyuges. En realidad, si quisiéramos mirarlo desde un punto de vista inflexible, podríamos considerar que el problema era del marido, puesto que

es él el que no trata adecuadamente a la niña. Sin embargo, en una pareja o en una familia, los problemas siempre acaban salpicando al conjunto del clan. La actitud del esposo hace sufrir a la mujer, a la hija y al propio marido; por tanto, el problema es de *todos*. Si continuamos analizando el ejemplo, observamos que la esposa *empatiza* con el problema del marido, comprende su nerviosismo ante las travesuras de la pequeña. Además, ambos se comprometen a llevar a cabo un cambio bilateral: el cambio de ella servirá de trampolín y estímulo al cambio de él.

El problema de Javier y Mónica es cómo emplear los ratos de ocio, en concreto, sus salidas al cine. Mónica es una auténtica cinéfila. A Javier, por el contrario, le disgusta ir al cine porque las aglomeraciones le ponen nervioso. Él es un hombre práctico y prefiere mirar las películas en el DVD de casa. Mónica ha intentado explicarle que, para apreciar una película, es preciso verla en una pantalla de dimensiones adecuadas y con un equipo de sonido de primera calidad. Para ella, este argumento es tan obvio que no comprende que Javier no pueda entenderlo. El sentimiento de Mónica es que está renunciando a una gran afición.

Después de que Mónica le comunicara a Javier sus sentimientos, llegaron al siguiente acuerdo de cambio: Puesto que Mónica es la experta en cuanto a cine se refiere, ella se encargará de seleccionar las películas en dos grupos: el grupo A estará dedicado a las películas de calidad excelente, aquellas que «sería un crimen no ver en un buen cine»; el grupo B estará dedicado a las películas interesantes, pero de calidad inferior. Cuando se trate de una película que pertenezca al grupo A, Javier y Mónica irán al cine a verla, aunque con la condición de asistir a la primera o la última sesión, por ser las menos concurridas. Cuando la película sea del grupo B, Javier y Mónica la verán en casa. Por último, deciden no marcar un número máximo y mínimo de películas para ver en el cine porque se registrarán únicamente por criterios de calidad.

En el ejemplo anterior observamos que también se procede a un intercambio recíproco de conductas de cambio. Javier accede a ir al cine en unas circunstancias determinadas, y Mónica accede a ver las películas *menores* en casa, tal y como le gusta a su esposo.

Otros tres puntos de especial importancia en la petición de cambio son *ser realista*, *paciente* y «*recompensante*».

- Lo primero, *ser realista*, significa que debemos pedir cambios razonables, asequibles, que contengan expectativas de éxito. Veamos algunos ejemplos:

PETICIÓN REALISTA	PETICIÓN POCO REALISTA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nuria pide a Jaime que reduzca las horas que dedica a hacer deporte. Le sugiere que, en lugar de la hora diaria que le está dedicando, le dedique tres horas semanales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A Jaime le encanta el deporte, pero en una competición amateur se lesionó el tobillo y el médico le recomendó que redujera su dedicación. Jaime, sin embargo, siempre que puede sale a correr al mismo ritmo que iba antes de la lesión. A Nuria, su esposa, le molesta mucho esta costumbre, ya que está convencida de que es perjudicial para su salud. Le pide a Jaime que abandone el deporte por completo.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El esposo de Emilia desea que ella deje también de fumar. La intenta convencer aduciendo que él le ayudará a dejarlo. Le pide que, en primer lugar, reduzca el consumo. Le sugiere que al principio deje de fumar en casa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Emilia es una fumadora empedernida. Fuma como mínimo dos paquetes al día. Su esposo, que es ex fumador, le pide que deje de fumar totalmente.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El marido de Plácida le manifiesta su insatisfacción en el terreno sexual. Le pide que confíe en él y que intente ir modificando poco a poco sus hábitos sexuales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Plácida es una mujer madura, educada de un modo muy tradicional; ello implica una visión de la sexualidad bastante reprimida. El marido se siente insatisfecho por este estado de cosas y le plantea un ultimátum: o cambia radicalmente sus hábitos sexuales o....</li> </ul>

- Lo segundo, *ser paciente*, significa no esperar que los cambios se produzcan de un día para otro. Algunas de nuestras conductas están muy arraigadas y son difícilmente modificables. A veces, lo más realista y lo que a la postre conviene más a la pareja es conformarse con los pequeños cambios, graduar el nivel de dificultad hasta conseguir los objetivos deseados. En muchas ocasiones resulta que la pareja se siente tan satisfecha por esos pequeños cambios que acaba restándole importancia a lo que antes era considerado como un gran inconveniente o problema. Veamos un ejemplo:

Laura desearía que su marido fuera muy extrovertido y alegre. Pero Julián tiene un carácter contrario

a los gustos de Laura. Él prefiere la tranquilidad del hogar, las conversaciones pausadas, las músicas relajantes. Laura es realista y comprende que no es posible ni justo intentar cambiar la personalidad de su pareja. Así que, en lugar de pedirle que salgan por las noches a la discoteca o sitios de mucha afluencia de gente, prefiere conformarse con menos. La solución a la que llegan es reunir a sus mejores amigos en su casa en lugar de salir fuera. De esta manera, Laura cubre su necesidad de relacionarse socialmente y Julián no se siente cohibido por la situación.

- Lo tercero, ser «*recompensante*» y *positivo*, significa que tendremos en cuenta las siguientes dos premisas: A: «Cuando a una conducta le sigue una recompensa es más probable que el sujeto repita dicha conducta y que, por el contrario, la extinga si le sigue un castigo». B: «La forma más efectiva de influir en la conducta del otro es modificando la propia conducta». Esto quiere decir que cuando hagamos una petición de cambio la haremos desde una actitud positiva y no de crítica, exigencia o recriminación, y que cuando se produzca el cambio deseado lo recompensaremos a fin de que vuelva a repetirse.

3. *Llegar a un acuerdo satisfactorio para ambas partes.* Este es el punto más decisivo en el proceso de resolución de problemas, ya que implica un compromiso por parte de la pareja de conducirse según unos criterios nuevos, acordados por ambos. Si uno de los cónyuges rompe el compromiso, ineludiblemente se romperá el acuerdo y no se culminará la resolución del problema.

Ya hemos explicado con detenimiento la técnica de *Asociación libre de ideas*, por lo que no ahondaremos más en ella. Situémonos, pues, en el momento en que ya hemos decidido qué medidas vamos a tomar. Una vez resuelta esta cuestión, todavía queda formular el acuerdo, de manera que no haya lugar a malentendidos, a renunciaciones, a incumplimientos... Para ello, hemos de observar la siguiente pauta:

- *La descripción del acuerdo debe ser específica.* Cada cónyuge debe describir las conductas exactas que va a cambiar, en qué momentos va a proceder a dichos cambios y, en caso necesario, cuántas veces deberá realizarlos. Seguidamente transcribimos algunos ejemplos de descripción de acuerdo específica y de descripción ambigua.

DESCRIPCIÓN ESPECÍFICA	DESCRIPCIÓN AMBIGUA
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manuel, a partir de hoy, dedicará por lo menos media hora al día (preferentemente por la noche, cuando los niños ya estén en la cama) a conversar con su mujer acerca de las cosas buenas o desagradables que les hayan pasado durante el día, y a compartir y expresar mutuamente sus sentimientos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A partir de ahora, Manuel se preocupará por los sentimientos de su esposa.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De ahora en adelante, Mireya no accederá a los caprichos continuos de sus hijos. Se compromete a ello, aunque podrá regalarles una vez por semana algún objeto que no supere el valor de 12 euros.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mireya, de ahora en adelante, no comprará todos los caprichos que le piden sus hijos.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juan se compromete a controlar sus repentinos ataques de nervios. Llevará a cabo todos los consejos del terapeuta hasta que aprenda a reconocer cuándo se está poniendo nervioso y consiga controlar su ira.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juan tendrá mejor carácter.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• A partir de hoy, María se compromete a no fumar más de 10 cigarrillos al día. Los fines de semana no podrá aumentar el consumo, ni siquiera cuando esté de fiesta con los amigos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A partir de ahora María fumará menos.</li> </ul>

Si lo desea, cuando la pareja ha llegado a un acuerdo puede proceder a redactar un contrato (véase pp. 178-181).

#### FACTORES QUE INFLUYEN NEGATIVAMENTE EN LA NO RESOLUCIÓN DE LOS PROBLEMAS

Si usted y su pareja acaban discutiendo cada vez que intentan solucionar un problema, repasen atentamente la siguiente lista. Con toda seguridad, incurren en alguno u algunos de los fallos apuntados. Rellenen la tabla por separado, marcando con una cruz cada uno de los ítems que refleje su modo de actuar cuando se enfrentan a un conflicto. Cuando tengan localizado el problema, releen con detenimiento el

presente capítulo, dedicado a las habilidades de resolución de problemas, porque en él encontrarán las pautas para modelar su estilo de resolución de problemas.

Estas son las conductas que no debería llevar a cabo cuando desee resolver un conflicto con su pareja:

#### **LO QUE NO HAY QUE HACER CUANDO SE QUIERE SOLUCIONAR UN PROBLEMA**

---

- No reforzar al cónyuge.
- No empatizar.
- No tomar la iniciativa.
- No escuchar activamente.
- No informar claramente.
- No sugerir cambios.
- No criticar constructivamente.
- Culpar al otro del problema.
- No confiar en que el cónyuge quiera también resolver el problema.
- No tener claros los objetivos.
- Sacar a colación acontecimientos del pasado.
- Discutir varios problemas a la vez.
- No seguir el proceso lógico en la resolución del problema.

## Manual de la pareja

El siguiente *Manual de la pareja* contiene una recopilación de tests y ejercicios terapéuticos utilizados habitualmente en la consulta clínica, en los tratamientos con parejas conflictivas. El objetivo de este manual es ayudarle a mejorar su interacción con el cónyuge, dotarle de las habilidades necesarias para resolver los problemas y, gracias a ello, alcanzar mayor grado de armonía y felicidad en su pareja.

### TEST DE AJUSTE MARITAL

El test de ajuste marital de Locke y Wallace se utiliza habitualmente en terapia de pareja para comprobar el nivel y las fuentes de satisfacción que mantienen los cónyuges en su convivencia diaria. Este cuestionario de evaluación ha demostrado ser útil en la discriminación entre parejas armoniosas y conflictivas.

#### *Cómo rellenar el test*

- Cada uno de los cónyuges responde por separado al test.
- Ante cada ítem o pregunta, el cónyuge valora la satisfacción que ha recibido en el último mes sin pensar en las experiencias del pasado. Así, por ejemplo, cuando en el ítem número uno se le pide que valore si es muy feliz, feliz o completamente feliz, lo hará pensando en el grado de felicidad medio que ha alcanzado en los últimos 30 días, sin tener en cuenta cómo se sintió hace tres meses o un año.
- El cónyuge elige la respuesta que considera que describe mejor su situación y, a continuación, rodea con un círculo el número que aparece en la casilla elegida.
- A fin de conseguir el mayor grado de fiabilidad en el resultado del test, el cónyuge será sincero en sus respuestas.
- Los cónyuges rellenan el test de ajuste marital dos veces a lo largo del tratamiento, al inicio y al final de éste. Generalmente, el resultado del segundo test suele reflejar una mejora notable en la interacción de la pareja y, como consecuencia, un aumento del nivel de satisfacción.

#### *Cómo corregir el test*

- Se suman todos los números que se han señalado con un círculo.
- Se parte de una escala de valor en la que el 100 representa el valor medio.
- Cuando el resultado global del test es superior a 100 significa que el cónyuge obtiene un nivel de satisfacción marital positivo y que se ha adaptado favorablemente a la vida de pareja. El nivel de satisfacción será mayor cuanto más se supere la media de 100.
- Cuando el resultado global del test es inferior a 100 significa que el cónyuge obtiene un nivel de satisfacción marital negativo y que no se ha adaptado favorablemente a la vida de pareja. El nivel de insatisfacción será mayor cuanto más por debajo se quede de la media de 100.

TEST DE AJUSTE MARITAL (EAM)						
(Locke-Wallace, 1959. Adaptación: J. A. I. Carrobles)						
Nombre: .....						
Fecha: .....						
1. Considere y elija, rodeándolo con un círculo, el número de la escala incluida a continuación que mejor describa el grado de satisfacción, teniendo en cuenta todas las circunstancias de su actual matrimonio. El punto medio de la escala, «Feliz», representa el grado de satisfacción matrimonial que alcanza la mayoría de las personas y, desde este punto, la escala se extiende gradualmente hacia el lado inferior para aquellas personas muy insatisfechas o infelices en su matrimonio, y hacia el lado superior para aquellas otras que disfrutan de una extrema satisfacción o felicidad conyugal.						
0	2	7	15	20	25	35
Muy infeliz			Feliz			Completamente feliz

Reflexione a continuación sobre el grado aproximado de acuerdo o desacuerdo entre usted y su pareja respecto a las siguientes situaciones. Considere todas las cuestiones, y rodee con un círculo la respuesta que se adecúe a su situación personal.

Cuestiones	Siempre de acuerdo	Casi siempre de acuerdo	Ocasionalmente en desacuerdo	Frecuentemente en desacuerdo	Casi siempre en desacuerdo	Siempre en desacuerdo
2. Administración de las finanzas familiares	5	4	3	2	1	0
3. Esparcimiento o distracciones	5	4	3	2	1	0
4. Demostraciones de afecto	8	6	4	2	1	0
5. Amigos	5	4	3	2	1	0
6. Relaciones sexuales	15	12	9	4	1	0
7. Convencionalismos (modos y maneras correctos y apropiados)	5	4	3	2	1	0
8. Filosofía de la vida	5	4	3	2	1	0
9. Modo de tratar a los parientes y familiares	5	4	3	2	1	0
10. Cuando existen desacuerdos, éstos se resuelven normalmente:						
Cediendo el marido .....						0
Cediendo la esposa .....						2
Negociando de mutuo acuerdo .....						10
11. ¿Tienen y disfrutan usted y su pareja de intereses o actividades comunes fuera de las profesionales?						
Todas en común .....						10
Algunas de ellas .....						8
Muy pocas de ellas .....						3
Ninguna de ellas en común .....						0

12. Durante el tiempo de ocio, ¿qué prefieren usted y su pareja normalmente: salir o quedarse en casa?	
Ambos preferimos quedarnos en casa .....	10
A ambos nos gusta salir .....	3
Discrepamos en este punto .....	2
13. ¿Con qué frecuencia le asalta la idea de que ojalá no se hubiera casado?	
Frecuentemente .....	0
De vez en cuando .....	3
Raramente .....	8
Nunca .....	15
14. Si pudiera volver atrás en el tiempo y pudiera decidir de nuevo, creo que:	
Me casaría con la misma persona .....	15
Me casaría con una persona diferente .....	0
No me casaría en absoluto .....	1
15. ¿Confía en su pareja?	
Casi en ningún caso .....	0
Raramente .....	2
En la mayoría de las cosas .....	10
En todas las cosas .....	10

## PLANIFICACIÓN DEL TIEMPO LIBRE

Algunas parejas descuidan compartir los momentos de ocio. Con el paso del tiempo dejan de ser una pareja de novios que prácticamente sólo comparten experiencias gratificantes para ser un matrimonio agobiado por las responsabilidades. Hasta cierto punto es comprensible que la presión de la nueva vida, tan llena de obligaciones, provoque que abandone paulatinamente los momentos lúdicos para centrarse en lo que consideran obligaciones ineludibles. Pero aunque esto sea lógico y comprensible, puede tener un efecto corrosivo sobre la pareja, hasta tal punto que puede ser difícil discernir si las dificultades en la relación empezaron a raíz de problemas materiales o externos, o a partir del momento en que la pareja dejó de divertirse junta. Recordemos, por último, la definición que hacía del amor adulto John Lee, el cual decía que nos unimos a aquella persona que mejor recompensa nuestra necesidad de compañía, pasión y recreo. El tiempo libre, es, por tanto, una parte intrínseca de la relación, y no debemos abandonarla si deseamos mantener un nivel satisfactorio de convivencia. A través de la siguiente guía, usted y su cónyuge conocerán sus modelos de ocio. Además, debido a la variedad de las propuestas descritas, la «Guía para planificar el tiempo libre» les puede ayudar a descubrir nuevas actividades en las que quizá no habían pensado hasta ahora.

### *Cómo responder a la guía*

Cada uno de los cónyuges rellena por separado su propia guía.

- Seguramente, varias o muchas de las actividades que aparecen en esta guía no las habrán realizado nunca. Supongamos que usted nunca ha ido a un camping y que tampoco tiene interés en ir; en este caso deje la casilla en blanco. En cambio, si usted no hubiera ido nunca de camping pero le gustaría probarlo, rellene las casillas correspondientes.
- A cada ítem o actividad gratificante le corresponden cuatro columnas, en las que usted marcará con una cruz con quién ha realizado esa actividad. En las columnas quinta y sexta, indique si le gustaría que aumentase o disminuyese la frecuencia de dicha actividad. Por último, dispone de una columna adicional en la que puede comentar más detalladamente cómo le gustaría que se desarrollase exactamente la actividad. Esta última columna es especialmente interesante ya que en ella puede matizar tanto como desee su respuesta. Supongamos que usted y su cónyuge salen a cenar cada sábado con sus amigos. A usted esta actividad le agrada, pero le gustaría aprovechar la salida para ir al baile después de la cena. En este caso, en la casilla reservada a los comentarios, anotaría: «Me gustaría que después de la cena fuéramos a bailar».
- Al final de la tabla dispone de unas casillas en blanco para que usted las utilice en caso de que en la guía propuesta no apareciera alguna actividad que le gusta o gustaría practicar.

### *Cómo valorar las respuestas*

Cuando cada cónyuge ha rellenado su guía, se estudian las respuestas y ponen en común. De esta forma, usted aprenderá a conocer qué prefiere su pareja en materia de ocio y viceversa. Quizá la aportación más importante de la presente guía es que no sólo refleja qué actividad lúdica nos gusta, sino también con quién, cuándo y cómo nos gusta, practicarla.

Cuando haya una coincidencia de gustos en los tests de los cónyuges, podrán poner en práctica inmediatamente la actividad elegida, ya que los dos lo desean. Cuando esto no ocurra, deberán negociar la actividad lúdica de tal manera que resulte gratificante para los dos.

### GUÍA PARA PLANIFICAR EL TIEMPO LIBRE<sup>9</sup>

Actividad	Solo o con mis amigos (sin mi cónyuge)	Con mi cónyuge	Con la familia	Con otras parejas	Me gustaría hacerla o que aumentara	Me gustaría dejar de hacerla o que disminuyese	Comentarios
Salir a cenar							
Ir al cine							
Practicar juegos de azar (bingo, ruleta, etc.)							
Ir de paseo							
Practicar algún deporte (natación, esquí, tenis, motociclismo, navegación, etc.)							
Participar en juegos de salón (damas, ajedrez, monopoly, etc.)							
Ir a bailar							
Ir al teatro							
Ir a un concierto							
Ir a pescar							
Ir de camping							
Asistir a un curso							
Actividades religiosas							
<sup>9</sup> Estar con amigos							

Actividad	Solo o con mis amigos (sin mi cónyuge)	Con mi cónyuge	Con la familia	Con otras parejas	Me gustaría hacerla o que aumentara	Me gustaría dejar de hacerla o que disminuyese	Comentarios
Cuidar del jardín							
Cocinar							
Charlar							
Navegar							
Leer							
Ver la televisión							
Ir de compras							
Visitar lugares							
Visitar a los amigos							
Echar la siesta							
Salidas familiares							
Visitar a la familia							
Hacer fotografías							
Ir a exposiciones							
Ir al club							
Decorar la casa							
Coleccionar							
Realizar trabajos ocasionales en casa							
Dar una fiesta en casa							
Hablar sobre la administración familiar							
Hablar sobre acontecimientos personales del día							
Discusiones intelectuales							
Hablar sobre la familia o los amigos							

Actividad	Solo o con mis amigos (sin mi cónyuge)	Con mi cónyuge	Con la familia	Con otras parejas	Me gustaría hacerla o que aumentara	Me gustaría dejar de hacerla o que disminuyese	Comentarios
Discutir problemas familiares o conflictos matrimoniales							
Mantener correspondencia							
Besar o acariciar							
Acariciarse u otros juegos sexuales							
Ir a comprar ropa							
Ir a dar un paseo							
Hacer un viaje de unos días							

## GUÍA DE GRATIFICACIONES

Una de las diferencias fundamentales entre una pareja feliz y una conflictiva es que la primera mantiene un intercambio mayor de gratificaciones o conductas positivas (detalles, halagos, demostraciones de afecto, etc.) que la segunda.

En algunos casos, sin embargo, no se trata tanto de que la pareja no intercambie conductas objetivamente positivas como de que no las reconoce. A continuación, incluimos una lista de posibles gratificaciones que abarcan las principales áreas de la convivencia. Los cónyuges no tienen que rellenar ningún test; se trata simplemente de

que lean con atención la guía de gratificaciones para que aprendan a reconocer fácilmente las conductas gratificantes.

## GUÍA DE GRATIFICACIONES

---

### **Economía**

Mi pareja:

- Administra bien el presupuesto familiar.
- No gasta dinero en compras prescindibles.
- Es previsor/a respecto al futuro.
- Consulta conmigo antes de tomar una decisión económica importante.
- Me anima a que de vez en cuando me dé un capricho.
- Comparte conmigo la responsabilidad de ocuparse del pago puntual de los gastos.

### **Toma de decisiones**

Mi pareja:

- Me consulta cuando hay que tomar una decisión importante.
- Se ocupa de los trámites con la compañía de la luz, el gas, etc.
- Cuando hay alguna avería en casa se ocupa de contratar al técnico correspondiente o hace las reparaciones él/ella mismo/a.
- Se asegura de desconectar la luz, el agua, etc., cuando salimos de casa.

### **Tareas domésticas**

Mi pareja:

- Me ayuda en la cocina.
- Me ayuda a poner y quitar la mesa.
- Procura preparar comidas que me gustan.
- De vez en cuando prepara una comida especial.
- Me acompaña a hacer la compra semanal y me ayuda con las bolsas.
- Si le encargo que haga un recado lo hace.
- Saca la basura.
- Riega las plantas.
- Participa en las pequeñas tareas (lavar platos, barrer, etc.).
- Me ayuda en las tareas más pesadas (limpiar cristales, cocinar, etc.).
- Se ocupa de tener la ropa a punto.
- Se ocupa del cuidado y la alimentación del animal doméstico.
- No deja cosas en medio.
- Se preocupa de que la casa esté cálida en invierno y aireada en verano.
- Se ocupa del mantenimiento del coche.

### **Ocio**

Mi pareja:

- Sugiere lugares y actividades lúdicas para que salgamos.
- Prepara fiestas en casa con nuestros amigos.
- Me consulta antes de aceptar una invitación de sus amigos.
- Es divertido/a en casa.
- Disfruta de las celebraciones familiares.

- Es amable y educado/a con la gente.

## **Hijos**

Mi pareja:

- Juega con los niños.
- Ayuda a los niños con los deberes.
- Se ocupa de llevar y traer a los niños del colegio.
- Baña, da de cenar y acuesta a los niños.
- Es muy amable y atento/a con los niños.
- Enseña a los niños a que sean responsables.
- No sobreprotege a los niños.
- Cambia el pañal del bebé.
- Por la noche se levanta cuando los niños lloran.
- Pone fin a una pelea entre los niños.

## **Sexualidad**

Mi pareja:

- Inicia una relación sexual o responde favorablemente cuando soy yo quien toma la iniciativa.
- Habla francamente conmigo sobre sexualidad.
- Se interesa por mejorar nuestras relaciones.

## **Demostraciones de cariño**

Mi pareja:

- Me acaricia mientras hablamos.
- Me besa cuando menos lo espero.
- Me escucha y se preocupa por mí.
- Me dice lo que siente por mí.
- Tiene pequeños detalles (regalos, llamadas por teléfono, etc.).
- Se alegra cuando me ve.
- Se ríe cuando le explico algo gracioso.
- Se sienta siempre a mi lado cuando vemos la televisión.
- Me da masajes.
- Los días festivos me trae el desayuno a la cama.
- Se interesa por cómo me ha ido el día.
- Me da un beso cuando salgo de casa.
- Me dice que me quiere.

## **Complicidad**

Mi pareja:

- Cuando hago algo que le gusta me lo dice.
- Cuando hago algo que no le gusta me lo dice pero sin criticarme.
- Nunca me critica delante de la gente.
- Está atento/a a mis deseos.
- Me escucha activamente.
- Cuando le hablo deja lo que esté haciendo para escucharme.
- Consulta conmigo sus asuntos.
- Halaga mi aspecto.
- Si va a llegar tarde me avisa.

- Me pide disculpas cuando considera que no ha obrado correctamente.
- Me apoya en caso necesario.
- Intenta calmarme cuando estoy nervioso/a o de mal humor.

¿Se había imaginado que hubieran tantas oportunidades en la convivencia de pareja para sentirse gratificado? ¿Sí? Lo habitual, sin embargo, es que la pareja no sepa apreciar o aceptar las gratificaciones que le envía su cónyuge. Esto es así porque tendemos a pensar que las conductas positivas son *obligación* del cónyuge y no *devoción*.

Con el sencillo ejercicio que le proponemos a continuación, podrá aprender a reconocer las conductas positivas que su pareja hace por usted, así como a valorar las que usted hace para satisfacer a su cónyuge. Céntrese en las gratificaciones dadas y recibidas en los últimos siete días. Si tuviera dificultades para rellenar el siguiente cuadro, vuelva a repasar la guía de gratificaciones.

CONDUCTAS POSITIVAS QUE MI PAREJA HA HECHO POR MÍ EN LOS ÚLTIMOS SIETE DÍAS	CONDUCTAS POSITIVAS QUE HE HECHO PARA AGRADAR A MI PAREJA EN LOS ÚLTIMOS SIETE DÍAS
<i>Ejemplo:</i>	
1. Me ha animado a que me compre un traje nuevo.	1. He hecho los deberes con los niños para que pudiera descansar.
2. Ha jugado con los niños.	2. He lavado el coche.
3. Ha iniciado una relación sexual.	3. Le he hecho un recado.
4. Ha regado las plantas.	4. Le he apoyado en una situación delicada.
5. Ha alabado mi aspecto físico.	5. Le he invitado al cine.
6. Me ha preparado una fiesta sorpresa.	6. Le he consultado un asunto económico importante.
7. Me ha dicho que me quiere.	7. He sacado el perro a pasear.
8. Me ha contado un chiste.	8. Le he llamado por teléfono sólo para decirle que le quiero.
9. Me ha besado inesperadamente.	9. Me he ocupado de hacer la declaración de la renta.
10. Me ha comprado un CD de mi cantante preferido.	10. He recogido el baño sin que me lo pida.

CONDUCTAS POSITIVAS QUE MI PAREJA HA HECHO POR MÍ EN LOS ÚLTIMOS SIETE DÍAS	CONDUCTAS POSITIVAS QUE HE HECHO PARA AGRADAR A MI PAREJA EN LOS ÚLTIMOS SIETE DÍAS
1. .... .....	1. .... .....
2. .... .....	2. .... .....
3. .... .....	3. .... .....
4. .... .....	4. .... .....
5. .... .....	5. .... .....
6. .... .....	6. .... .....
7. .... .....	7. .... .....
8. .... .....	8. .... .....
9. .... .....	9. .... .....
10. .... .....	10. .... .....

PILLE A SU PAREJA HACIENDO O DICIENDO ALGO AGRADABLE Y COMUNÍQUESELO

Esta técnica le ayudará a cambiar los patrones de interacción negativos que mantiene con su pareja por otros positivos.

La técnica de *Pille a su pareja haciendo o diciendo algo agradable* está ideada para enseñarle a:

- Observar y valorar las conductas positivas de su cónyuge.
- Autoobservar y automodelar su propia conducta de respuesta ante la de su pareja.
- Ser mutuamente gratificante, porque cuanto más conductas positivas expresemos hacia el cónyuge más posibilidades tendremos de recibir conductas positivas de

él.

- Incrementar recíprocamente los intercambios positivos y despertar la atención de los cónyuges en espera de recibir refuerzos de su pareja.

Para seguir la técnica de *Pille a su pareja haciendo o diciendo algo agradable*:

- Cada uno de los miembros de la pareja registra diariamente de una a tres conductas positivas que observe en su compañero/a. Además, registra su propia respuesta ante la conducta positiva del cónyuge.
- Para evitar olvidos, es preferible no esperar al último momento para proceder al registro de conductas positivas.
- La pareja se intercambiará los registros cada dos o tres días (como máximo cada 7 días). De esta forma, cada uno de los cónyuges aprende a detectar qué conductas suyas le resultan más gratificantes a su pareja.
- La segunda parte de esta técnica, *y comuníquesele*, consiste en que el cónyuge le hace saber al otro que le ha pillado haciendo algo agradable por él/ella. Aunque se puede utilizar indistintamente los lenguajes verbal y no verbal, es preferible potenciar el segundo (mediante caricias, masajes, guiños, arrumacos, coqueteos, etc.). Comunicar a la pareja que somos conscientes de sus actos positivos es muy importante, porque si nuestro cónyuge hace algo por nosotros y no le reforzamos, pensará que no valoramos sus gestos o que no nos damos cuenta de ellos («no vale la pena»), y probablemente perderá interés para intentarlo de nuevo.

A continuación incluimos un ejemplo de un registro:

<b>PILLE A SU PAREJA HACIENDO O DICIENDO ALGO AGRADABLE Y HÁGASELO SABER</b>		
Nombre del cónyuge: L. S.		
Día	Conducta placentera	Se lo hago saber
Lunes	1. Me ha dado un gran abrazo cuando nos hemos despertado. 2. Me ha llamado al trabajo para preguntarme cómo me estaba yendo el día.	1. He correspondido a su gran abrazo con un gran beso. 2. Le he dado las gracias por la llamada y le he comunicado cuánto me ha gustado su iniciativa.

Día	Conducta placentera	Se lo hago saber
	3. Me ha pasado el brazo por encima del hombro mientras mirábamos la película de la tele.	3. Le he dicho que ése era un gran momento.
Martes	1. Me ha preguntado cómo me ha ido el día. 2. Me ha contado un secreto. 3. Ha rechazado una invitación porque yo no podía ir.	1. He dejado lo que estaba haciendo y me he sentado a su lado para explicarle las hazañas del día. 2. Le he dicho que su secreto estaba a salvo conmigo y que me alegraba de que para mí no tuviera secretos. 3. Le he dado las gracias.
Miércoles	1. Se ha interesado por mi salud. 2. Me ha dicho que me quiere. 3. Ha hablado con el procurador de la finca para resolver un problema con los pagos de la comunidad.	1. Le he dado un beso de agradecimiento por su interés. 2. Le he contestado que yo también le quiero. 3. Le agradezco que se ocupe del asunto.
Jueves	1. Me ha reenviado un mail muy divertido que le ha llegado. 2. Me ha traído un regalo. 3. Me ha contado un chiste.	1. Le digo cuánto me ha gustado el detalle y le invito a cenar por la noche en un restaurante. 2. Le doy las gracias y le digo que me gusta mucho. 3. Me río mucho con el chiste.
Viernes	1. Se ha quedado solo/a toda la tarde del sábado con los niños para que yo pudiera resolver tranquilamente unos asuntos. 2. Ha preparado una cena especial. 3. Me ha dado un beso en medio de la cena.	1. Le doy las gracias y le explico con detalle todo lo que he hecho, echándole un poco de salsa para que se ría. 2. Los niños y yo le aplaudimos por haber preparado una cena tan buena. 3. Yo le devuelvo el beso y sonrío, y los niños se ríen entre ellos dándose codazos.

Día	Conducta placentera	Se lo hago saber
Sábado	1. Se ofrece a acompañarme al trabajo en coche. 2. Entabla una cordial charla con un compañero mío que nos encontramos en la puerta de la oficina. 3. Me regala un reloj.	1. Acepto de buena gana. 2. Antes de despedirme de él, le susurro al oído que es encantador/a. 3. Le digo que me encantan los regalos espontáneos y le doy las gracias.
Domingo	1. Aunque bañar a los niños no está en su lista de tareas domésticas, hoy los ha bañado. 2. Me ha enseñado publicidad para ir de vacaciones. 3. Mi jefe llama por teléfono y él/ella mantiene una breve pero agradable charla telefónica con él antes de pasarme el auricular.	1. Le agradezco su ayuda. 2. Le digo que tengo muchas ganas de ir de vacaciones. 3. Le comento lo agradable y sociable que es.

**PILLE A SU PAREJA HACIENDO O DICIENDO ALGO AGRADABLE Y HÁGASELO SABER**

Nombre del cónyuge: L. S.

Día	Conducta placentera	Se lo hago saber
Lunes	1. ....	1. ....
	2. ....	2. ....
	3. ....	3. ....
Martes	1. ....	1. ....
	2. ....	2. ....

Día	Conducta placentera	Se lo hago saber
Miércoles	3. ....	3. ....
	1. ....	1. ....
	2. ....	2. ....
Jueves	3. ....	3. ....
	1. ....	1. ....
	2. ....	2. ....
Viernes	3. ....	3. ....
	1. ....	1. ....
	2. ....	2. ....
Sábado	3. ....	3. ....
	1. ....	1. ....
	2. ....	2. ....
Domingo	3. ....	3. ....
	1. ....	1. ....
	2. ....	2. ....

### LA CAJA DE LOS DESEOS<sup>10</sup>

Posiblemente, llegados a este punto del manual, usted y su cónyuge ya habrán empezado a recoger los primeros frutos de su nueva actitud ante la relación de pareja. Éste es, pues, un buen momento para que se hagan peticiones mutuas.

#### *Cómo*

Escojan una caja —o cubículo semejante— y resérvenla exclusivamente para este fin: será su *caja de los deseos*. A continuación, consigan papel de dos colores diferentes.

Por ejemplo, el papel amarillo será para el marido y el verde para la mujer. ¿Ya lo tienen?

A partir de ahora, siempre que uno de los cónyuges desee hacer alguna actividad o cualquier otra cosa en compañía de su pareja, lo escribirá en una hoja del color que le haya correspondido y, después de doblarla o guardarla en un sobre, volverá a introducirla dentro de la caja de los deseos. Cuando un cónyuge quiera satisfacer algún deseo del otro, irá a la caja de los deseos y tomará una de las hojas que haya dejado su pareja y después intentará satisfacerlo. Si es este cónyuge el que desea que le sea satisfecho algún deseo, dejará su mensaje dentro de la caja.

### *Consejos*

- Es conveniente que depositemos más de una hoja —más de un mensaje—, porque así nuestra pareja podrá elegir qué deseo nuestro le apetece más satisfacer. Al proponer varias posibilidades, evitamos que nuestro cónyuge acabe haciendo algo por nosotros que en realidad no le apetece en absoluto. Se recomienda que en la caja de los deseos siempre haya una media de tres mensajes de cada cónyuge.
- Si deciden seguir esta técnica, procuren no pasar grandes temporadas sin echar una ojeada a la caja de los deseos. Si su cónyuge le deja mensajes y usted nunca los recoge, seguramente aquél/lla sufrirá una fuerte decepción porque pensará que a usted *le traen sin cuidado sus deseos*.
- Lo mismo ocurriría si su pareja acude a la caja de los deseos y usted no le ha dejado ninguno (*Le resulto tan poco atractivo/a que ya ni siquiera formo parte de sus deseos...*). Sin una participación activa de las dos partes, no tiene sentido que lleven a cabo esta técnica.
- Aprovechense del romanticismo y del enigma implícito en esta técnica para pedir deseos imaginativos. No desaproveche la caja de los deseos pidiendo deseos instrumentales («Deseo que colabores más en las tareas del hogar», «Deseo que los domingos por la mañana me dejes dormir hasta tarde») más propios de una negociación, o para hacer recriminaciones, o para exigir, etc. Aproveche la caja de los deseos para abrir las puertas de su hogar a la fantasía: «Deseo una cena, tú y yo solos, a la luz de las velas, disfrazados. No te preocupes por mi disfraz, iré de Adán. ¿Con qué disfraz me vas a sorprender?»; a la ternura: «Deseo recibir un ramo de flores de un desconocido. ¿Querrás ser mi desconocido preferido?»; a la aventura: «Me gustaría saber cómo se ve la tierra desde arriba. ¿Qué tal un

viaje en globo?»; etc. Atrévase a sorprender a su cónyuge. No debería temer parecer ridículo/a, pues la caja de los deseos es un secreto entre usted y su cónyuge. Además, si su pareja no está de acuerdo en alguno de sus deseos, con escoger otra hoja se habrá solucionado el problema.

## CONTRATOS

El contrato es un buen método para solucionar los problemas en aquellas parejas que han alcanzado un grado de conflictividad muy elevado. En terapia de pareja la formulación del contrato suele ser el último paso de la negociación. Se trata de que cada miembro de la familia se comprometa a cambiar (extinguir o potenciar) de una a tres conductas que le ha solicitado su cónyuge.

Antes de formular su contrato, tenga en cuenta que debe cumplir los siguientes requisitos:

- El compromiso ha de ser mutuo. Cada uno de los cónyuges se compromete a cambiar algunas facetas de su conducta, y a recompensar al otro por ese cambio. Se recomienda que se haga hincapié en aumentar la frecuencia de las conductas gratificantes en lugar de preocuparse en la extinción de las conductas conflictivas.
- Aunque el contrato puede incluir una cláusula en la que se establezcan los castigos que se recibirán en caso de no cumplir con el contrato (especialmente en los niños), es preferible partir de un voto de confianza y centrarse en las consecuencias positivas.
- Es muy importante que los cambios programados sean realmente posibles y realistas (no pedir conductas extraordinarias sino centrarse en las conductas habituales del cónyuge), bilaterales (que los dos se comprometan a cambiar a favor del otro) y equitativos (que la recompensa sea proporcional a la conducta positiva emitida).
- Desde luego, es fundamental que previamente a la elaboración del contrato exista un diálogo abierto y sincero entre la pareja para evitar que uno de los miembros, al sentirse coaccionado, acabe haciendo algo desagradable para él.
- Es necesario que los términos del contrato sean precisos por ejemplo, no es válido pedir al otro que «Sea más cariñoso/a conmigo» porque ser cariñoso no es una conducta. Por tanto, en el caso de que un componente de la pareja desee recibir un mayor número de muestras de cariño, deberá especificar tales

muestras. Por ejemplo, dirá que «Me tome del brazo cuando vamos por la calle», «Que me bese cuando nos despedimos por la mañana», etc. Recuerde: Un contrato bien formulado tiene en cuenta qué conducta se va a modificar, quién la va a llevar a cabo, cuándo o con qué frecuencia y a cambio de qué recompensas.

- Es recomendable que el contrato se formule por escrito.
- Los contratos deben ser revisados periódicamente para introducir las modificaciones que la pareja crea convenientes en cada momento. El contrato no debería considerarse una especie de ley rígida e inapelable. Si alguno de los miembros de la pareja cree que el contrato formulado no da resultado en la totalidad o en algunas de sus partes, debe solicitar un cambio.

Presentamos a continuación un ejemplo de formulario de contrato:

FORMULARIO DEL CONTRATO	
Yo, L. G., me comprometo a cambiar las tres conductas siguientes:	
1. Propondré o aceptaré de mi pareja una salida todos los domingos.	
2. Le preguntaré diariamente a mi pareja cómo le ha ido el día.	
3. Avisaré cuando tenga que quedarme hasta tarde en el trabajo.	
A cambio obtendré las siguientes recompensas:	
1. Los sábados por la mañana podré ir a practicar deporte.	
2. Mi pareja también se preocupará de cómo me ha ido el día.	
3. Mi pareja aceptará sin enfados que a veces tenga que quedarme en el trabajo hasta tarde.	
Contratante: L. G.	
Cónyuge contratante: R. S.	
Fecha: 5/3/2004.	
Firma	Firma



**CUESTIONARIO DE CONTROL TERAPÉUTICO DE PAREJAS**  
(Versión experimental de Trinidad Bonet  
y José Santacreu)

1. ¿Qué cosas ha hecho para agradar a su pareja?

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

¿Cuánto cree que le agradaron? Valore las respuestas anteriores de 0 a 10.

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

2. ¿Qué cosas ha hecho su pareja que le hayan sorprendido agradablemente estos días? Ordénelas por orden de importancia.

1. ....
2. ....

- 3. ....
- 4. ....

3. ¿Qué conductas que le apetecían ha realizado sin contar con las consecuencias que hubieran tenido en el pasado?

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....
- 4. ....

¿Qué consecuencias han tenido estas consecuencias?

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....
- 4. ....

4. ¿En qué ocasiones ha sido sincero, de forma diferente al pasado, y ha expresado sus sentimientos sobre la situación?

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....
- 4. ....

5. ¿Qué sugerencias del manual han sido más importantes para solucionar sus problemas de pareja?

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....
- 4. ....

6. ¿En qué cree que ha de insistir más para mejorar su relación de pareja?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## El abecé de la pareja dichosa

### ACCIONES QUE HACEN LA VIDA MÁS LLEVADERA

Los pequeños detalles, las sorpresas, las expresiones verbales de afecto y aprobación, los contactos físicos, las actividades compartidas, etc., son poderosos reforzantes para la relación de pareja, porque indican que seguimos interesados por nuestro cónyuge y deseamos hacerle feliz. Acciones como dejar notas afectuosas por toda la casa, llamar por teléfono, preparar un plato especial, hacer un pequeño regalo en fechas no previstas, adelantarse a los deseos del compañero como comprar un par de entradas para la ópera si es aficionado a ella, decir «Te quiero», iniciar un acercamiento sexual, alabar el aspecto físico del otro, hacer una tarea del hogar que no tenemos asignada a priori; proponer actividades lúdicas, etc., son conductas que hacen la convivencia de pareja más llevadera.

Acciones como las que hemos descrito arriba se prodigan en las relaciones de pareja más satisfactorias. Con ellas, cada uno de los cónyuges *cultiva* momentos de felicidad y da muestras de aceptar su parte de responsabilidad en la búsqueda de una satisfacción compartida.

### ACEPTAR LOS CAMBIOS

Mantener un nivel positivo de estabilidad y satisfacción en el seno de la pareja a través de los años implica necesariamente que los cónyuges acepten con normalidad las nuevas necesidades que ineludiblemente irán apareciendo. Dichos cambios se manifiestan en dos focos de acción interdependientes: por un lado, las influencias externas, y por el otro, la propia evolución interna de los miembros de la díada.

A lo largo de los años, la pareja puede recibir el influjo de los grandes cambios políticos, económicos, sociales, culturales... que se produzcan en el ámbito social e histórico en el que viven. En circunstancias muy concretas, estos cambios pueden provocar grandes y positivas modificaciones en la pareja, o peligrosas desestabilizaciones cuando no se produce una buena adaptación por parte de alguno de sus miembros. Algunos ejemplos muy claros son: la

incorporación de la mujer al mercado laboral, una guerra, una crisis económica que socava la economía familiar, una catástrofe natural, etc.

En cuanto a los cambios internos que se producen en el ámbito privado de la pareja, podríamos destacar el paso del noviazgo al matrimonio, el nacimiento del primer hijo, la convivencia con un familiar, etc. Además de circunstancias concretas de este tipo, también puede ocurrir que uno de los miembros evolucione más rápidamente o en forma diferente al otro, por lo cual se abrirá un abismo entre ambos puesto que cada vez les resultará más difícil encontrar puntos de coincidencia y objetivos comunes.

La pareja que cuenta con más habilidades para aceptar los cambios y adaptarse a ellos consigue mantener un nivel de estabilidad/satisfacción positivo que le posibilita evolucionar conjunta y satisfactoriamente.

#### ADMIRACIÓN

El sentimiento de admiración juega un papel importante durante el proceso de enamoramiento. Elegimos a un compañero que nos inspira una mezcla de respeto y admiración, y somos elegidos cuando despertamos estos sentimientos en otra persona. La admiración es tan preciosa en las relaciones amorosas y humanas porque significa un reconocimiento de nuestros valores, de nuestro ser. Cuando iniciamos una relación, la admiración se manifiesta constantemente y bajo todas las formas posibles (halagos, imitación, acercamiento físico, pequeños detalles, etc.), pero con la convivencia diaria tendemos a olvidar las razones por las que elegimos a nuestro compañero y a dar por sentados los sentimientos que albergamos hacia el otro. Grave error, porque con el conocimiento no disminuye la necesidad de saberse amado, admirado, ratificado, en definitiva. Una pareja dichosa se esforzará por mantener un nivel aceptable de admiración hacia el cónyuge. Más aún, una pareja feliz sabrá encontrar cada día un motivo nuevo de admiración.

Es común, en consulta, tratar a parejas que afirman que no encuentran ni un solo motivo de admiración en el cónyuge. Pero esto es, sencillamente, imposible; ¡no puede ser que una persona lo haga todo mal! Lo que sucede en estos casos es que el cónyuge focaliza toda su atención en lo que le resulta desagradable y resta importancia a las conductas que podrían ser motivo de admiración. Existe también una tendencia a pensar que sólo los grandes logros o las conductas graves son dignas de ser admiradas. Las personas que así piensan,

lógicamente, son poco pródigas en halagos, porque la vida ordinaria nos ofrece pocas posibilidades de protagonizar grandes gestas. En cambio, si existe una verdadera voluntad de reconocer las conductas o características positivas del otro, vemos cómo casi todo puede ser halagado: la puntualidad, la amabilidad, la responsabilidad, la serenidad, una sonrisa bonita, etc.

La cantidad y la sinceridad del halago también es importante. Dosificar nuestra admiración es una buena estrategia para resultar creíbles. Por otro lado, cuando nos propongamos admirar una característica del cónyuge debemos asegurarnos de que somos sinceros porque, de no ser así, seguramente el lenguaje verbal nos traicionará. Así, por ejemplo, si su cónyuge tuviera una nariz poco agraciada, no ganará nada admirándola, porque él/ella sabe mejor que usted que no es su mejor rasgo. Seguramente acabará pensando que se está burlando. Pero si, por el contrario, tuviera por ejemplo un cabello digno de elogio, admírelo sin reservas.

No olvide halagar a su pareja periódicamente. Hágale ver que se siente feliz y afortunado de haberle encontrado. El elogio despierta, entre otros muchos sentimientos placenteros, la autoestima y el respeto.

#### AGENDA SECRETA

Este término fue acuñado por Gottman para definir las interpretaciones subjetivas que los cónyuges hacen de los mensajes recibidos. Ciertamente, las agendas secretas de una pareja armoniosa y de una conflictiva presentan un color muy diferente. Mientras que la primera interpreta positivamente la conducta del compañero/a (ÉL: «¿Quieres que vayamos al teatro?». ELLA: «¡Qué atento es! Me lo propone porque sabe que me gusta»); la segunda hace una interpretación negativa, desconfiada, suspicaz (ÉL: «¿Quieres que vayamos al teatro?». ELLA: «Hum... ¿Qué querrá?»).

En resumen, la pareja dichosa atribuye a la intencionalidad las conductas positivas que recibe de su cónyuge y a la casualidad las conductas negativas.

#### AMISTADES

Es bastante común en las parejas de recién casados la tendencia al aislamiento. Los mitos del amor les han hecho creer que se bastan el uno al otro. Si bien esto al principio puede ser cierto, con el tiempo es positivo que abran el círculo a las amistades. En primer lugar, porque una pareja sola tiene más posibilidades de

acabar aburriéndose, ya que no recibe estímulos externos; y en segundo lugar, porque la relación con otras personas enriquecerá la suya, potenciándola considerablemente.

#### ASERTIVIDAD

Uno de los rasgos más característicos de las parejas armoniosas es que mantienen un estilo comunicacional asertivo, en contraposición al estilo inhibido o agresivo que caracteriza a las parejas en conflicto.

El cónyuge que mantiene una postura asertiva argumenta sus ideas, peticiones de cambio, deseos, etc., desde la ecuanimidad, el respeto y la firmeza. Pide o dice lo que cree justo, pero no exige ni coacciona al otro. Se mantiene firme en sus criterios, pero no menosprecia los del compañero. En una palabra, respeta y se hace respetar.

#### AUTORREALIZACIÓN

Los individuos autorrealizados resultan compañeros más deseables que los individuos dependientes, porque mantienen un tipo de relación igualitaria. La persona que es independiente económicamente, cultiva algún *hobby*, tiene relaciones sociales satisfactorias, etc., consigue un nivel de autoestima positivo que le hace sentirse satisfecho de sí mismo, sentimiento que, a su vez, provocará que las personas que le rodean estén igualmente satisfechas. Además, la autorrealización proporciona autonomía. Los individuos dependientes tienden a tolerar situaciones desagradables en la pareja con más frecuencia que los individuos autorrealizados.

#### COMPROMISO

Cuando éramos niños y nos explicaban cuentos infantiles protagonizados por príncipes valientes y bellas princesas, que ineludiblemente acababan con la frase «Se casaron, fueron felices y comieron perdices», nos preguntábamos qué ocurría después de ese bonito final. Lo que sucedía, ahora lo sabemos, es que empezaba una nueva historia: la del compromiso.

En la vida real también suele haber un antes y un después entre lo que fue antes del matrimonio y lo que es después de éste. Aparecen las obligaciones, las responsabilidades, la rutina, los pequeños problemas... Es en esta nueva etapa donde se pondrá de manifiesto la capacidad de cada pareja para construir una

convivencia feliz o todo lo contrario.

Tal capacidad, sin embargo, no es producto de una sabiduría innata ni tiene demasiado que ver con la personalidad de cada cual, ni tampoco con una elección *acertada* del cónyuge. Dicha capacidad está íntimamente relacionada con las habilidades que tenga la díada para comunicarse, resolver problemas, reajustar las expectativas, mantener una actitud positiva, ser gratificante, ser flexible, etc., es decir, con la voluntad de realizar un *trabajo* continuo en y por la pareja.

## COMUNICACIÓN

La calidad y cantidad de comunicación es uno de los baremos más fiables para valorar la complementariedad conseguida por la pareja. La experiencia clínica nos muestra, día tras día, que la comunicación deficitaria es una de las quejas más persistentes en las parejas que acuden hasta la consulta del psicólogo en busca de asesoramiento matrimonial.

La pareja armoniosa no presenta graves problemas de comunicación, al contrario, se caracteriza por mantener una comunicación abierta, franca y sin grandes interferencias (el objetivo del emisor coincide con la interpretación del receptor). Además, habría que destacar que la pareja feliz hace un uso correcto no sólo de la comunicación verbal (escuchar, informar, expresar sentimientos, conversar) sino también de la no verbal (guiños, arrumacos, darse la mano, besos, caricias...), y que entre los mensajes verbales y no verbales establecen un enlace de contingencia.

## CUENTA BANCARIA

Gottman catalogó bajo el curioso nombre de *Cuenta bancaria* el intercambio recíproco de refuerzos en la pareja. Según el principio de Cuenta bancaria, las parejas invierten refuerzo positivo en su relación; el resultado es que cuanto más invierten mayor es el balance final.

## CUIDADOS CONTINUOS

La pareja dichosa sabe que sólo proporcionando cuidados continuos a la relación de pareja se llega a una convivencia satisfactoria; si de lo que se trata es de enriquecerse constantemente, debemos permanecer siempre atentos a las nuevas necesidades y deseos de nuestro cónyuge; y también debemos comunicarle los

nuestros propios. La pareja que, por comodidad o por un concepto mal entendido del amor, se deja vencer por la rutina, está condenada al fracaso.

La pareja humana es un ente vivo en perpetua evolución que necesita de cuidados continuos, es decir, de la voluntad de sus miembros de buscar día tras día nuevos horizontes y fuentes de gratificación y estímulo.

#### DÍAS DE AMOR

Reservar unos minutos al día para dedicar a nuestra pareja, asegurarnos de que, al menos una vez al día, tendremos una demostración de afecto (mediante el lenguaje verbal o no verbal) hacia nuestro cónyuge, encontrar un espacio para las caricias, proteger la intimidad, experimentar sensaciones nuevas, etc., son conductas que no olvidan llevar a cabo las parejas más dichosas.

Pensemos que todas las conductas mencionadas son una constante durante el noviazgo, pero que, poco a poco, vamos abandonándolas para ceder al peso de las responsabilidades, con un peligro evidente: cuanto menos tiempo dediquemos a las expresiones amorosas o románticas más nos costará iniciarlas. No son pocas las parejas conflictivas que se quejan de la pérdida del romanticismo, lamentándose de que los acercamientos con su pareja son siempre sexuales (y nunca sensuales).

No deja de ser curioso que siendo el amor romántico la única razón admitida para que dos personas convivan juntas o se unan en matrimonio, que siendo éste el gran anhelo de todo ser humano, que siendo como es una necesidad para mantener el equilibrio emocional e, incluso, la salud física, sea su demostración lo primero que abandonamos cuando estabilizamos la relación de pareja. Quizá lo hacemos porque pensamos, erróneamente, que «no hace falta».

La pareja feliz sabe, por el contrario, que sería fatal para su relación no reservar un espacio para la sensualidad y otras expresiones amorosas.

#### EQUIDAD

El principio de equidad está presente en la mayor parte de las interacciones humanas: los príncipes se casan con princesas, los universitarios con universitarias; los jefes de sección salen de copas juntos, mientras que los operarios hacen lo propio entre ellos; los miembros de la cuadrilla de amigos son semejantes en atractivo físico, gustos musicales, preferencias recreativas; los novios son igual de atractivos o de poco atractivos; etc. Es más, la equidad está

tan arraigada en nosotros que cuando topamos con una combinación humana no semejante o no equitativa (por ejemplo: una joven muy bella saliendo con un joven poco atractivo; una persona elegante y distinguida junto a otra de apariencia vulgar) solemos reaccionar con asombro y suspicacia.

En la pareja, la equidad aparece desde el primer momento. Los teóricos de la equidad apuntan que cuanto más parecidos sean entre sí los componentes de la díada más posibilidades tendrán de iniciar una relación.

Posteriormente, cuando la pareja conviva bajo un mismo techo, el principio de equidad deberá estar presente también en su estilo de vida. Esto significa que habrá equidad en el reparto de tareas, en las peticiones de cambio, en la toma de decisiones, en la adjudicación de responsabilidades, etc.

La equidad tiene dos dimensiones posibles: la objetiva y la subjetiva. La primera la llevan a cabo aquellas parejas que establecen un reparto de tareas, obligaciones, responsabilidades e, incluso, gratificaciones al 50 por ciento. La segunda, en cambio, se considera equitativa no tanto porque haya un reparto estrictamente igual, sino porque resulta igualmente gratificante para los dos miembros de la pareja. En cualquier caso, ambas modalidades implican una aceptación libre de las bases por parte de los dos componentes de la díada.

En la pareja conflictiva, por el contrario, no sólo no encontramos equidad en su estilo de vida, sino que no resulta nada extraño que aparezca una relación de sumisión por parte de uno de sus miembros ante las imposiciones del otro.

## ESTABILIDAD

Generalmente, tendemos a medir el nivel de felicidad de una pareja a partir de parámetros temporales: «A más años de convivencia, mayor satisfacción marital». Sin embargo, en numerosas ocasiones, la estabilidad de la pareja no procede tanto de la voluntad de mantener unas fuentes de gratificación mutuas como de la imposibilidad de romper los lazos conyugales (dependencia económica, hijos, familia, presión del entorno, etc.) e iniciar una nueva búsqueda de fuentes de satisfacción. De hecho, se ha comprobado que las parejas que se autoperciben con pocas posibilidades de *empezar de nuevo*, tienden a conformarse y a estabilizar su relación. De cualquier modo, no es menos cierto que cuando una pareja se siente satisfecha de su relación tiende a prolongarla en el tiempo.

## EXPECTATIVAS

Las expectativas son todo aquello que esperamos recibir de la relación con nuestro cónyuge y lo que nosotros somos capaces de dar y recibir. Puesto que estas expectativas las hemos incubado durante el noviazgo, suelen ser poco realistas. Los novios han vivido una época en la que los beneficios han superado en mucho los costes y, lógicamente, piensan que *siempre será así*.

Con la convivencia empieza un período de descalabro de expectativas. Las parejas más habilidosas saben reajustar sus expectativas a la realidad, aceptando con alegría los momentos buenos de la convivencia y sin dramatismos histriónicos en los malos. Por el contrario, las parejas con menos habilidades pueden sentirse sinceramente engañadas, defraudadas, como si hubieran realizado un pésimo trueque.

## FANTASÍA

Cuando se habla de fantasía en la pareja, casi siempre se hace referencia a las fantasías sexuales. Sin embargo, la fantasía, en su acepción más amplia, es sinónimo de imaginación, de quimera, de idealidad. La fantasía es capacidad creadora y, en la pareja, se traduce en una clave de renovación y de entusiasmo.

Buscar sensaciones nuevas, redescubrir la sorpresa, sumergirse en la aventura, potenciar la imaginación, etc., son experiencias gratificantes para los espíritus más creativos y libres.

La fantasía puede ser activa y pasiva. Entendemos por activa la imaginación que ponemos en marcha en presencia del objeto (en este caso en compañía o en colaboración con el cónyuge), y por pasiva la que ponemos en marcha en ausencia del objeto.

La fantasía pasiva consiste en la preparación psicológica que podemos realizar en nosotros mismos o en el otro para potenciar un estado de ánimo, propiciar un acontecimiento, etc. Así, por ejemplo, el esposo que desea pasar una agradable velada con su esposa puede empezar a preparar ese momento desde la mañana (un «Buenos días» acompañado de un beso, una llamada telefónica imprevista, una cena sorpresa, etc., son conductas que afectarán positivamente y por igual al estado de ánimo de ambos cónyuges. Además, el esposo puede influir particularmente sobre sí mismo si, por ejemplo, se autorrecompensa con palabras de aliento cada vez que avanza un poco en la jornada laboral, si se comporta amablemente con los compañeros de trabajo, consiguiendo que el día

sea agradable, o bien, a través de la imaginación).

## FIDELIDAD

En la sociedad occidental tendemos a relacionar la fidelidad con la sexualidad: «Si el cónyuge no mantiene relaciones sexuales con otra u otras personas significa que es fiel». Sin embargo, ésta es una forma plana de considerar la fidelidad, ya que es posible que uno de los cónyuges se mantenga fiel de una forma física porque, por motivos morales o simplemente coyunturales, no le es posible comportarse de otra manera diferente como desearía.

Desde nuestro punto de vista, el concepto de fidelidad debería entenderse desde una perspectiva más amplia, que abarcase todos los ámbitos de la vida de pareja. Creemos que la fidelidad es ser fiel al compromiso adquirido, a los objetivos compartidos, a las responsabilidades...

En cuanto a la conveniencia de fidelidad sexual, es una valoración que corresponde a cada pareja. Hemos de apuntar, no obstante, que, independientemente de estimaciones morales, la fidelidad sexual aporta a la mayoría de las parejas unos sentimientos necesarios de seguridad, fiabilidad, exclusividad, relajación, autoestima y confianza.

## FLEXIBILIDAD

La flexibilidad desempeña un papel muy importante en la vida de pareja porque, por mucho amor que se profesen dos personas, con la convivencia surgen multitud de pequeños problemas, enfados, situaciones de estrés, imprevistos, necesidades de cambio, etc., ante los cuales tendremos que mantener una actitud flexible si deseamos superar con éxito los baches.

Ser flexible significa escuchar los argumentos del cónyuge considerando que su propuesta puede ser buena, empatizar con los sentimientos del compañero, adaptarse a las circunstancias, reconocer los errores propios y perdonar los del cónyuge, adoptar soluciones intermedias que satisfagan las necesidades de ambos, aceptar un cambio de roles, etc.

La flexibilidad es una característica propia de las parejas armoniosas.

## MITOS

Los mitos son un elemento cultural socialmente cohesionante que proporciona imágenes modélicas; esto significa que nos presentan un canon, y no un objetivo

real, posible y alcanzable.

Es importante que hayamos aclarado en primer lugar el concepto de mito, porque a renglón seguido hemos de decir que la pareja con voluntad de felicidad no tiene más remedio que desprenderse de él.

La relación de pareja es pródiga en mitos: «El amor todo lo puede», «Siempre nos amaremos como ahora», «Los hijos nos unirán más», etc. Los tres ejemplos citados, así como tantos otros, recogen un canon ideal y no una realidad objetivable. Creer que tenemos la obligación de alcanzar esa supuesta perfección nos conducirá a una frustración matrimonial segura.

La pareja feliz, por el contrario, sabe que casarse por amor no asegura el éxito matrimonial, a menos que venga acompañado de habilidades de convivencia; que los hijos no unen, al contrario, su llegada pone a prueba la relación; que los problemas de pareja no se resuelven por sí solos sino a partir de una voluntad firme de llegar a un acuerdo gratificante, etc.

## RECIPROCIDAD

Una de las bases principales en las que se fundamenta la satisfacción de la pareja feliz es la reciprocidad. Si reciprocidad significa que el número de refuerzos emitidos por un cónyuge es proporcional en cantidad y calidad a los emitidos por el otro cónyuge, la pareja armoniosa sabe que sólo intercambiando un gran número de refuerzos positivos (y evitando el uso del refuerzo negativo o del no-refuerzo) es posible recibirlos del otro: «Si yo estoy bien y te satisfago, tú, a la vez, te sentirás bien y tendrás ganas de agradarme».

Existen tres grandes tipos de refuerzos: el refuerzo positivo (expresiones verbales gratificantes, expresiones afectivas y conductas de apoyo), el refuerzo negativo (críticas, mohínes, desprecios, gritos, insultos, rechazos, etc.) y el no refuerzo (el no reconocimiento de las conductas positivas del cónyuge).

La reciprocidad puede ser a corto y largo plazo. La primera, propia de las parejas conflictivas, aparece cuando se produce un intercambio de refuerzos negativos («Ojo por ojo y diente por diente»), y la segunda, propia de las parejas armoniosas, cuando el intercambio de refuerzos es positivo.

## SATISFACCIÓN

Una relación de pareja satisfactoria es aquella en la que sus miembros consideran que los beneficios (refuerzos) que obtienen de su unión son

superiores a los costes (renuncias) que han de *pagar* por mantenerla.

Por el contrario, las parejas insatisfechas tienden o bien a intentar sacar el máximo beneficio a cambio de un coste lo más bajo posible, o bien a conformarse con unos beneficios mínimos a cambio también de unos costes mínimos.

La valoración del grado de satisfacción obtenido en la relación de pareja depende, entre otras cosas, de las posibilidades de cambio que perciban sus miembros. Así, las personas más autorrealizadas tienden a exigir más y a ceder menos; en cambio, las parejas que se ven a sí mismas con pocas posibilidades de reconducir su vida tienden a conformarse.

#### SENTIDO DEL HUMOR

Las personas simpáticas suelen tener mucho éxito con el sexo opuesto. Esto es así porque reír es una acción positiva que produce placer. Hay que procurar no perder el sentido del humor y propiciar situaciones divertidas cuando estamos con nuestro cónyuge porque, sin duda, ello nos ayudará a sentirnos más unidos. ¡Ser de vez en cuando *infantiles*, contar chistes o saltar encima de la cama puede ser muy divertido! Además, el sentido del humor nos ayuda a distanciarnos de los problemas y a darnos cuenta de que no todas las cosas que nos preocupan merecen nuestra preocupación.

#### SER «RECOMPENSANTE»

La pareja satisfecha evoluciona y se supera cada día a partir de la aprobación y no del reproche, subraya los logros y no los fracasos e incentiva el cambio mediante la recompensa.

#### SEXUALIDAD

Al contrario de lo que ocurre en otro tipo de interacciones, la pareja es la única combinación humana que incorpora el factor sexual. De hecho, la base de la pareja es fundamentalmente sexual; es lo que hace que dos seres se *acerquen* con el objetivo a priori de formar una unión diferenciada y exclusiva.

Debido a la relevancia que tiene la sexualidad en el ámbito de la pareja, resulta un buen baremo para valorar el grado de satisfacción general de la díada. Cuando los cónyuges mantienen una convivencia gratificante suele reflejarse en una sexualidad también gratificante, y a la inversa. Igualmente, cuando la pareja

tiene problemas sexuales, éstos pueden acabar influyendo negativamente en su convivencia.

#### SINCERIDAD CON MEDIDA

Unirse a otra persona es un acto de confianza. La mayoría deseamos que nuestro cónyuge sea también un excelente amigo al que podamos explicarle todo cuanto se nos pasa por la cabeza y con el que podamos ser absolutamente sinceros. Sin embargo, aunque se ha hablado mucho sobre la necesidad de que las parejas no tengan secretos entre sí, se ha comprobado que en las relaciones humanas en general, y en la relación de pareja en particular, es preferible la sinceridad con medida a la sinceridad indiscriminada. Esta afirmación puede extrañar, pero pensemos en ese amigo que todos hemos tenido que nos explicaba su vida hasta llevarnos al más absoluto hastío y aburrimiento; o en ese otro, grosero y descarado, que no se callaba una escudándose en su *absoluta sinceridad*. En la relación de pareja puede ocurrir lo mismo, con el agravante de que las consecuencias serán más graves. Una pareja dichosa habla con tranquilidad y sinceridad, se explica sus temores, exterioriza sentimientos, comparte sueños y proyectos, intenta resolver junta los conflictos, etc., pero cuando un comentario ha de ser doloroso para el otro, lo evitan. ¡El declive de muchas parejas comienza a partir de un comentario desafortunado!

#### SOLIDARIDAD

La complicidad, la confianza, el apoyo mutuo, la compañía, la comprensión... son aspectos que forman parte del principio de solidaridad de la pareja. Ésta es también uno de los nutrientes principales de los sentimientos de afecto, respeto, protección y realización.

La solidaridad es una cualidad ética deseable en cualquier tipo de interacción social, pero, en el caso concreto de la pareja, la solidaridad se convierte en algo más: en una necesidad para mantener el equilibrio emocional.

Aunque las personas somos animales sociales, el ámbito de la pareja/familia se constituye en un *refugio* necesario para protegernos del exterior. Cuando esta protección íntima falla porque la persona que convive con nosotros no es solidaria, nos convertimos en seres vulnerables, quebradizos, inseguros; desdichados, en suma.

La importancia de mantener una relación de solidaridad con los nuestros es

del todo trascendental. Se sabe con certeza que las personas somos bastante más resistentes a todo tipo de calamidades que al fracaso emocional.

## Nota a los lectores

La única manera de ser feliz con su pareja es luchar para serlo.

Entender que la felicidad de la pareja no es una utopía ya es empezar a trabajar para conseguirla.

Lo único que podemos esperar es no decaer ni olvidar que es necesario trabajar para conseguir la felicidad.

Me daría por satisfecho si en este libro hubiera conseguido renovarle el deseo de vivir armoniosamente con su pareja.

Si quiere más información sobre el contenido del libro, manifestarnos su opinión o simplemente conocernos, puede ponerse en contacto con nosotros.

Muchas gracias por su atención.

RAIMON GAJA

ISEP CLÍNIC

c/ Entenza, 159, bajos

08029 Barcelona

[r.gaja@isep.es](mailto:r.gaja@isep.es)

[www.isep.es](http://www.isep.es)

**Raimon Gaja Jaumeandreu** es licenciado en Filosofía y Ciencias de la Educación, especialista en psicología clínica y Máster en Terapia de Conducta. Es asimismo fundador y director del Instituto Superior de Estudios Psicológicos (ISEP). Actualmente combina la actividad docente como profesor del ISEP con el ejercicio activo de la Psicología desde ISEP Clínic.

Edición en formato digital: marzo de 2012

© 1994, Raimon Gaja Jaumeandreu

© 2012, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.

Travessera de Gràcia, 47-49. 08021 Barcelona

Diseño de la cubierta: Penguin Random House Grupo Editorial / Luciana González

Fotografías de la cubierta: © Shutterstock

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <http://www.cedro.org>) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-9989-772-1

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

1. Citado en Leal, Fernando, *La pareja humana*, Madrid, Ediciones Pirámide, 1986, p. 40.

2. Citado en Berscheid-Hatfield, *Atracción interpersonal* (Interpersonal Attraction), Myriam Rodríguez de Valencia, Miguel Salas, Colombia, Fondo Educativo Interamericano, 1982 (2.ª edición), p. 137.

3. *Op. cit.*, p. 44.

4. *Op. cit.*, p. 45.

5. Citado en Cáceres Carrasco, José, *Reaprender a vivir en pareja*, Barcelona, Plaza Janés, 1986, p. 18.

6. *Op. cit.*, pp. 16-17.

7. Ángeles Sanz, *Análisis y modificación de la conducta 2*, Tomo 1, Madrid, UNED, 1987, 2.ª ed., p. 423.

8. Miguel Costa Cabanillas y Ernesto López Méndez, *Manual para el educador social I*, Madrid, Ministerio de Asuntos Sociales, 1991, 2 volúmenes, p. 51-53.

9. Selección de la «Guía para planificar el tiempo libre» propuesta por Robert P. y otros en *Manual de terapia de pareja. Cuaderno de trabajo del cliente* (Handbook of Marital Therapy. A positive Approach to Helping Troubled Relationships), trad. José Domingo González Díaz y María José Catalán Frías, Bilbao, Editorial Desclée de Brouwer, 1987, pp. 11-15.

10. *Reaprender a vivir en pareja*, pp. 59-61.

\* El término «cónyuge» se utiliza en este libro para referirse a cualquiera de los integrantes de la pareja, estén o no casados. (*N. del E.*)

## Contenido

Cubierta

Vivir en pareja

1. Enamorarse

Los ingredientes del amor

¿Cómo elegimos pareja?

Las fases de la relación de pareja

La relación de pareja satisfactoria

Factores que determinan el éxito de una relación de pareja

2. ¿Por qué algunas parejas no funcionan?

El intercambio de refuerzos

La reciprocidad

Falta de habilidad en el cambio de conductas

Las expectativas

Intercambio de refuerzos más relaciones de roles

Déficit en la comunicación

3. La comunicación en la pareja: habilidades comunicativas

¿Qué es la comunicación?

La comunicación no verbal

La comunicación verbal

Hacia una comunicación satisfactoria

Diferentes maneras de comunicarse

Lo que hace que la comunicación sea insatisfactoria

Lo que hace que la comunicación sea satisfactoria

4. Los problemas en la pareja: habilidades de resolución

Primera fase: Planteamiento del problema

Intermedio: Normas a tener en cuenta antes de pasar a la fase de resolución del problema

Segunda fase: Resolución del problema

Factores que influyen negativamente en la no resolución de los problemas

5. Manual de la pareja

Test de ajuste marital

Planificación del tiempo libre

Guía de gratificaciones

Pille a su pareja haciendo o diciendo algo agradable y comuníquesele

La caja de los deseos

Contratos

Cuestionario de control

6. El abecé de la pareja dichosa

Nota a los lectores

Notas

Biografía

Créditos

# Índice

Cubierta	1
Vivir en pareja	2
1. Enamorarse	5
Los ingredientes del amor	7
¿Cómo elegimos pareja?	11
Las fases de la relación de pareja	15
La relación de pareja satisfactoria	20
Factores que determinan el éxito de una relación de pareja	23
2. ¿Por qué algunas parejas no funcionan?	28
El intercambio de refuerzos	28
La reciprocidad	34
Falta de habilidad en el cambio de conductas	34
Las expectativas	38
Intercambio de refuerzos más relaciones de roles	40
Déficit en la comunicación	43
3. La comunicación en la pareja: habilidades comunicativas	45
¿Qué es la comunicación?	45
La comunicación no verbal	50
La comunicación verbal	52
Hacia una comunicación satisfactoria	53
Diferentes maneras de comunicarse	74
Lo que hace que la comunicación sea insatisfactoria	77
Lo que hace que la comunicación sea satisfactoria	78
4. Los problemas en la pareja: habilidades de resolución	79
Primera fase: Planteamiento del problema	79
Intermedio: Normas a tener en cuenta antes de pasar a la fase de resolución del problema	85
Segunda fase: Resolución del problema	86
Factores que influyen negativamente en la no resolución de los problemas	93
5. Manual de la pareja	95
Test de ajuste marital	95
Planificación del tiempo libre	98
Guía de gratificaciones	102
Pille a su pareja haciendo o diciendo algo agradable y comuníquesele	106
La caja de los deseos	110

Contratos	112
Cuestionario de control	114
6. El abecé de la pareja dichosa	118
Nota a los lectores	131
Notas	134
Biografía	132
Créditos	133