

Apéndice 10

Lista de verificación de Gottman sobre como reparar

Como ya he dicho, el factor clave para la efectividad de un intento de desagravio es el estado de la relación. En los matrimonios felices la pareja ofrece y recibe con facilidad estos intentos de desagravio.

En los matrimonios infelices, sin embargo, incluso el intento de desagravio más elocuente puede llegar a oídos sordos. Pero ahora que sabéis esto, podéis «ir contracorriente».

No tenéis que esperar a que el matrimonio mejore para que los intentos de desagravio comiencen a ser efectivos. Comenzad prestando atención a estos «frenos» y aprendiendo a reconocerlos cuando se os ofrecen. De esta forma podréis salir del ciclo de negatividad.

Una de las razones de que no percibamos un intento de desagravio es que éstos no siempre vienen envueltos en un tono dulce o positivo. Si tu pareja te grita: «¡Te estás saliendo del tema!», o masculla: «Vamos a dejarlo un rato», éstos son intentos de desagravio a pesar de su tono negativo.

Si atiendes al tono de tu pareja, y no a sus palabras, puedes pasar por alto el mensaje auténtico, que es: «¡Alto! Esto se nos está yendo de las manos.»

Puesto que resulta difícil oír los intentos de desagravio si la relación está envuelta en negatividad, la mejor estrategia es expresar tus intentos de desagravio de un modo formal, para enfatizarlos. Más adelante encontrarás una larga lista de frases que puedes utilizar para mitigar la tensión.

Al emplearlas cuando las discusiones se tornan demasiado negativas podrás evitar que escapen a vuestro control. Algunas parejas transcriben incluso esta lista y la ponen en la puerta de la nevera para tenerla a mano como referencia.

Muchas de estas frases, si no todas, te sonarán hipócritas o poco naturales de momento. Esto es así porque no es tu modo habitual de hablar con tu pareja cuando estás enfadado/a. Pero no significa que tengas que rechazarlas.

Es como aprender un modo más efectivo de agarrar la raqueta de tenis: al principio te parecerá poco natural, sencillamente porque no estás acostumbrado/a. Lo mismo pasa con estos intentos de desagravio. Con el tiempo te resultarán más familiares y podrás modificarlos para que se adapten mejor a tu modo de hablar y tu personalidad.

Siento que...

1. Me estoy asustando.
 2. Por favor, dilo con más suavidad.
 3. ¿He hecho algo mal?
 4. Eso hierde mis sentimientos.
 5. Eso me parece un insulto.
 6. Me siento triste.
 7. Siento que me estás culpando. ¿Podrías decir eso de otra manera?
 8. Siento que no me aprecias.
 9. Siento que estoy a la defensiva. ¿Puedes decirlo de otra manera?
 10. Por favor, no me des sermones.
-

11. Siento que en este momento no me estás comprendiendo.

12. Empiezo a sentirme abrumado/a.
13. Me siento criticado/a. ¿Puedes decirlo de otra manera?
14. Empiezo a preocuparme.

Necesito calmarme

1. ¿Puedes hacer que me sienta más seguro/a?
2. Necesito que la situación se calme ahora mismo.
3. Necesito tu apoyo ahora mismo.
4. Escúchame y trata de comprenderme.
5. Dime que me quieres.
6. ¿Puedes darme un beso?
7. Quisiera retirar eso que he dicho.
8. Por favor, sé más amable conmigo.
9. Por favor, ayúdame a calmarme.
10. Por favor, calla un momento y escúchame.
11. Esto es importante para mí. Escúchame, por favor.
12. Necesito terminar lo que estaba diciendo.
13. Empiezo a sentirme abrumado/a.
14. Me siento criticado/a. ¿Puedes decirlo de otra manera?
15. ¿Podemos descansar un momento?

Lo siento

1. Mi reacción ha sido exagerada. Lo siento.
2. He metido la pata.
3. Deja que lo intente otra vez.
4. Me gustaría ser más amable contigo en este momento y no sé cómo.
5. Dime lo que acabo de decir.
6. Veo mi parte de culpa en todo esto.

7. ¿Cómo puedo mejorar la situación? 8. Vamos a intentarlo de nuevo.

9. Lo que estás diciendo es...

10. Déjame empezar de nuevo de forma más suave. 11. Lo siento. Perdóname.

Admito que...

1. Estás empezando a convencerme.

2. En parte estoy de acuerdo contigo.

3. Vamos a llegar a un compromiso en esto. 4. A ver si encontramos un terreno en común.

5. Nunca lo había pensado de esa forma.

6. Este problema no es muy grave si lo pensamos bien.

7. Creo que tu punto de vista es lógico.

8. A ver si encontramos una solución que nos convenga a los dos.

9. Te agradezco que...

10. Una cosa que admiro de ti es...

11. Entiendo lo que dices.

¡Parar!

1. Tal vez esté equivocado/a.

2. Vamos a dejarlo un rato, por favor.

3. Vamos a descansar un momento.

4. Enseguida vuelvo.

5. Me siento abrumado/a.

6. Para, por favor.

7. Aceptemos que en esto no estamos de acuerdo.

8. Empecemos de nuevo.

9. Espera. No te distancies.

10. Quiero cambiar de tema.
11. Nos estamos desviando del tema.

Aprecio...

1. Sé que esto no es culpa tuya.
2. Mi parte de culpa en este problema es...
3. Entiendo tu punto de vista.
4. Gracias por...
5. En eso tienes razón.
6. Los dos estamos diciendo que...
7. Comprendo.
8. Te quiero.
9. Te agradezco que...
10. Una cosa que admiro de ti es...
11. No es tu problema, sino nuestro problema.

Al formalizar tus intentos de desagravio utilizando estas frases puedes mitigar la tensión de las discusiones de dos maneras. En primer lugar la formalidad de la frase te asegura que estás utilizando palabras que dan resultado a la hora de frenar. En segundo lugar, estas frases son como megáfonos: te ayudan a prestar atención a los intentos de desagravio que se te ofrecen.

Ahora es el momento de utilizar esta lista para resolver algún conflicto de vuestro matrimonio. Elegid un problema de poca importancia para comenzar a discutir. Cada uno de vosotros hablará durante quince minutos. Los dos tenéis que emplear por lo menos una frase de la lista durante la discusión.

Anunciad a vuestra pareja que vais a ofrecer un intento de desagravio. Podéis referiros a él incluso por un número: «Voy a ofrecer el intento de desagravio número seis de la lista *Yo siento*: “Me siento triste.”»

Cuando tu pareja anuncie un intento de desagravio, tu tarea será simplemente tratar de aceptarlo. Considera la interrupción como una oportunidad de mejorar la situación. Acepta el intento de desagravio con el mismo espíritu con que fue ofrecido. Esto implica aceptar la opinión y la influencia de tu pareja. Por ejemplo, si te dice «Necesito terminar lo que estoy diciendo», reconoce esa necesidad y anímala a seguir hablando.

A medida que vayáis utilizando las frases de la lista en las conversaciones, empezaráis a reemplazar algunas con otras de vuestra propia cosecha, como por ejemplo alzar la mano y anunciar: «¡Esto es un intento de desagravio!»

Un matrimonio que conozco suele utilizar la expresión «clip clop» cada vez que alguno de los cuatro jinetes se introduce en la discusión. El sentido del humor ayuda así a mitigar la negatividad.

Sesiones séptima y octava

TRANQUILIZARSE UNO MISMO Y A LA PAREJA

Cuando Justine y Michael discuten sobre la colada, él hace algo que parece fortuito pero que tiene un gran significado para su futuro: bostezar. El tema de la limpieza de la casa no es el más fascinante del mundo, pero Michael no bostezar porque Justine le aburra sino porque está relajado.

Cuando estamos furiosos o tensos, es muy poco probable que tengamos una reacción fisiológica como el bostezo. El bostezo de Michael es como una declaración de que se siente tranquilo con Justine, incluso cuando discuten un tema conflictivo. Puesto que su

cuerpo no ha disparado ninguna alarma, Michael es capaz de hablar de las tareas de la casa y llegar a un compromiso con facilidad.

A un hombre le resulta fisiológicamente más difícil que a una mujer calmarse después de una discusión.

En matrimonios menos estables, sin embargo, las discusiones pueden provocar una reacción opuesta: la sensación de estar abrumado, tanto emocional como físicamente. Lo más probable es que nos sintamos indignados («No tengo por qué seguir aguantando esto»), o víctimas («¿Por qué la toma conmigo?»). Y el cuerpo se perturba. Por lo general el corazón late con fuerza, sudamos, contenemos la respiración.

He descubierto que en la inmensa mayoría de los casos, cuando un cónyuge no «recibe» los intentos de desagravio del otro es porque el que escucha está abrumado y por tanto no puede escuchar lo que le dicen. Si te encuentras en esta condición ni siquiera el intento de desagravio más elocuente beneficiará tu matrimonio.

Cuestionario: Abrumados

Para descubrir si éste es un problema significativo en tu relación responde las siguientes preguntas. Califica cada frase con una **V** o una **F**.

1. Nuestras discusiones se acaloran demasiado. **V F**
2. Me cuesta mucho calmarme. **V F**
3. Uno de nosotros dirá algo de lo que se arrepentirá. **V F**
4. Mi pareja se enfada demasiado. **V F**
5. Después de una pelea quiero mantener las distancias. **V F**
6. Mi pareja grita sin necesidad. **V F**
7. Me siento abrumado/a por nuestras discusiones. **V F**
8. No puedo pensar con claridad cuando mi pareja se torna agresiva. **V F**
9. ¿Por qué no podemos hablar más racionalmente? **V F**
10. La negatividad de mi pareja parece surgir de la nada. **V F**
11. Por lo general no hay forma de evitar el mal genio de mi pareja. **V F**
12. Durante nuestras peleas tengo ganas de salir corriendo. **V F**

13. Los problemas sin importancia suelen convertirse en grandes problemas. **V F** **14.** No me resulta fácil calmarme durante una discusión. **V F**

15. Mi pareja tiene muchas exigencias muy poco razonables. **V F**

Puntuación: Anota un punto por cada respuesta «verdadera».

Menos de 6: Éste es un aspecto sólido en tu matrimonio. Sabes discutir con tu pareja sin sentirte

abrumado/a. Esto significa que no te sientes hostil o como una víctima, lo cual indica a su vez que sabéis comunicaros sin negatividad. El resultado es que sois más capaces de resolver conflictos y evitar que los problemas se estanquen y se conviertan en irresolubles.

Más de 6: Tu matrimonio podría mejorar en este aspecto. La puntuación sugiere que tiendes a sentirte abrumado/a durante las discusiones con tu pareja. Cuando esto sucede desaparecen las posibilidades de resolver el conflicto. Te sientes demasiado agitado/a para escuchar lo que tu pareja te dice o para aprender a resolver los problemas.

Ejercicio 2: Tranquilizarse uno mismo

El primer paso es parar la discusión. Si sigues discutiendo explotarás o te distanciarás, lo cual no hará sino precipitarte un paso más por la pendiente que lleva al divorcio. La única estrategia razonable, por tanto, es hacer saber a tu pareja que te sientes abrumado/a y necesitas un respiro. El descanso debe durar al menos veinte minutos, puesto que es el tiempo que tarda el cuerpo en tranquilizarse. Es de importancia crucial que durante ese tiempo evites pensamientos de indignación o de víctima. Emplea esos minutos en hacer algo que te distraiga y te calme, como escuchar música o hacer ejercicio.

Para mucha gente el mejor método para tranquilizarse es concentrarse en calmar el cuerpo mediante alguna técnica de meditación. He aquí una muy sencilla.

- 1.** Siéntate en una silla cómoda o tumbate en el suelo.
- 2.** Concéntrate en tu respiración. Por lo general, cuando nos sentimos abrumados tendemos a contener el aliento o a respirar muy superficialmente. Cierra los ojos y respira hondo y con regularidad.
- 3.** Relaja los músculos. Ve tensando uno a uno los músculos que sientas agarrotados (la frente y mentón, cuello, hombros, brazos y espalda), y al cabo de unos momentos relájalos.
- 4.** Deja que la tensión desaparezca de cada músculo. Imagina que tus músculos pesan,

siéntelo.

5. Ahora que sientes que los músculos te pesan, deja que la tensión desaparezca de nuevo, y siente que los músculos se caldean. Una forma de lograr esto es cerrar los ojos y concentrarte en una visión o idea tranquilizadora. Puedes pensar en algún lugar asociado con la tranquilidad, como un bosque, un lago o una playa. Imagínalo con tanta precisión como puedas, y sigue concentrándote en esta visión durante treinta segundos.

6. Encuentra una imagen personal que te haga sentir toda esta tranquilidad. Yo, por ejemplo, pienso en un lugar que conozco en Orca Island, en Washington, donde se oye el viento entre los árboles y las águilas surcan el cielo. Esta imagen me relaja y activa de forma automática los otros pasos de la técnica de relajación.

Estos descansos son tan importantes que introduzco este ejercicio en la sección de resolución de conflictos de todos mis talleres. Y siempre obtengo la misma respuesta de los participantes. Al principio se quejan por verse obligados a relajarse. Algunos se muestran muy escépticos hacia este ejercicio y no se creen que cerrando los ojos y pensando en un lago puedan resolver sus crisis matrimoniales.

Pero en cuanto realizan el ejercicio se dan cuenta de lo efectivo que puede llegar a ser. De pronto todas las personas de la sala se relajan. Después es evidente que las parejas se tratan de forma muy distinta: con más sentido del humor, con voces más suaves. Al calmarse pueden trabajar sobre sus conflictos en equipo, y no como adversarios.

En uno de nuestros últimos experimentos interrumpimos a las parejas después de quince minutos de discusión, con la excusa de que necesitábamos ajustar los instrumentos. Les pedimos que no hablaran del asunto que discutían, sino que se entretuvieran leyendo revistas durante media hora. Cuando retomaron la discusión, sus ritmos cardíacos eran mucho más bajos y su conversación resultaba más productiva.

Ejercicio 3: Calmarse mutuamente

Una vez os habéis calmado individualmente, podéis beneficiar vuestro matrimonio si os tomáis un tiempo para calmaros mutuamente. Esto puede ser difícil si os sentís enfadados o heridos. Pero los resultados pueden ser tan positivos que vale la pena intentarlo. Recordad: haced esto sólo después de pasar veinte minutos tranquilizándoos personalmente.

Calmar al compañero beneficia en gran medida el matrimonio porque es un modo de condicionamiento inverso. En otras palabras, si has vivido con frecuencia la experiencia de que tu pareja te tranquilice, dejarás de verla como un detonador de tensión en tu vida y la asociarás con una sensación de relajación. Esto aumenta de forma automática la positividad en la relación.

Para tranquilizaros mutuamente tenéis que hablar de lo que os hace sentiros abrumados. Haced las siguientes preguntas:

- ¿Qué te hace sentir abrumado?
- ¿Cómo sueles plantear los temas conflictivos? ¿Cómo expresas tus quejas o tu irritación?
- ¿Puedo hacer algo para tranquilizarte?
- ¿Puedes hacer algo para tranquilizarme?
- ¿Qué señales podemos desarrollar para hacernos saber que estamos abrumados? ¿Podemos tomarnos descansos en las discusiones?

Si tu ritmo cardíaco excede los cien latidos por minuto no serás capaz de oír lo que tu pareja intenta decir, por mucho que insista. Tómate un descanso de veinte minutos antes de continuar.

Existen muchas formas de calmar a tu pareja. Lo más importante es que sea tu pareja la que determine el método. Para algunas personas un masaje es un antídoto perfecto para una discusión estresante.

Otra técnica útil es que os guiéis por turnos en una meditación como la descrita en el ejercicio 2 «Tranquilizarse uno mismo». Imaginad que es un masaje verbal. Podéis incluso escribir un guión para ir relajando cada músculo y luego visualizar una escena hermosa y relajante. Podéis grabar este guión para usos futuros (tal vez ofrecer la cinta grabada a tu pareja como un regalo especial). No tenéis que esperar que surja una situación tensa para realizar este ejercicio. Calmaros mutuamente de forma regular es una técnica estupenda para impedir futuras tensiones y en general enriquecer el matrimonio.