

Apéndice 9

Ceder para ganar

A continuación describo una serie de situaciones comunes a las que se enfrentaron las parejas que estudiamos. Intenta visualizar las escenas como si fuerais tú y tu esposa quienes se enfrentasen al conflicto (las mujeres que realicen el ejercicio deberán interpretar los sexos al contrario de como aparecen). Cuanto más real imagines la situación, más efectivo será el ejercicio. Por muy negativa que imagines a tu pareja en estos escenarios, intenta pensar que la negatividad es su forma de enfatizar la importancia del tema que se trate, y no una forma de atacarte.

En otras palabras, intenta responder al mensaje, no al tono de voz de tu pareja. Supón que en ese mensaje hay una petición razonable a la que podrías acceder fácilmente. Anota en tu cuaderno esa petición razonable, resumiéndola en una frase. Ten en cuenta que en algunas de estas situaciones la petición está implícita, no directamente expresada. Escribe luego lo que dirías para expresar tu cooperación. No existe una sola respuesta correcta, pero más adelante encontrarás ejemplos de respuestas efectivas a cada una de estas situaciones.

EJEMPLO: Llegas a casa cansado del trabajo y te apetece cenar y ver la televisión, pero tu esposa, que trabaja en casa todo el día, quiere salir. Una noche se enfada y te acusa de ser desconsiderado y no tener en cuenta su necesidad de salir de casa. Tú explicas que estás demasiado cansado para salir por la noche y ella grita: «¿Y yo qué? ¡Me voy a volver loca si no salgo y me relaciono con gente!»

Petición razonable de la mujer: Salir de casa.

Tú dices: «Siento que estés tan agobiada. ¿Qué te parece si cenamos tranquilamente en casa y luego salimos a tomar el postre?»

Ejercicios:

1. Tú mujer y tú no os lleváis muy bien últimamente. Parte del problema es que tú piensas que ella gasta demasiado dinero. Ahora ella insiste en que os sometáis a una costosa terapia matrimonial. Tú señalas que no podréis pagarla a menos que recortéis gastos en otros aspectos. Tu esposa dice: «No estoy de acuerdo. Lo que no podemos permitirnos es prescindir de la terapia. Es como pedir prestado para irte de vacaciones cuando las necesitas. ¡Tenemos que hacerlo!»

Petición razonable de la esposa: Tú dices:

2. Puesto que tu esposa no trabaja, le pides que se encargue de la casa y tenga lista la cena cuando tú vuelvas del trabajo. Esta noche encuentras que la colada no está hecha ni la cena preparada. Te quejas y ella

dice: «Tú nunca te das cuenta de todo lo que hago en el día. No aprecias lo mucho que cuesta llevar la casa.» Petición razonable de la esposa:

Tú dices:

3. Has ido al bar a tomar una copa con unos amigos. Tu esposa y tú discutís con frecuencia porque ella sostiene que sales a beber demasiado. Esta noche te llama varias veces al bar diciendo que si no vuelves a casa de inmediato bajará a buscarte. Cuando por fin entras en casa ella grita: «En lugar de pasar todo tu tiempo libre con tus amigos en el bar, ¿por qué nunca me llevas a bailar?»

Petición razonable de la esposa: Tú dices:

4. Es sábado por la tarde y tu mujer ha estado haciendo limpieza y diciéndote que la casa necesita ciertas reparaciones. Sabes que ella no está dispuesta a hacer ningún sacrificio económico en otros aspectos para poder pagar esas reparaciones. Ella dice: «A ti nunca te parece que lo que yo quiero es importante. Si tú quisieras algo, ya encontrarías el dinero.»

Petición razonable de la esposa: Tú dices:

5. Tu esposa se ha estado quejando de que no eres muy cariñoso ni considerado cuando haces el amor con ella. Esta noche, después de hacer el amor, ella dice que no está satisfecha y que quiere que la toques más. Tú le dices que no estás acostumbrado a hacer las cosas de esa forma. Ella dice: «Te entiendo, pero tenemos que aprender a excitarnos más mutuamente. Intentaré ayudarte.»

Petición razonable de la esposa: Tú dices:

6. Cuando llegas a casa del trabajo, lo primero que te apetece hacer es ponerte cómodo, tomar una copa, leer el periódico y quitarte los zapatos. A veces dejas un poco desordenado el salón, pero generalmente lo recoges todo después de cenar, cuando tienes más energía. Una noche que no has recogido las cosas tu esposa dice: «Me pone negra que vayas dejando todas tus cosas por ahí. Yo también estoy cansada y no me gusta tener que ir recogiendo detrás de ti. ¿Por qué no puedes recoger antes de la cena?»

Petición razonable de la esposa: Tú dices:

7. Últimamente andáis muy mal de dinero, de modo que se te ha ocurrido que cada vez que haya que comprar algo, debéis discutirlo primero. Esta noche, cuando llegas a casa, tu mujer anuncia que ha comprado bombillas porque las viejas se han fundido. Explica

que las ha comprado sin consultarte porque eran absolutamente necesarias. Tú contestas que tal vez sean necesarias, pero no las puedes costear. Ella dice: «Pues las necesitamos, aunque no podemos pagarlas.»

Petición razonable de la esposa: Tú dices:

8. Decides sorprender a tu mujer comprando un coche nuevo. En cuanto ella lo ve se enfada y dice: «Es horroroso. No pienso montar en él. ¡Devuélvelo!»

Petición razonable de la esposa: Tú dices:

9. Acabas de llegar a casa del trabajo, estás cansado y todavía tienes que ir a la ferretería. Tu mujer, que se queda en casa con los niños, comenta que ha tenido un día horrible con ellos y te pide que los llesves a la tienda para poder estar un rato a solas. Petición razonable de la esposa: Tú dices:

10. Te gusta quedarte levantado hasta tarde, trabajando o viendo la televisión. A tu mujer le gusta irse a la cama a las once. Una noche, entra a las diez y media en el salón, donde tú estás viendo la tele, y te pide que te vayas con ella a la cama. Dice que le molesta que te acuestes cuando ella ya está dormida, porque le gustaría hacer el amor más a menudo.

Petición razonable de la esposa: Tú dices:

Ejemplos de respuesta

1. Petición razonable de la esposa: el matrimonio necesita ayuda.

Tú dices: «Estoy de acuerdo en que es muy importante mejorar nuestro matrimonio. Tal vez lo más adecuado sea, en efecto, una terapia. Pensemos, a ver si podemos reducir algún otro gasto, para poder pagarla. De esa manera no estaría preocupado por el dinero.»

2. Petición razonable de la esposa: sentir que aprecias el trabajo que realiza en la casa.

Tú dices: «Lo siento. Tienes razón, no me había dado cuenta. Vamos a empezar de nuevo. Ayúdame a apreciar lo que has hecho. A lo mejor puedo ayudarte con la colada. Es verdad que has estado trabajando mucho últimamente. ¿Te apetece que salgamos esta noche a cenar?»

3. Petición razonable de la esposa: que pases más tiempo libre con ella.

Tú dices: «Buena idea. Vamos a McSorley's a bailar hasta que amanezca, como en los viejos tiempos.»

4. Petición razonable de la esposa: tu casa necesita ciertas reparaciones.

Tú dices: «Sí, tal vez tengas razón. ¿Qué crees que debemos arreglar en la casa?»

5. Petición razonable de la esposa: que te concentres en lo que a ella le excita.

Tú dices: «Es un tema del que me cuesta trabajo hablar, pero intentaré escucharte. Dime cómo quieres que te toque.»

6. Petición razonable de la esposa: que recojas tus cosas antes de la cena. Tú dices: «Lo siento. Está bien, voy a recoger.» Y lo haces.

7. Petición razonable de la esposa: comprar las bombillas era necesario.

Tú dices: «Tienes razón, necesitamos las bombillas. Gracias por comprarlas. Pero la próxima vez, ¿te importaría que lo comentáramos antes, como solemos hacer?»

8. Petición razonable de la esposa: que no la sorprendas con un coche nuevo. Tú dices:

«Tenemos que hablar del coche. Dime por qué te has enfadado.» **9.** Petición razonable de la esposa: descansar un poco de los niños.

Tú dices: «¡Vamos chicos, a pasear! ¡Y de vuelta compraremos un helado!» **10.** Petición razonable de la esposa: hacer el amor más a menudo.

Tú dices: «Buena idea. ¿Por qué no te pones el camisón de seda? Me encanta hacer el amor contigo.»

Después de ver estos ejemplos deberías comprender mejor lo que significa «dar» en una relación. El siguiente paso es acostumbrarte a dar y a compartir el poder en tu matrimonio.