

Apéndice 7

Qué hacer si tu pareja te da la espalda

Si uno de los dos se siente rechazado por el otro, o asfixiado por la necesidad de conexión del otro, ambos deberíais rellenar el siguiente cuestionario y compartir las respuestas. No existe una respuesta clave a las preguntas, que no son más que un punto de partida para una conversación entre vosotros. Lo cierto es que cuando una pareja se vuelve la espalda en las cosas cotidianas, es porque cada uno tiene una perspectiva diferente, igualmente válida. Una vez reconozcáis esto, descubriréis que volvéis a conectar de forma natural.

Durante esta semana me he sentido:

1. A la defensiva	Mucho	Bastante	Poco	Nada
2. Herido/a	Mucho	Bastante	Poco	Nada
3. Enfadado/a	Mucho	Bastante	Poco	Nada
4. Triste	Mucho	Bastante	Poco	Nada
5. Incomprendido/a	Mucho	Bastante	Poco	Nada
6. Criticado/a	Mucho	Bastante	Poco	Nada
7. Preocupado/a	Mucho	Bastante	Poco	Nada
8. Indignado/a	Mucho	Bastante	Poco	Nada
9. Poco apreciado/a	Mucho	Bastante	Poco	Nada
10. Poco atractivo/a	Mucho	Bastante	Poco	Nada
11. Disgustado/a	Mucho	Bastante	Poco	Nada
12. Intolerante	Mucho	Bastante	Poco	Nada
13. Con ganas de irme	Mucho	Bastante	Poco	Nada
14. Como si mis opiniones no importasen	Mucho	Bastante	Poco	Nada
15. No sé cómo me he sentido	Mucho	Bastante	Poco	Nada
16. Solo/a	Mucho	Bastante	Poco	Nada

¿Qué ha provocado estos sentimientos?

1. Me sentía excluido/a	Mucho	Bastante	Poco	Nada
2. No me sentía importante para mi pareja	Mucho	Bastante	Poco	Nada
3. Me sentía frío/a hacia mi pareja	Mucho	Bastante	Poco	Nada
4. Me sentía muy rechazado/a	Mucho	Bastante	Poco	Nada
5. He sido criticado/a	Mucho	Bastante	Poco	Nada
6. No sentía afecto hacia mi pareja	Mucho	Bastante	Poco	Nada
7. No me sentía atraído/a hacia mi pareja	Mucho	Bastante	Poco	Nada
8. Me sentía herido/a en mi dignidad	Mucho	Bastante	Poco	Nada
9. Mi pareja se mostraba muy dominante	Mucho	Bastante	Poco	Nada
10. No podía convencer de nada a mi pareja	Mucho	Bastante	Poco	Nada

Ahora que sabéis lo que ha provocado vuestros sentimientos, es momento de ver si vuestra reacción emocional está enraizada en el pasado. Revisad vuestras respuestas del ejercicio «¿Quién soy yo?» de la página 56, para ver si hay alguna relación entre posibles

traumas anteriores y la situación actual. La siguiente lista ayudará a buscar estas conexiones entre el pasado y el presente.

Estos sentimientos recientes sobre mi matrimonio provienen de marcar lo que corresponda:

Cómo fui tratado en mi infancia por mi familia

- Una relación anterior
- Heridas pasadas, tiempos difíciles o traumas sufridos — Mis miedos e inseguridades básicas
- Cosas y sucesos que todavía no he resuelto o he dejado de lado — Expectativas no realizadas
- Cómo otras personas me trataron en el pasado
- Cosas que siempre he pensado de mí mismo/a
- Viejas «pesadillas» o «catástrofes» que me han preocupado

Después de leer cada uno las respuestas del otro, comprobaréis que muchas de vuestras diferencias no son «hechos». Todos somos seres complicados cuyas acciones y reacciones están gobernadas por una amplia gama de percepciones, pensamientos, sentimientos y recuerdos. En otras palabras, la realidad es subjetiva, y por eso la perspectiva del pasado que sostenga tu pareja puede ser distinta de la tuya, y esto no significa que uno de los dos tenga razón y el otro esté equivocado. Escribe en tu cuaderno un breve resumen de tu punto de vista, y luego del de tu pareja.

Es natural cometer el error de pensar que la distancia y la soledad son culpa exclusiva de tu pareja. En realidad no es culpa de nadie. Para salir de este error, necesitáis admitir que los dos tomáis parte en la creación del problema. Para ello leed la siguiente lista y marcad todo aquello que se aplica a vosotros y que puede haber contribuido a los recientes sentimientos de soledad o ahogo.

No intentéis esto hasta que estéis serenos. Para ello, seguid paso por paso el ejercicio de relajación de la página y dejad que se desvanezcan los pensamientos que mantienen la tensión, la sensación de incomprensión, indignación o victimismo.

En general mi contribución a este problema ha sido:

¿Cómo puedo mejorar esto en el futuro?

¿Qué podría hacer mi pareja la próxima vez para evitar este problema?

Al trabajar en estos ejercicios aprenderéis a daros apoyo de forma regular, y el lazo de camaradería se hará más profundo entre

vosotros. Esta amistad más profunda será un poderoso escudo contra los conflictos. Tal vez no impida todas las discusiones, pero sí evitará que vuestras diferencias de opinión inunden vuestro matrimonio. La amistad equilibra el poder entre marido y mujer. Si os respetáis y honráis mutuamente, seréis capaces de entender vuestros distintos puntos de vista, aunque no estéis de acuerdo. Cuando existe un desequilibrio de poder, la crisis matrimonial es casi inevitable.

Ejercicio 2: Conversación para reducir la tensión

Aunque se pueden ganar puntos en la cuenta bancaria emocional durante cualquiera de las actividades cotidianas de la lista anterior, la más efectiva es la primera: «Reunirse al final de la jornada para comentar cómo ha ido.» Lo que esta conversación debería lograr es ayudaros a soportar las tensiones que no son provocadas por el matrimonio. Aprender esto es de importancia crucial para la salud de un matrimonio, según la investigación de mi colega el doctor Neil Jacobson, de la Universidad de Washington.

Jacobson ha descubierto que una de las variables clave de las recaídas de las parejas después de someterse a su terapia matrimonial es que las tensiones de los demás aspectos de la vida se viertan sobre la relación. Las parejas que se ven inundadas por estas tensiones experimentan una recaída, mientras que aquellas que saben ayudarse mutuamente con estas tensiones pueden mantener estable su matrimonio.

Muchas parejas sostienen de forma natural esta clase de conversaciones relajantes, tal vez durante la cena o cuando los niños se han acostado. Pero a menudo la conversación no ejerce el efecto deseado, sino más bien al contrario: aumenta el grado de tensión porque uno de los cónyuges se frustra al ver que el otro no le escucha. Si éste es tu caso, necesitas modificar el enfoque de estas conversaciones para asegurarte de que resultan calmantes.

Para empezar, piensa cuál es el momento más adecuado para la conversación. Hay personas que necesitan soltarlo todo apenas entran por la puerta, pero otras prefieren relajarse un poco antes de iniciar una conversación. De modo que sugiero esperar hasta que los dos estéis listos para hablar.

La conversación debería durar unos veinte o treinta minutos. La regla de oro es hablar de lo que quieras, siempre que sea algo externo al matrimonio. Éste no es momento para discutir los conflictos entre vosotros, sino una oportunidad para ofreceros mutuo apoyo

emocional en otros aspectos de vuestras vidas.

Este ejercicio requiere la escucha activa que la terapia matrimonial tradicional tanto recomienda. El objetivo de la escucha activa consiste en comprender el punto de vista de tu pareja sin emitir juicios. Lo cierto es que este método suele fallar porque se pide a las parejas que lo utilicen cuando están discutiendo sobre sus propios conflictos. En este caso, el método es muy difícil y doloroso. De hecho es casi imposible no sentirse asustado, herido o furioso cuando nuestro cónyuge nos bombardea con reproches.

Pero esta misma técnica de escucha activa puede resultar muy beneficiosa si la empleamos en conversaciones en las que el blanco de nuestras quejas no es nuestra pareja. En este contexto nos sentimos más libres para ofrecer y recibir apoyo y comprensión, y esto no hace sino aumentar el amor y la confianza en la pareja.

He aquí las instrucciones necesarias para sostener esta clase de conversación:

1. Hablad por turnos. Cada cónyuge puede quejarse durante quince minutos.

2. No des consejo si no te lo piden. Si te apresuras a sugerir una solución para el dilema de tu compañero/a, lo más probable es que él o ella sienta que estás quitando importancia al problema. Es como si en realidad estuvieras diciendo: «No es para tanto. Simplemente podrías...» La regla de oro es que cuando estés ayudando a tu pareja a serenarse, la comprensión debe preceder al consejo. Tu compañero/a debe saber que comprendes el problema, antes de que sugieras una solución. Muchas veces tu pareja no estará pidiendo en absoluto una solución, sino sólo que escuches o que ofrezcas un hombro sobre el que llorar.

En lo tocante a esta regla hay una diferencia fundamental entre hombres y mujeres. Éstas son más sensibles a los consejos que los hombres. Es decir, cuando una esposa le cuenta a su marido sus problemas, por lo general reacciona de forma muy negativa si él intenta darle un consejo de inmediato. Lo que ella quiere es sentir su comprensión y su compasión. Los hombres, por el contrario, son más tolerantes con los intentos inmediatos de resolver el problema, y la esposa puede dar consejo sin obtener una reacción negativa. Aun así, si un hombre habla de sus problemas en el trabajo, probablemente preferirá que su esposa le ofrezca comprensión más que una solución.

Cuando explico a las parejas que el objetivo no es solucionar los problemas del otro sino ofrecer apoyo, el alivio es casi palpable. Los hombres suelen dar por hecho que cuando su esposa está preocupada, su deber es hacerse cargo del problema. Pero cuando se dan cuenta de que ésta no es su responsabilidad (y que por lo general es lo contrario de lo que

las mujeres desean), es como si les quitaran un peso de encima. Es maravilloso saber que pueden ganar puntos no intentando resolver los problemas de la esposa.

3. Muestra un sincero interés. No te distraigas, no dejes vagar la mirada. Concéntrate en tu pareja. Haz preguntas, mírale a los ojos, asiente con la cabeza, etc.

4. Comunica tu comprensión. Que tu pareja sepa que la comprendes. «¡Menuda faena! Yo también estaría furioso/a. Te entiendo perfectamente.»

5. Ponte de su lado. Esto significa ofrecer tu apoyo incluso si piensas que su punto de vista no es razonable. No te unas a la oposición, porque tu pareja se sentirá resentida o rechazada. Si el jefe de tu esposa, por ejemplo, le ha echado una bronca por llegar cinco minutos tarde, no digas: «Bueno, quizá tenía un mal día», o mucho menos: «No tenías que haber llegado tarde», sino: «¡Ha sido muy injusto contigo!» No se trata de no ser sinceros, sino de ser oportunos. Cuando tu pareja acude a ti buscando apoyo emocional (más que consejo), tu deber no es emitir juicios morales o decirle lo que debe hacer. Tu deber es decir: «Pobrecillo/a.»

6. Expresa una actitud de «nosotros contra el mundo». Si tu pareja se siente sola ante una dificultad, expresa tu solidaridad. Que sepa que los dos estáis juntos en eso.

7. Expresa afecto. Abraza a tu pareja, di «te quiero».

8. Valida sus emociones. Que tu pareja sepa que comprendes sus emociones. Puedes decir: «Sí, es una auténtica pena. A mí también me preocuparía. Entiendo que te sientas así.»

He aquí dos breves ejemplos de conversaciones para reducir la tensión. Dan una idea de lo que debes hacer y lo que no.

No:

HANK: He tenido una reunión espantosa con Ethel. No hace más que poner en entredicho mis conocimientos, e incluso ha ido a decirle al jefe que duda de mi competencia. La odio.

WANDA: Ya estás exagerando otra vez (*crítica*). Ethel es muy positiva y razonable. Tal vez no comprendes sus preocupaciones (*poniéndose de parte del enemigo*).

H.: Esa mujer la ha tomado conmigo.

W.: Ya estamos con tus paranoias. Deberías controlarlas (*crítica*).

H.: Mira, olvídalo.

Sí:

H.: He tenido una reunión espantosa con Ethel. No hace más que poner en entredicho mis conocimientos, e incluso ha ido a decirle al jefe que duda de mi competencia. La odio.

W.: ¡Vaya por Dios! Esa mujer tiene malas intenciones. Y además es una cotilla (los *dos contra el mundo*). ¿Y tú qué has dicho? (*muestra interés*).

H.: Pues que quiere echarme del trabajo, y que no lo va a conseguir.

W.: Cualquiera se sentiría paranoico con alguien así. Siento que te esté haciendo pasar un mal rato (*expresa afecto*). Ya me gustaría cantarle las cuarenta (*nosotros contra*

el mundo).

H.: Y a mí. Pero creo que más vale no hacerle caso.

W.: Tú jefe sabe cómo es. Todo el mundo lo sabe.

H.: Es cierto. No comparte sus opiniones sobre mí. Y además, Ethel siempre anda

diciendo que todo el mundo es incompetente menos ella.

W.: Al final le saldrá el tiro por la culata.

H.: Eso espero, porque si no me va a salir una úlcera.

W.: ¡Sí que estás estresado! Y lo entiendo perfectamente (*validación de emociones*). A

su marido le ha pasado lo mismo. H.: ¿Tiene una úlcera?

W.: Me he enterado hace poco.

H.: ¡Vaya!

A continuación ofrezco ejemplos para practicar el ofrecer apoyo cuando tu pareja acuda a ti.

1. La hermana de tu esposa le estuvo gritando por no haberle devuelto el dinero que le prestó hace dos

meses. Tu esposa se siente indignada y herida por la actitud de su hermana (aunque es cierto que le debe dinero).

Tú dices:

2. Han multado a tu esposo por exceso de velocidad. «¡Menuda injusticia! —exclama él—. Todo el mundo iba a ciento veinte. ¿Por qué han tenido que pararme precisamente a mí?»

Tú dices:

3. Tu esposa ha llegado tarde a una entrevista de trabajo. Ahora está preocupada pensando que tal vez no consiga el puesto. «Mira que he sido tonta», se queja.

Tú dices:

4. Tu esposo ha pedido un aumento de sueldo y su jefe lo ha rechazado. Él ha salido furioso de la oficina, y ahora le preocupa que su jefe se lo tenga en cuenta.

Tú dices:

Respuestas

1. «Siento que te haya enfadado de esa manera.»

2. «¡Es indignante! Qué injusticia.»

3. «No has sido una tonta. Le puede pasar a cualquiera.» 4. «Entiendo cómo te sientes.»

Una última advertencia: nadie te conoce mejor que tu pareja. A veces puede estar buscando precisamente consejo. La mejor estrategia es hablar de lo que ambos preferís cuando os sentís tensos. Si tu pareja se está quejando porque no consiguió un ascenso en el trabajo, puedes decir: «Estás muy enfadado. ¿Cómo puedo ayudarte? ¿Quieres que te escuche o prefieres que te ayude a pensar qué debes hacer?»

Si mantenéis esta clase de conversaciones todos los días, vuestro matrimonio se beneficiará. Ambos sabéis que el otro está de vuestro lado, y éste es uno de los fundamentos de una amistad duradera.