

Amor y unidad conyugal, base del equilibrio afectivo en la familia y en la educación de los hijos

A. Planteamiento general.

Los niveles del amor: atracción física, enamoramiento y voluntad. Amar es querer el bien del otro en cuanto otro (Aristóteles). Sucede, sin embargo, que el amor, particularmente el que se instaura entre un hombre y una mujer, nace de ordinario sin que percibamos su insondable riqueza. Suele llegar inesperadamente, nos asalta, nos topamos con él y no siempre llegamos a conocerlo de inmediato en toda su hondura; sobre todo en sus primeras etapas, tendemos a quedarnos con lo más epidérmico. Sólo con el tiempo, siempre que así lo decidamos, llegaremos a comprender la naturaleza del amor. Como la voluntad suele moverse hacia los bienes que la inteligencia le presenta como tales, esta falta de comprensión de lo que verdaderamente es el amor hace que muchos no alcancen nunca su auténtica esencia y habiten en los primeros niveles del amor, claramente insuficientes para colmar los anhelos más profundos del alma humana. Por eso conviene adentrarse, desde una perspectiva vital y no sólo intelectual, en el conocimiento del amor conyugal. No importa cuándo se descubra y se eleve el amor a su verdadera altura; pero, tarde o temprano, cuando los primeros impulsos casi involuntarios se serenán y nos encontramos con la entera persona del otro, hemos de identificar la verdadera condición del amor, su realidad, so pena de vivir en el engaño y hacer de nuestra vida matrimonial una farsa. En la génesis de cualquier amor se pueden distinguir unas fases que acompañan al amante en el descubrimiento gradual de la persona del amado y de los requerimientos del amor verdadero. Aunque hablar de fases resulte algo engañoso porque ni siempre se presentan tal como aquí, por razones metodológicas, se expone, ni siempre es tan fácil distinguir un momento de otro; más bien se presentan como capas, estratos envolventes y mutuamente dependientes, que se nutren e impulsan recíprocamente cuando la meta es amar a la entera persona del otro, o se estorban y atropellan cuando el objetivo es amarse a uno mismo a través del otro.

1.a Atracción física. En el amor matrimonial el primer impulso suele ser de atracción física. El amante exclama: ¡me gusta! Y experimenta una sensación. Aquí aún no se puede hablar de sentimiento propiamente dicho. El frío o el calor no son sentimientos, son sensaciones que provocan reacciones físicas; y algo parecido sucede con esta primera atracción, de tendencia más genital en los varones y más afectiva en las mujeres. La prueba de que es una sensación más que un sentimiento es que se puede experimentar respecto de un trozo de papel de revista en que está impreso un cuerpo de una persona que ni siquiera conocemos, o respecto de un actor o una actriz de cine a quien sólo conocemos a través de los papeles que representa. A pesar de ello, se puede afirmar que una parte de la sociedad postmoderna está instalada en esta primera etapa del amor, con la perniciosa consecuencia de que la incapacidad de trascender esta mera sensación y convertirla en sentimiento y después en amor cabal, conduce irremisiblemente a tratar a la persona como

si fuera una cosa: un objeto (poco importan los adjetivos: sexual, intelectual, útil, de diversión, de bienestar ..., objeto en fin). Y el efecto de ese trato cosificador es fácil de deducir: si ya no me produce esa sensación de atracción física, de placer, de utilidad ... tendré que buscar otro/a que sí me lo proporcione. Las personas entonces se instrumentalizan y no se aman ya por ellas mismas, sino por el placer, utilidad o ventaja que proporcionan, con la consecuencia de considerarlas intercambiables, como las cosas, lo que constituye un grave atentado contra la dignidad de la persona.

¿Es mala esta etapa? ¡No! Es humana y, por lo tanto, buena, y muy aconsejable para nuestra naturaleza mixta de cuerpo y alma. El error consiste en considerarla definitiva. En ella comienza, pero no acaba el amor, no es el final, no es la meta, es una mera etapa, la inicial, que debe ser superada (no digo abandonada, sino superada, más aún, enriquecida) y envuelta por las siguientes etapas, que le dan la razón de ser y la elevan de categoría, la humanizan.

1.b Enamoramiento. La siguiente es la fase del enamoramiento, que impulsa a decir: ¡qué bien se está con ella! ¡Y qué bien se está! Es la fase afectiva. Más elevada que la anterior, a la que engloba y asume. Se da entonces la sintonía de caracteres; se va descubriendo la persona del otro, asoma su condición personal, su verdad, sus rasgos, los pliegues de su personalidad...

También hay quien se instala y habita en esta fase, infinitamente más rica y placentera que la anterior, porque aquí la satisfacción es también afectiva y no sólo carnal, apela a una dimensión superior del hombre: el sentimiento propiamente dicho. ¡Y es que se está tan bien estando enamorado! Es un sentimiento agradable, embriagador, que todo lo invade, y uno querría estar siempre inmerso en él. Pero justamente aquí radica su artificio: si uno se enamora del enamoramiento en lugar de enamorarse de la persona amada, entonces, igual que sucedía en la etapa anterior, cuando deja de sentirse enamorado, piensa que el amor se ha extinguido y se ve impulsado a sustituir al amado y cambiarlo por otro que le haga sentir lo que ya no experimenta.

Por eso, el enamoramiento es bueno, casi me atrevería a decir necesario (enamórate, y no le dejarás es el consejo final de "Camino"), y hay que volver a él una y otra vez a lo largo de la vida matrimonial, pero tampoco es el final del recorrido, ni la esencia, el núcleo del amor. **Hay que trascender también esta etapa.** J.P. Manglano introduce con bella expresión la siguiente y conclusiva fase en el trayecto de todo amor auténticamente humano: "cuando la voluntad quiere lo que el enamoramiento le propone, entonces nace el amor".

1.c Voluntad. Es la etapa de la voluntad. No una voluntad fría ni una voluntad sola y abandonada a su suerte, sino una voluntad que hace suya la atracción física y le dice: 'te mantendré viva', que hace suyo el enamoramiento y le grita: 'te alimentaré siempre'. Una voluntad que decide amar, que descubre a la persona amada más allá de las sensaciones que le provoca y decide que vale la pena amarla. Una voluntad que agarra con fuerza el corazón y lo lleva donde quiere ..., a la persona amada, en todo momento, lugar y circunstancia. Una voluntad que se decide a amar y afirma: la quiero y quiero quererla. Con esta voluntad sí se logra distinguir la persona del sentimiento

que provoca y se puede decir, con hechos más que con palabras: '¡vale la pena que tú existas, que seas más cada día, no para que yo disfrute, sino para que tú te perfecciones como persona, vale la pena que seas feliz!' Se trata, en fin, de una voluntad inteligente y libre.

Voluntad inteligente. La voluntad inteligente sabe que el amor en presente es un engaño. Un amor que no promete es un fraude. Sólo ama quien quiere amar, quien proyecta el sí matrimonial decididamente hacia el futuro, hacia la eternidad. La razón de casarse no es amar, sino querer amar. Amar es una premisa necesaria (o muy conveniente), pero no suficiente. No me caso porque amo, sino para amar. El sí del matrimonio se proyecta al futuro, a todo mi futuro. Es el acto soberano de la libertad: poseerse íntegramente y donarse a otro (nemo dat quod non habet: nadie da lo que no tiene). Por eso, amar es importante, pero más lo es querer amar. Así pues: no me caso porque amo, sino porque amaré.

El amor inteligente sabe hacer de sí mismo tarea, misión, futuro, vocación porque, como enseña Armando Segura, el pasado, lo hecho, lo conocido sirve para poco: es punto de partida y, como todo punto de partida, está para dejarlo. El secreto de la desgracia del ser humano es considerar el punto de partida como punto de llegada y el de su felicidad, considerar el punto de llegada como punto de partida: llego para partir; no "hemos llegado", sino "partamos". No he llegado al matrimonio, no he conquistado el amor matrimonial, sino que hoy, no importa el día que sea, empiezo a realizarlo, a actualizarlo y a proyectarlo de nuevo hacia el futuro.

El ser humano, para ser esencialmente lo que es, vive fundamentalmente de lo que no existe. Lo que existe, lo que conoce, lo que tiene es siempre punto de partida y el hombre que se limita a conservarlo (el conservador por naturaleza) es un desgraciado, pues no tiene tarea. El casado que no hace día a día su futuro, que no hace a su marido, a su mujer, y no se empeña en que sea y sea más, mejor cada día, es un desgraciado, no tiene misión; o se tiene a sí mismo como misión, lo que es más triste todavía. El hombre sin tarea, sin misión, es el mayor desgraciado del mundo. Es el hombre que sólo se tiene a sí mismo, que no sueña, que no avanza; que sólo se repite. Es el drogadicto, el alcohólico, el adicto al sexo, para quien su tarea es la repetición y su punto de partida es siempre punto de llegada, ya conoce el final, siempre conoce el final al que está irremisiblemente atado.

El sexo, por ejemplo, está ahí, en la naturaleza humana, para ser punto de partida y tender a la constitución de una familia; si sólo se utiliza para disfrutar de él, se infrautiliza y se convierte en punto de llegada, en nada, en pasado, en repetición. Por eso puede decir R. Yépez que el matrimonio es más "promesa" que "pacto" de amor, porque la promesa es: futura (anticipa una decisión: ¡siempre te volveré a elegir!), desinteresada (espontánea y a cambio de nada) e incondicionada (se compromete de un modo tal, sin condición). "La promesa nace del amor, el convenio del interés (...) quienes han de recurrir al pacto no han sido aún capaces de elevarse hasta el amor (...), hoy en día es frecuente una versión débil y pactista del amor, que consiste en renunciar a que no se pueda interrumpir. Este modo de vivirlo se traduce en el abandono de las promesas: nadie quiere comprometer su elección futura,

porque se entiende el amor como convenio, y se espera que dé siempre beneficios”, explica el mismo Yépez.

Voluntad libre. La voluntad que se decide a amar ha de ser soberana, libre hasta el extremo. No hay amor sin libertad: “La persona que no ha hecho operativa su libertad, extendiendo el imperio de la voluntad y del entendimiento al resto de sus facultades y potencias, la persona dominada por las pasiones, por el ambiente, por los vaivenes de un humor incontrolado, esa persona, si no lucha por dominarse, es incapaz de amar. Sólo quien ejerce el señorío de su propio ser puede, en un acto soberano de libertad, entregarlo plenamente a los otros, al hombre o mujer elegidos, a quien haya hecho objeto de sus amores” (T. Melendo, Ocho lecciones sobre el amor humano).

Ortega y Gasset decía que “el acto en que más radicalmente se siente el hombre libre es aquél en que por íntima decisión se liga y entrega (...) En cambio, cuando el hombre sigue un capricho le queda en el fondo un sabor de servidumbre.” El matrimonio es, pues, para personas libres, capaces de poseerse a sí y a su futuro y entregarse para siempre a otra persona. Una libertad que se hace deuda, “deuda de amor” (J. Hervada, P.J. Viladrich), “justicia enamorada” (Tomás Melendo), porque quiere, porque le da la gana. En efecto, una de las grandes dificultades de algunos jóvenes de hoy es su incapacidad de amar: no se han negado nada, no saben lo que es la entrega, no saben apartar el yo y ponerlo entre paréntesis y, aunque quieren, no pueden amar, son esclavos de sus tendencias. ¡Quieren amar para siempre! Sienten en lo más íntimo de su corazón un anhelo de eternidad, y cuando pronuncian el sí del amor verdadero no dudan de su deseo de perpetuidad, sino de su capacidad de conseguirla, de la constancia y consistencia de su voluntad, de su amor. Y en cuanto a conocimientos, los jóvenes no van a la zaga de los adultos, sino muy por delante: tienen a su alcance todos los medios, técnicos y humanos, para procurarse la información necesaria para amar. Pero no basta el conocimiento; si no hay señorío de sí (hábitos, virtudes), la voluntad nunca será capaz, aunque quiera, de enseñorearse del sentimiento y del impulso sexual a fin de llevarlos a la persona amada.

2. Dos desviaciones: espiritualismo y sentimentalismo. A menudo el papel de la voluntad es el de optimizar los sentimientos, es decir, dirigirlos al amor, provocarlos cuando languidecen e invocarlos una y otra vez. Se nos insiste por los especialistas en marketing y publicidad en que el sentimiento desaparece o mengua sensiblemente después de lograr la posesión del bien al que propendía, pero esta regla, que sirve para que consumamos más cosas, no rige en el amor a las personas; si así fuera, se daría la tremenda paradoja de que el sentimiento humano, tan carnal (¡y tan espiritual!), se convertiría en rémora, en obstáculo para el amor. Es decir, el sentimiento sería un impedimento del amor “para siempre”, porque una vez conseguida la posesión del amado, menguaría o desaparecería, cuando su misión es exactamente la contraria, está en la naturaleza humana para ayudarla a amar, para reforzar la voluntad. Pero hay una premisa: la voluntad ha de apercibirse de esto y no empeñarse en amar sin sentir (tampoco en sentir sin amar, es decir, sin querer, sin voluntad, como hemos dicho antes), pues en la naturaleza

ne en común es “todo lo mío y todo lo tuyo”, que en ese mismo momento dejan de serlo y renacen como lo nuestro. Sólo así se puede acoger al otro cuando no puede o no quiere dar. El esposo ama a la esposa (y viceversa), según acertada expresión de Javier Hervada, no como a sí mismo (eso se lo debe a todas las personas), sino “con el amor de sí mismo a sí mismo”, que es mucho más, pues en él se concentran todas las dimensiones del amor hasta el último instante. Y es en esta intimidad donde se revela el uno al otro en toda su verdad, llegando a ser, como afirma Pedro Juan Viladrich, “una única unidad de vida y de por vida”. En el “nosotros” sí cabe la perfección mutua, porque cada uno es un bien para el otro, hasta el extremo de que puede afirmarse que los problemas, los conflictos surgen en la misma medida en que el “nosotros” se diluye y degrada en un estar “junto a”, “con” o “frente” al otro.

Y viene la tercera etapa: el impulso de atacar. Aquí los expertos coinciden: no hay más remedio que recordar los consejos de nuestra abuela ("cuenta hasta diez"). Y otra vez, y diez más, porque si llega la última etapa, el ataque, ya no hay vuelta atrás.

10. Crisis: yo soy la solución. También en esto coinciden los más experimentados: "Ante cualquier dificultad en la vida de relación todos deberían saber que existe una única persona sobre la que cabe actuar para hacer que la situación mejore: ellos mismos. Y esto es siempre posible. De ordinario, sin embargo, se pretende que sea el otro cónyuge el que cambie y casi nunca se logra (...) si quieres cambiar a tu cónyuge cambia tú primero en algo" (Ugo Borghello). Es inútil esperar: la solución está en nuestras manos. Si nosotros queremos, y sólo si nosotros queremos, nuestro amor saldrá de la crisis. La causa de la crisis soy yo, y yo he de ser su solución, porque es sabido que quien ve el problema y no aporta la solución se convierte en parte del problema. Cabría aquí hacer una mención al perdón, un perdón rápido, sin dar tiempo casi a la reflexión, que surja espontáneo, sin permitir que el orgullo lo acabe sepultando. Y hay que explicar a los cónyuges que también en esto cabe entrenamiento: cuesta las primeras veces, pero cuando incorporamos el perdón sincero a nuestro vocabulario, la palabra y los gestos que la acompañan acaban saliendo casi por ensalmo, y son el mejor alimento de nuestro amor.

Epílogo: del "tú y yo" al "nosotros". Es éste un paso importante para superar una cierta visión del amor basada en el interés y el equilibrio. El tema ha sido estudiado por Javier Escrivá, de quien tomo el siguiente desarrollo (Conferencia pronunciada en la Jornadas de Orientación Familiar, Madrid, noviembre de 2005). Cuando el amor matrimonial es humano y total, el "ser" del matrimonio configura un "nosotros" que torna la biografía individual en co-biografía. Este "nosotros" implica, en primer lugar, la instauración de una obra común, que es esencialmente el bien de los cónyuges y la apertura de la intimidad conyugal a los hijos, es decir, la familia. Por esta razón, exige compromiso, porque el matrimonio no modifica a la persona sino en la medida en que ésta se compromete a integrar su propia biografía en un proyecto común, a fusionar su trayectoria personal en la trayectoria matrimonial. De no ser así, el matrimonio acaba convirtiéndose en una intimidad que se autocomplace, en dos egoísmos que conviven. Esta comunidad que instaura el matrimonio, este "nosotros" es mucho más que la mera convivencia; no es un estar "junto a", que puede darse entre dos extraños, ni siquiera un estar "con", que añadiría al anterior la preocupación por el otro. Podría decirse que estos niveles de "comunidad" se mueven en el terreno de la lógica de los equivalentes, en la justicia del equilibrio ("yo haré esto y tú lo otro", "yo eso porque tú aquello"); siguen siendo dos que se compensan, dos que colaboran. No. No es suficiente para definir la comunidad matrimonial. El "nosotros" que funda el compromiso matrimonial se ubica en un terreno mucho más profundo, en el plano de la intimidad. El cónyuge no da al otro lo que le corresponde, ni más de lo que le corresponde ni siquiera más de lo que nunca hubiera podido soñar, porque no es cuestión de cantidades, ni de calidades, sino de entidades, de entes. El "nosotros" matrimonial está formado por todo lo nuestro, porque lo que se po-

humana (a diferencia de la divina o de la angélica) la voluntad no es capaz de amar de forma cabal, propiamente humana, sin el auxilio de otras potencias inferiores: del sentimiento, de la sensualidad. Es decir, la voluntad humana necesita los sentimientos para ser ella misma. Amar sólo con la voluntad es sobrehumano, no nos corresponde. La prueba más palpable de que lo humano es amar con la voluntad y también con los sentimientos la encontramos en el amor de los místicos, que, a pesar de dirigirse a un espíritu puro, ha alcanzado las más altas cotas de sensibilidad y ha dado a la poesía sus mejores momentos, los más "sentimentales", en el sentido hondo de la expresión. Hay quien habla (Von Hildebrand) de una nueva potencia, el 'corazón', que completaría la voluntad y el entendimiento, y hay quien (como Melendo) sostiene que la afectividad, el corazón está ya en una noción completa de la voluntad. Lo importante es la conclusión: sólo la recíproca interrelación entre las tres (entendimiento, voluntad y afectividad) humaniza el amor y lo blinda frente las asechanzas de fuera y de dentro:

(i) la voluntad motivada por el sentimiento es capaz de poner en marcha los resortes de la inteligencia (inteligencia: *intus legere*: leer el interior) para conocer al amado de manera cabal;

(ii) ese conocimiento (inteligencia) del amado, a su vez, empuja de nuevo a la voluntad, que quiere conocer más y sentirle más;

(iii) y entonces el amante descubre, busca, pregunta y encuentra las fórmulas, las técnicas, los modos que le permitirán redoblar el sentimiento que prolongará el impulso de la voluntad ... y así sucesivamente.

El sentimiento se convierte, pues, en lo que en verdad es: no una rémora sino la prolongación de la voluntad.

3. Castidad matrimonial: afirmación afirmativa y negación afirmativa.

El amor matrimonial ha de ser humano, es decir, según lo que acabamos de estudiar, capaz de poner en juego todas las facultades y potencias humanas. El amor humano es aquél que pone el corazón al servicio de la voluntad y sabe concitar todas sus tendencias, su sensualidad, sus afectos y dirigirlos al amor. La castidad matrimonial no es la represión del instinto o del afecto por la continencia o ausencia de relaciones sexuales y afectivas, sino ordenar, reconducir, integrar los dinamismos instintivos y afectivos en el amor de la persona, es la virtud que permite asegurar el dominio del propio cuerpo para que sea capaz de expresar la donación personal ("La familia, santuario de la vida y esperanza de la sociedad", la Conferencia Episcopal española, 2001).

Esta condición de la castidad se manifiesta en dos direcciones: una psicológica, interna, de armonización de las tendencias; otra relacional, externa, de orientación de las tendencias. Tan importante es situar a las tendencias instintivas y afectivas en el lugar que les corresponde, no para ahogarlas sino para optimizarlas, como saberlas dirigir a su único destinatario en lo sexual: nuestro cónyuge. Esta integración es la visión afirmativa de la castidad que tanto defendió San Josemaría. Tomás Melendo, desarrollando algo más esta intuición, ha podido distinguir, en lo que hemos llamado el aspecto relacional, dos despliegues de la afirmación en que la castidad consiste: la afirmación afirmativa y la negación afirmativa.

Ideas extractadas del libro de Tomás Melendo, “Asegurar el amor”:

La castidad, «afirmación afirmativa». El principal y más definitivo acto de la virtud de la castidad consiste en fomentar positivamente, con las mil y una finuras que el ingenio enamorado descubre, el amor hacia el otro cónyuge:

- ◆ Dedicar expresamente cada día unos minutos a decidir detalles de cariño y delicadeza para con ella.
- ◆ Repetir muchas veces al día a su esposa que la quiere y agradecer también en muchos casos la declaración paralela de su esposa.
- ◆ Sorprender a su pareja con algo que ésta no esperaba y que manifiesta su interés por ella.
- ◆ Encontrar ratos para estar, conversar y descansar a solas, en las mejores condiciones posibles, venciendo la pereza inercial que en ocasiones pudiera acosarles.
- ◆ Hacer cuanto esté en nuestras manos para aumentar la atracción, también la estrictamente sexual, a y de nuestro cónyuge (es un acto de virtud — de la virtud de la castidad, en concreto —).

La castidad, «negación afirmativa». Consiste en la obligación de evitar todo lo que pudiera enfriar ese amor o ponerlo entre paréntesis. El sentido, por tanto, de esa «negación» es eminentemente positivo: de lo que se trata, también ahora, es de que el amor conyugal crezca y alcance su plenitud.

- ◆ San Josemaría Escrivá explicó alguna vez que lo que distinguía a una persona soltera por Amor de otra casada bien enamorada de su consorte era, si se trataba de un varón, que el soltero renuncia a tener trato íntimo con todas las mujeres, mientras que el casado renunciaba a todas menos una. La diferencia, solía añadir en tono de broma y para quitar hierro al asunto, no es muy grande.
- ◆ Se relacionará con personas del sexo complementario: compañeras de trabajo, secretarías, alumnas, coincidencias en viajes ... y las tratará con delicadeza y deferencia. Pero ninguna de ellas debe ser tratada en cuanto mujer — poniendo en juego su condición de varón, que ya no le pertenece —, sino exquisitamente en cuanto persona: todo lo que yo hago con mi mujer justamente por ser mi mujer debo evitarlo a toda costa con cualquier otra: lo que comparto con ella por ser mi esposa no puedo compartirlo con nadie más: (i) estar a solas en una habitación, aislarme en el coche, gozar de su compañía exclusiva desde que inicio un viaje de negocios o unas vacaciones; (ii) contar mis problemas personales y manifestarle los que surgen precisamente en relación con ella ...

En este punto es muy fácil ser ingenuos: cualquier otra mujer o cualquier otro varón están en mejores condiciones que los propios para presentar ante nosotros «intermitentemente» su cara amable (...), es muy difícil que una mujer distinta de la propia deje de «comprender» los problemas que sufrimos en nuestro hogar y en nuestro matrimonio y de experimentar una sincera compasión por nosotros.

nuestras inercias y desviarlas hacia nuestro cónyuge. Y, en este caso, un amor de voluntad, de decisión.

Hay una regla muy simple: sentirme incómodo cuando mi mujer trabaja en casa (normalmente después de hacerlo fuera de casa) y yo estoy sentado..., a condición de que ella aprenda a sentarse de vez en cuando.

No hay peligro de perder personalidad porque estas inercias residen en los aledaños de nuestra persona, en lo más epidérmico de nuestra personalidad y se pueden desterrar sin dificultad; no sólo no constituyen parte de ella, sino que son uno de sus enemigos más incisivos, y amenazan con ahogarla, ¡con suplantarla!, hasta marchitar nuestro corazón.

En el fondo, las inercias en el amor estandarizan, clonan, porque no son nunca producto de una decisión propia, sino tendencias irreflexivas de nuestro cuerpo o influencias externas que no han pasado por el tamiz de nuestro amor y que compartimos con todos los demás. Casi siempre son involuntarias y miméticas (y si no lo fueran, entonces habría que llamarlas por su nombre: egoísmo). Por eso, a veces, el mero hecho de saber que existen es ya un paso definitivo en su erradicación. Después, sólo hace falta un propósito y algo de entrenamiento, o sea, amor.

9. La racionalización del enfado. El enfado tiene una secuencia, una progresión: primero uno percibe que ha sido agraviado de alguna manera; segundo, se enoja; después siente el impulso de devolver el agravio; y por último, lo devuelve. Es tan obvio que hay enfados en el amor como evidente que es mejor tener los menos posibles. Si uno logra abstraerse de la sobrecarga emocional propia de la relación matrimonial y enfoca el tema con la suficiente serenidad, la conclusión parece evidente: las peleas no son buenas en sí mismas. Otra cosa es que, a veces, compense la reconciliación que viene tras ellas. Y es verdad que uno parece renacer de sus propias cenizas y la relación se refuerza tras el perdón recíproco ..., pero el fin no justifica los medios y hay otros métodos menos traumáticos para intensificar la relación.

Para superar el enfado, lo primero es conocer cómo funciona. La primera reacción es el agravio (o la sensación de agravio). Eliminarla del todo es cosa de santos, pero ejercer un control discreto está al alcance de todos. La vida es muy larga ... y se puede ir paso a paso, agravio a agravio. Además, contamos con otra gran ventaja: la mayoría de agravios que percibimos no son reales, están en nuestra imaginación. Si descartamos uno cada mes ... (“a partir de mañana no me molestará esa costumbre de mi mujer de ...”, “de ahora en adelante no me fastidiará que mi marido no se dé cuenta de que ...”).

La segunda etapa es enojarse. Si uno ha desterrado la primera y no percibe el agravio, el enojo ya ni asoma. ¿Y si asoma? Cabe dejarlo salir, sin más: si saco el enfado siento alivio; o cabe intentar comprender el enfado: ¿por qué estoy enfadado?, ¿cuál es la razón auténtica de mi enfado?, ¿qué circunstancias me presionan? Vale la pena plantearse de vez en cuando, porque el problema de dejar salir siempre al enfado es que, una vez desahogados, trasladamos el problema a nuestro cónyuge. Si somos sinceros, casi siempre descubriremos que la causa verdadera tiene que ver con un conjunto de elementos internos y el origen está más en nosotros que en los otros (tensión en el trabajo, descontento con nosotros mismos ...).

ta:

(i) a veces se nos pide sólo un asentimiento y no un análisis pormenorizado: por ejemplo, si nuestra mujer nos pregunta si nos gustó el artículo que escribió, sólo espera un sí acompañado de un comentario positivo, no una crítica pormenorizada que le llevaría a pensar que no;

(ii) Contar todo nos condena a vivir dos veces cada día de nuestra vida: hay que saber encontrar el equilibrio y seleccionar;

(iii) hay un ámbito íntimo incomunicable en su mayor parte, que es la vida interior de relación con Dios; y otro no menos sensible, como son las tentaciones o sugerencias externas a que nos vemos sometidos, que en parte se incluyen en el ámbito anterior (por ejemplo, no hace falta explicar, es más, es peligroso hacerlo, un sueño, por definición involuntario, que consista en una fantasía sexual, común por otra parte en los hombres, porque suele acompañar a la polución nocturna).

7. b. El mito de la sinceridad emotiva. Muchas personas piensan erróneamente que se es más sincero cuando se dicen las cosas pasionalmente. Es un error muy común que lleva a muchos enfados conyugales. Hay que recordar que lo que se dice bajo un fuerte estado emocional es precisamente lo que no se piensa (es decir, lo menos humano y sincero). Al contrario, en esos momentos no controlamos nuestras tendencias más atávicas y se busca muchas veces hacer daño, aflorando los que los psicólogos llaman pensamientos primitivos, que están sujetos a múltiples deformaciones y casi nunca son sinceros. Hay que invitar a pedir perdón y quitar hierro al asunto, porque en esos momentos decimos precisamente lo que no pensamos ...; por eso, de ordinario, sobreviene el arrepentimiento que a veces no sabemos transformar en petición explícita o implícita (un ramo, un mensaje de móvil, una acercamiento cariñoso ...) de perdón.

8. El mito de la espontaneidad y las rutinas coloquiales. Hay espontaneidad cuando la maquinaria opera sin esfuerzo. Y aquí el trabajo consiste en lograr traer a casa las cortesías y delicadezas que solemos tener fuera de casa, de manera que lleguen a salir sin esfuerzo, espontáneamente. Por ejemplo, hay maridos que no aceptan entrenarse en decir piropos a su mujer (no va con ellos, ellos no son así, no les sale ...), y no encuentran ninguna dificultad en aprender a jugar a golf, a pesar de que, en la mayoría de los casos, tienen mucha menos facilidad para darle a la pelota que al pico ...

Hay otros que son incapaces de alterar pequeños hábitos absolutamente superfluos (leer el periódico al llegar a casa, sentarse en un sillón determinado, hablar a su mujer en tono tedioso ...) y, sin embargo, pasan de un coche automático a uno manual, o del freno de la bici en la derecha al de la scooter en la izquierda sin problema alguno. Y no digamos si han de aprender un nuevo software: ¡cuestión de minutos!

Beck ha llamado a estas inercias, rutinas coloquiales. Y propone una solución muy fácil ... siempre que haya amor suficiente: traer a casa los modales y delicadezas que usamos fuera, hacer que la cortesía sea espontánea.

No es tan difícil. Levantarse antes, ir a saludar cuando ella (o él) llega a casa, ofrecer lo mejor, asombrarse con sus cosas ... Es, pura y simplemente, cuestión de amor. El amor es la fuerza que ha de vencer la resistencia de

Pues bien, a mi juicio, el momento que vivimos es muy especialmente la hora de la afirmación afirmativa. Si Ortega y Gasset pudo afirmar que nada inmuniza más sexualmente al varón que el enamoramiento de una determinada mujer, creo que, desde una perspectiva práctica hay que animar a los matrimonios, sobre todo a los maridos, a empeñarse un conquistar y reconquistar a sus mujeres una y otra vez, amándolas como ellas quieren ser amadas, y aprendiendo si es necesario las técnicas oportunas. Algo se dirá después. Es decir, remedando a Enrique Rojas, haciendo el amor inteligente, ¡como cuando éramos novios! La respuesta es siempre inmediata y positiva en la mujer, que ve cómo se le contempla tal como es, y esta respuesta de la mujer provoca, también invariablemente, un incremento del afecto, de la pasión, si se quiere, que alimenta la voluntad y aparta la mirada de las múltiples sugerencias que la sociedad moderna pone ante nuestros ojos.

Y junto a esto hay que alimentar un amplio ámbito de intimidad matrimonial, procurando reservar para nuestro cónyuge cualquier confidencia, y comunicándole los estados de ánimo, especialmente los bajos. Existe la equivocada creencia que con las mujeres físicamente menos agraciadas no existe peligro de ser tentado, y nada hay más lejos de la realidad, como lo demuestran, un día tras otro, las revistas del corazón. La atracción física de una mujer espectacular es, quizás, la tentación más fácil de evitar para un marido decidido a vivir la castidad y fidelidad matrimonial, pues no deja de ser una sugestión manifiesta, ostensible y fácilmente detectable. Más peligrosa es la que se va creando con pequeñas confianzas, espacios de intimidad que al principio parecen insignificantes (un problema de un hijo, un proyecto matrimonial que se contrasta, un consejo para el regalo a nuestra mujer ...), pero que va tejiendo una red de "hilillos sutiles, cadenas de hierro forjado", que por su misma menudencia se hace difícil cortar y, a veces, casi ni se perciben, hasta que un día, en un momento de especial sensibilidad, con ocasión de un viaje profesional, o inmersos en un proyecto absorbente, podemos encontrarnos sin defensas y caer en lo que, por pura inconsciencia, ni siquiera habíamos llegado a prever. Enrique Rojas alerta contra este peligro: "Hay que estar atento a los "sentimientos ingobernables. Inesperados, que aparecen por sorpresa y pueden conducir a "enamoramientos no deseados": "uno se deja llevar y más tarde resulta difícil el camino de retorno. Aquí me refiero a muchos enamoramientos de personas ya casadas o comprometidas, que se han introducido en otra relación sentimental, consintiéndola, siendo conscientes de ello, y por vanidad, juego, superficialidad o, simplemente, exploración de las propias posibilidades de conquista llegan a ser incapaces de regentar o controlar la nave emocional. Acaudillar la vida afectiva es una de las manifestaciones más decisivas de la madurez de la conducta de una persona (...) Sabiendo que la fidelidad no se la juega uno a la carta, en un día concreto, sino que está hecha de pequeñas lealtades (...) El hombre poco maduro sentimentalmente depende de los deseos y de la ocasión. El maduro sabe defenderse de aquello que de pronto asoma en su paisaje afectivo, puesto que se ha empleado en la tarea de acorazar y asegurar el amor escogido y establecido libremente, con el compromiso que éste lleva. En el amor adolescente esto no se hace, pues no está de moda, pero sería bueno cuidarlo (...) No es un transeúnte. No va de paso, asomándose a una y otra persona, buscándose

más a sí mismo que al otro. Por eso el amor es comprometido; por eso siempre se experimenta una inevitable pérdida de libertad. Da alas y las quita. Abre una puerta y cierra una ventana. Amar es anunciar, quedarse atrapado por alguien que merece la pena para uno. Pero amar es también renunciar a otras posibilidades y, por supuesto, a uno mismo.” (Enrique Rojas, “El amor inteligente”, varias páginas).

4. El amor entre los padres, condición de la educación de los hijos.

Afirma Carlos Llano: “la condición ineludible para que la familia se constituya como ámbito formativo del carácter de los hijos es el amor firme de los padres [...]. La inducción del carácter es, diríamos, una emanación del amor conyugal, una extensión – casi un apéndice – suyo: los padres no tendrían otra cosa que hacer más que amarse de manera constante, llena de confianza y responsable. Habría después, sí, recomendaciones, técnicas, fórmulas, procesos y recetas positivas para lograr el objetivo (de formación) de los hijos; pero todas las recomendaciones para ello serán apenas una cabeza de alfiler en el profundo y extenso universo del amor familiar en que se desarrollen. Al menos, puede afirmarse sin equivocación que tales recomendaciones, sistemas, técnicas, fórmulas, procesos y recetas serán bordados en el vacío si no se dan dentro del espacio del amor familiar, la primera e imprescindible condición, y casi la única”. Y completa Ugo Borghello: “cuando se trae un hijo al mundo, se contrae la obligación de hacerlo feliz. Para lograrlo [...] existe sobre todo el deber de hacer feliz al cónyuge, incluso con todos sus defectos. Para ser felices, los hijos necesitan ver felices a sus padres. El hijo no es feliz cuando se lo inunda de caricias o de regalos, sino sólo cuando puede participar en el amor dichoso de los padres. Si la madre está peleada con el padre, aun cuando luego cubra de arrumacos a su hijo, éste experimentará una herida profunda: lo que quiere es participar en la familia, en el amor de los padres entre sí. En consecuencia, engendrar a un hijo equivale a comprometerse a hacer feliz al cónyuge”. Amar es enseñar a amar, a ser libres para amar ... y qué mejor manera que nuestro mismo ejemplo.

Por otra parte, la virtud sólo surge de la repetición de actos si esos actos cada vez tienen más amor, sino se convierte en rutina, en manía. El entorno del amor es, pues, imprescindible para el adecuado desarrollo de la virtud. El ejemplo clásico es el orden. Hay que ser ordenado para crear un espacio de amor, aprendiendo a querer a los demás, y no para ver siempre y en todo momento todas las cosas ordenadas en su sitio.

Nosotros, como padres, tenemos el deber de exhibir la cara amable del matrimonio, del “amor para siempre”. Es precisa una pedagogía de las emociones y de las pasiones por la vía del ejemplo: a veces, los padres, por falso pudor, nos empeñamos en ocultar la atracción sexual (en su sentido más amplio: física, afectiva y espiritual) que sentimos hacia nuestro cónyuge, y, claro, nuestros hijos acaban pensando que eso es un rollo, que el tiempo acaba siempre sofocando la pasión, y ni llegan a imaginar que con las pasiones más altas (¡y nuestra mujer lo es!) sucede exactamente lo contrario: se intensifican (con modos distintos) con el correr de los años.

5. Compromiso psicológico: quemar las naves. Afirma Julián Marías

4. **La finalidad de la propia comunicación.** A las mujeres les gusta compartir las cosas con los demás, pero sobre todo comentar con la pareja sus problemas y experiencias simplemente por el hecho de compartirlas (...) Los hombres, sin embargo, interpretan esos pormenores como problemas, como consultas que se les hacen y ante las que tienen que dar alguna respuesta, alguna solución. Cuanto más recurrente sea el tema de conversación y más detalles saquen las mujeres a relucir, más se preocupan ellos; empiezan a verlo todo más negro, más difícil y complicado, por lo que tienden a entristecerse, llegando a pensar que están fracasando como marido al no lograr que su mujer no se preocupe por las cosas.

Todo ello influye, como decíamos, en el manejo de las emociones. Con carácter general, puede decirse que las mujeres tienden a ser más verbales, a expresar más sus sentimientos, a volcarse más al mundo exterior; mientras los hombres tienden más al análisis de la información encaminada a la acción, es decir, a la solución de problemas más que al conocimiento exhaustivo de la situación, atendiendo principalmente lo esencial, no lo secundario.

El reflejo que todo ello tiene en el manejo de las emociones se expresa en que cuando la relación va bien, las mujeres lo demuestran comentando los pormenores, intentando compartir y transmitir todo; mientras que los hombres se muestran relajados y contentos sin entrar en mayores detalles. Esta distinta reacción puede provocar incomprendiones; así, las mujeres pueden interpretar la actitud de su marido como una falta de interés, mientras que los hombres no alcanzan a entender tanto dar vueltas a una situación que es satisfactoria.

Cuando la relación es turbia, las incomprendiones se acentúan de manera notable, pues las mujeres tienden a sobrecargar los aspectos negativos, a comentar detalles que les desagradan (a veces aun a pesar de sí mismas, pues, aunque no quieren, no pueden dejar de hacerlo) y sienten el impulso de soltar todo lo que llevan dentro hasta el final. Los hombres, por el contrario, ante una situación conflictiva se quedan callados, paralizados, como inmóviles, y se encierran en ellos mismos, analizan el problema, y sólo ese problema, y buscan soluciones; pero que estén callados no significa que no vayan a hacer nada, al contrario, encontrada la solución (“su solución”) pasan a la acción y dan el tema por zanjado, muchas veces olvidando comprobar si era la mejor opción y descuidando dar información a su mujer de este proceso.

Por este camino, y sin conocer la psicología del cónyuge, se corre el riesgo de radicalizar la propia forma de manejo de las emociones, distanciándose el matrimonio. Es muy importante entender que el otro no muestra sus emociones o se comporta de una determinada forma para molestar, sino porque no sabe, no ha aprendido a hacerlo de otra manera, y que, además, está viendo la misma sensación en relación con nosotros.

7. **El mito de la sinceridad: Emotividad e integridad.** Dos mitos hay que desenmascarar respecto de la sinceridad matrimonial:

7. a. El mito de la integridad, que llevado al extremo conduce a la neurosis de tener que contar todo y absolutamente todo, no porque al cónyuge le interese o quiera escucharlo, sino por responder a un compromiso absurdo que hemos tomado con nosotros mismos. Algunas reglas hay que tener en cuen-

tenemos otra reunión (lo cual es rigurosamente cierto, y mucho más importante que la suya) y quedar a otra hora u otro día.

Unidad de agenda: la familia en el trabajo y el trabajo en la familia. Hay que tener una sola agenda, no una en el bolso, otra en el despacho y otra en la cocina ya que la agenda es nuestra memoria permanente, recuerda Nuria Chinchilla en una entrevista publicada por la revista del Fert, Familia y Cultura. No podemos llevar una vida esquizofrénica: en casa lo de casa y en la oficina lo de la oficina. Así no va. No funciona. Por algún lado acaba descalabrándose. Cada trabajo tiene sus exigencias ..., pero también sus holguras. Si no se prevé, será difícil salir vencedor en la búsqueda y defensa del tiempo de familia.

6. Conocer las diferencias en la comunicación y en el manejo de emociones. Este apartado 4 está tomado del libro “La vida en pareja”, de Ángeles Sanz, quien, a su vez, resume ideas de Aaron T. Beck.. Mucho se podría decir sobre esta cuestión, que ha inundado miles y miles de páginas de best sellers en los últimos tiempos. Y hay que decir bien alto que no hace falta ser psicólogo, ni un experto en la materia, ni haber estudiado grandes tratados y manuales. Basta conocer tres o cuatro reglas de funcionamiento masculino y femenino que suelen cumplirse en la mayoría de los casos y que un cónyuge atento observa sin dificultad en su propia relación conyugal. Lo cierto es que estos modos diferentes de relacionarse se han venido descubriendo tradicionalmente de manera natural, en el seno de la familia, pero hoy en día, la individualización de la sociedad y una descarada tendencia unisex, entre muchas otras razones, han colaborado a difuminar lo que antes se sabía casi espontáneamente.

1. Las preguntas. Con carácter general puede decirse que las mujeres las utilizan como una forma de mantener la conversación y de mostrar su implicación en los temas; por el contrario, los hombres hacen preguntas cuando quieren obtener alguna información. Por eso, los hombres se esfuerzan vanamente en intentar resolver los problemas que detectan en las preguntas femeninas, cuando las mujeres no buscan soluciones — normalmente ya las saben-, sino comprensión y algún comentario afectivo o personal.

2. La forma de mantener un tema de conversación. Los hombres, una vez dicho lo que tienen que decir, han cumplido con su objetivo y no suelen entretenerse más; las mujeres tienden a establecer conexiones y continúan la conversación hasta llegar adónde ellas querían, encontrándose muchas veces con la desagradable sorpresa de no haber sido escuchadas, pues el hombre le parecía evidente que ya había dicho lo que tenía que decir y que el tema estaba agotado.

3. Los detalles de los temas. Para las mujeres, el compartir con todo lujo de detalles sus secretos y emociones con su marido constituye una gran fuente de satisfacción; a los hombres, por el contrario, les gusta menos discutir sus temas personales, ya que se encuentran más cómodos hablando de política, economía ... Así, las mujeres interpretan que para ellos sus temas personales no cuentan, mientras que los hombres no entienden por qué hay que seguir ahondando en tanta multitud de detalles, que no es sino “más lo mismo”.

que “la mayoría de personas no se atreven a conseguir lo que esperan, lo que desean, pero hay una falta de atrevimiento más grave y radical: no atreverse a desear porque eso no tiene curso legal, no es ‘lo que se desea’”. Sucede hoy en día con el amor algo parecido: hay quien no se atreve ni a pensar en un amor para siempre (violentando así los deseos más profundos del corazón humano) y hay quienes, deseando amar para siempre, no se atreven a hacerlo realidad. Es un peligro que nos acecha a todos. Hay que atreverse a ser feliz en el matrimonio.

Adquirir el compromiso psicológico consiste en ‘quemar las naves’. Lo explica Aaron T. Beck (“Con el amor no basta”) como la determinación de mantenerse en la relación, usando lo positivo y no lo negativo, a pesar de los desengaños y dificultades. Al no comprometernos totalmente con la relación por miedo al desengaño y la desilusión, provocamos precisamente aquello que nos asusta y nos gustaría evitar: sin compromiso total estamos más atentos a los defectos que a las virtudes, y tendemos a comparar, provocando el desengaño. Todo amor es vulnerable; aún más, la vulnerabilidad es propia del amor, un amor que se protege no lo es de manera cabal. El que no quiera sufrir, que no ame; ¡bien saben los padres que amando se sufre! Por otra parte, el desengaño forma parte de la naturaleza del amor; los desengaños llegan siempre en el amor, es más, son prueba de que se ama, porque sólo el amor es capaz de ver más allá del ser actual del amado y descubrir en él no sólo lo que es, sino lo que será, lo que puede llegar a ser, la perfección que le es propia y a la que tiende; y, claro, inevitablemente, a veces se sufre un desengaño, porque el amado no siempre se comporta como el amante sabe que puede hacerlo. Pero este desengaño, lejos de ser un freno, es un impulso para amar más, sabiendo que nuestra mirada perspicaz, capaz de anticipar su futuro, actúa como una guía, una brújula capaz de orientarle hacia las altas cotas de perfección humana a que está llamado.

6. Matrimonio y felicidad. Mi compromiso es con la felicidad del otro, no con la mía. “Curiosamente, la puerta de la felicidad no se abre hacia dentro”; quien se empeña en empujar en ese sentido sólo consigue cerrarla con más fuerza; “la puerta de la felicidad se abre hacia fuera”, hacia los otros (Soren Kierkegaard / Tomás Melendo). Empeñarse en la propia felicidad es billete seguro a la frustración, a la depresión. La felicidad es como el sueño en una noche de insomnio: cuanto más se concentra uno en aprehenderlo, más esquivo se hace. Sin embargo, si uno se olvida, se levanta, lee ..., entonces, es más probable que el sueño acuda. La felicidad igual: uno no va al matrimonio para ser feliz, sino para hacer feliz, y es entonces cuando encuentra la felicidad, porque a nadie se le oculta que si la única o la primera felicidad que buscamos es la nuestra, no amamos al otro, sino a nosotros mismos, cosa, por otra parte, bastante natural. Amar a los demás requiere esfuerzo. Pero es un esfuerzo muy bien remunerado: olvidarnos de nuestra felicidad tiene como recompensa esa misma felicidad: ¿una extravagancia de nuestra humana naturaleza? Por el momento, un dato de la experiencia.

Hay que hacer ver a los cónyuges que sólo el compromiso irrevocable asegura la felicidad posible en este mundo, porque el compromiso alimenta la esperanza. La felicidad tiene mucho que ver con la esperanza. No puedo ser

feliz aunque tenga todo lo que anhelo si sé que lo voy a perder mañana; por el contrario, puedo ser feliz en medio del dolor si tengo la esperanza de lograr mis anhelos. El amor sin promesa es zozobra e incertidumbre: ¿me querrá mañana como hoy?

7. Actualización del compromiso. El amor matrimonial es electivo. Nadie nos impone, ni tiene derecho a hacerlo, un amor; un amor impuesto no sería amor (aunque podría convertirse en tal: ya decía Chesterton que es feliz el hombre que se casa con la mujer a la que ama, pero todavía lo es más aquel que ama a la mujer con la que se ha casado). “Elegir a alguien es preferirlo, destacarlo sobre los demás, aprobarlo interiormente. Por eso es bueno tener un modelo previo, para aproximarnos a aquello que vamos buscando. También el amor del flechazo es electivo, lo que sucede es que va más deprisa.” (Enrique Rojas). Ahora bien, esa elección, referida a las personas, no es un acto cronológicamente estratificado en el tiempo, sino un estado, una condición. Para actualizar mi amor, he de elegir cada día a los que amo. ¿Acaso voy por ahí comparando a mis hijos con los de los demás para cambiarlos si me gustan más? ¿O más bien los elijo cada día para hacer del amor biológico amor de elección, de voluntad? Lo mismo sucede con el amor matrimonial: no basta con el compromiso que inauguró nuestra biografía común, he de hacerlo realidad cada día. ¿La prueba? Cada noche tendría que poder contestar afirmativamente a estas dos preguntas: ¿la he querido hoy? ¿Lo ha notado?

B) Algunos rasgos del amor matrimonial que conviene no olvidar Seguimos en este apartado y en el siguiente las investigaciones de Aaron T. Beck, recogidas en su obra “Con el amor no basta, cómo superar malentendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de pareja”. Aunque muchas de las ideas y pensamientos de este autor pueden encontrarse en otros libros de mayor o menor carácter divulgativo que las han recogido después: “Los hombres son de Marte, las mujeres de Venus”, de John Gray; “Por qué los hombres no escuchan y las mujeres no saben leer los planos”, matrimonio Pease: “La gran aventura”, de Marta Brancatisano; “El amor inteligente”, de Enrique Rojas; “Seven Principles for making marriage work”, de Gottam/Silver, por citar algunos de los que más éxito editorial han tenido..

1. Sobrecarga emocional. En la relación matrimonial ponemos en juego todo lo que somos en todo lo que hacemos, y las tareas prácticas y mecánicas se juzgan más por su capacidad de satisfacer valores y expectativas emocionales que por la de resolver problemas prácticos. Caricaturizando un poco, podría decirse que un descuido equivale a una deslealtad, si no llama es que no me quiere, que no cuelgue el cuadro significa que no le importo, y si los niños se pelean es porque soy una mala madre.

Los juicios sobre terceras personas son más moderados, pero frente a nuestro cónyuge solemos acudir a las formas más primitivas y maximalistas de pensamiento, estilo todo o nada.

2. Omnicomprensivo. Es una característica del amor matrimonial que no requiere mucha explicación, pero que muchas veces se olvida. Se ama estando y no estando, escuchando, hablando y callando, con los gestos y las lla-

esperamos recibir de nuestro cónyuge. Muchas de ellas no las elaboramos de una manera reflexiva, sino que las hemos aprehendido casi automáticamente y están influenciadas por muchos factores, por un modelo cultural, por la incidencia de la publicidad..., en muchas ocasiones ni siquiera las tenemos bien identificadas y definidas, pero, a pesar de ello, siguen actuando y aparecen de manera involuntaria cuando menos las esperamos. A veces nuestro cónyuge no actúa como esperábamos de él y ello constituye una sorpresa, porque rompe nuestra previa expectativa. Por lo general, como se ha dicho, el impacto es mayor para los acontecimientos negativos que para los positivos. Muchas de estas expectativas quedan en nuestro fuero interno y no las comentamos con nuestro cónyuge, sin darle de esta manera la posibilidad de colmarlas como a nosotros nos gustaría. Varias razones explican este silencio:

a) No hace falta hablarlo. “Ya me conoce, me quiere, sabe lo que deseo y, además, va a llevarlo a cabo tal y como yo lo pienso, porque me conoce muy bien”, solemos razonar con cierta ingenuidad.

b) Temor o duda ante la discrepancia. Situación que se da cuando uno de los dos teme la reacción del otro o se siente inseguro.

c) El cariño lo puede todo. Pensamos que el cariño, el afecto son suficientes y pueden superar todas las diferencias.

Para el buen funcionamiento de la relación es muy conveniente que cada persona conozca sus propias expectativas y las comente con su cónyuge. Llegar a concretarlas es un importante paso hacia delante, y transmitir las puede significar un cambio importante en la actitud de nuestra mujer o marido, porque, diciéndoselo le damos la oportunidad que a buen seguro está esperando de poder satisfacer nuestras expectativas (no nuestros caprichos).

5. Tiempo para ella en la sociedad de las prisas. El amor, cualquier amor, necesita tiempo. El roce hace el cariño, se dice, y el tiempo es un presupuesto insustituible para conocer a la persona amada. Aquí es muy fácil engañarse y buscar sustitutos materiales que nunca colman la necesidad de compartir que el amor exige. “El amor necesita tiempo, un tiempo sin especificaciones del tipo ‘tiempo de calidad’, ‘tiempo robado’, ‘tiempo libre’: simplemente, una cantidad de tiempo” (Marta Brancatisano). La calidad actúa siempre sobre una cantidad mínima que sea suficiente, de modo que hay que buscar los modos y los medios para encontrar tiempo para nosotros. Uno ha de partir, sin espejismos y falsas ilusiones, del tiempo real de que dispone y, desde esa situación, construir un futuro matrimonial generoso.

Una herramienta imprescindible para lograr el éxito en el tiempo familiar es la agenda. Como explica Nuria Chinchilla, la agenda recoge no sólo los compromisos que nos vienen impuestos, las citas a las que los demás nos convocan, sino también aquellos tiempos que comprometemos con nosotros mismos para sacar adelante nuestra familia y nuestra vida personal.

Si el tiempo de la familia está anotado en el mismo lugar que nuestras reuniones “importantes”, seguro que lo vemos. Si no, pasará desapercibido y se perderá en nuestra memoria, sepultado por las mil urgencias de cada día. Si un cliente quiere quedar a las siete y media de ese día y está anotada en la agenda la vuelta a casa para esa hora, se le puede decir con toda paz que

manera y desvirtuamos la realidad sin darnos cuenta, provocando en nosotros estados de ánimo que no responden a lo que realmente acontece, sino a la representación (tantas veces artificial) que nosotros nos hacemos de ello, la pregunta es ineludible: ¿Qué hacer para evitar este artificio de nuestra mente y no caer en la trampa que nos tiende nuestra propia subjetividad? ¿Cómo actuar para encarar la comunicación con la menor deformación posible de la realidad? Y aún más, ¿Es ello posible?

El propio Beck nos ofrece la técnica para poner en cintura a nuestros pensamientos automáticos:

- a) Identificar la reacción emocional (¿Qué sensación experimento?).
- b) Relacionarla con el suceso (¿Qué hecho me provoca esa sensación, esa emoción?).
- c) Relacionar la emoción con el hecho que la provoca y descubrir el vínculo, el pensamiento automático, el significado que anudamos a ese suceso (¿Por qué ese hecho me provoca una tal emoción?).
- d) Cuestionar el pensamiento automático (¿Qué pruebas tengo a favor? ¿Cuáles en contra? ¿Son lógicas las motivaciones que imputo a mi cónyuge? ¿Hay otra explicación posible...?).
- e) Emplear respuestas racionales (lo más probable es que alguien le haya entretenido, habrá pillado un atasco, seguro que no lo hace adrede...).

Recuérdese que ya hemos establecido la presunción de inocencia ("aun cuando sus acciones estén equivocadas y me haya hecho daño, supongo que tiene buenas intenciones y no quiere herirme") y estamos en condiciones de atribuir a nuestro cónyuge los impactos positivos y no sólo los negativos, uno de los medios más eficaces de elevar la temperatura de nuestro termómetro matrimonial.

Si nos empeñamos, sin prisa pero sin pausa, en descubrir estos significados simbólicos (no reales) que desvirtúan la realidad provocando en nosotros reacciones impropias para la situación a que nos enfrentamos que nuestro interlocutor no puede comprender, mejoraremos, sin duda, la calidad de nuestra comunicación matrimonial.

En la página siguiente se resumen en un cuadro las deformaciones cognitivas más comunes.

Una tentación que nos puede asaltar es la de pensar que racionalizando nuestras emociones, nuestras tendencias "espontáneas", perdemos algo de nuestra personalidad. Nada más lejos de la realidad (lo comentaremos en el punto 8, al hablar de las rutinas coloquiales) porque, precisamente, la forja del carácter y el desarrollo de la personalidad consisten, en una parte muy principal, en el control de nuestro temperamento. Tiene carácter quien domina su temperamento y es débil de carácter o carece de él quien se deja dominar por sus tendencias más temperamentales, que, paradójicamente, son muchas veces las más atávicas, las menos humanas en tanto no han pasado por el tamiz de la inteligencia y de la voluntad.

4. Expectativas ocultas y acuerdos explícitos. Este apartado 4 está tomado del libro "La vida en pareja", de Ángeles Sanz, quien, a su vez, se inspira en ideas de Aaron T. Beck, Las expectativas son todo aquello que

madas, paseando, subiendo en ascensor, yendo al médico, tomando un café y haciendo las tareas más anodinas, con todo.

3. Ley de la reciprocidad. Es una regla que se cumple casi matemáticamente en las relaciones humanas, y muy especialmente en la relación matrimonial. Y funciona tanto para lo positivo como para lo negativo. De hecho, los impactos negativos suelen tener mayor incidencia y provocan una reacción más inmediata, además de más intensa, que los positivos. Los impactos positivos actúan más discretamente y provocan reacciones más a medio y largo plazo, pero inciden más profundamente.

Existe una tendencia en los matrimonios a darse satisfacción casi siempre en la misma proporción, es decir, de manera recíproca. Importa retener esta regla (que, por lo demás, como no es una tendencia invencible, conviene superar con generosidad), porque una de las claves del éxito radica en establecer una interacción positiva de manera estable, ya que es muy probable que recibamos la misma satisfacción que entregamos. De esta forma, el ceder nunca debe verse como una renuncia, sino como un logro, porque supone invertir en la propia felicidad.

Ahora bien, es preciso no olvidar que los impactos negativos producen sus efectos a corto, inmediato plazo (se tiende a responder de manera inmediata), mientras que los positivos actúan a medio plazo; y también hay que recordar que los impactos negativos se tienden a devolver con mayor magnitud, mientras que los positivos con igual o menor magnitud. Hay que tenerlo presente, por una parte, para corregir esta tendencia en la medida de lo posible, por otra, para equilibrar la influencia de los positivos incrementando su frecuencia.

C) Algunos apuntes prácticos.

1. Presunción de inocencia. Propone Aaron Beck establecer la presunción de inocencia que evita esa tendencia tan innata y tan insidiosa de hacer siempre al cónyuge responsable de lo que nos sucede: "aun cuando sus acciones estén equivocadas y me haya hecho daño, supongo que tiene buenas intenciones y no quiere herirme". Las atribuciones son la forma en que responsabilizamos a algo o a alguien de aquello que nos ocurre. Todos tendemos a buscar responsables, y en el matrimonio, a menudo, sólo encontramos a un destinatario de nuestra atribución.

La Psicología ha comprobado que la mecánica de las atribuciones funciona independientemente de la manera en que los hechos se han producido. Actúan más bien en función de alguna creencia previa que nos hemos formado sobre algún aspecto importante de la relación o sobre alguna característica de nuestro cónyuge: partiendo de esta premisa –casi siempre cargada de subjetividad y emotividad–, tendemos a atender sólo a los detalles que confirman nuestro prejuicio y a buscar inconscientemente datos que confirmen nuestra apreciación.

En las parejas felices las atribuciones funcionan involuntariamente atribuyendo sucesos positivos al otro ("¡Qué rato más agradable!", "¡Qué cariñoso es!", "no me extraña que se olvide, ¡con la cantidad de cosas que tiene en la cabeza!", "es comprensible que llegue tarde, ¡seguro que le han preguntado

mil cosas los niños antes de salir!"). Cuantos más impactos positivos se atribuyen al otro, mejor irá la relación, porque iremos atribuyendo nuestra felicidad a nuestro cónyuge.

Por el contrario, en las parejas que se alejan las atribuciones negativas tienen más peso que las positivas ("¡Por fin ha encontrado tiempo para pensar en mí y estar un ratito conmigo!", "¡Vaya, hoy está cariñoso, seguro que algo quiere!", "¡Ya se ha vuelto a olvidar, mis cosas no le importan nada!").

Lo que más daño puede hacer a una relación, incluso sin discusión, es funcionar responsabilizando del malestar que uno sienta al otro o a la relación. Conocer la mecánica de las atribuciones ayuda mucho a explicar algunos enfados o malos humores insospechados. Las parejas que se sienten felices, aunque por supuesto se encuentran con situaciones negativas, parecen tener muy clara la idea de que el otro no hace daño porque quiera dañar. Esta actitud abierta permite encarar las situaciones negativas de una manera más sosegada, objetiva y constructiva, porque el cónyuge molesto por la conducta de su consorte entiende que éste comete errores más por torpeza o por desconocimiento que por otra razón y, desde luego, no ven ninguna intencionalidad en su actuar; de este modo, sin olvidar el suceso, se puede reconducir y hablar sin enfrentamiento.

2. Lealtad. "Pondré siempre los intereses de mi cónyuge por encima de los de los demás, lo defenderé si lo critican y nunca tomaré partido con los demás contra él ni me limitaré a ser neutral". Esta determinación debería informar nuestra conducta en todo momento, para no caer en lo que se ha podido llamar "adulterio verbal de la incomprensión y de la crítica". Hay que estar especialmente alerta frente a la ironía disfrazada de buen humor, porque acaba desgastando la relación.

3. Deformaciones cognitivas. Lo advirtió ya Epícteto ("a los hombres no les perturban tanto las cosas como la visión que tienen de ellas"), los hombres tenemos una irrefrenable tendencia a atribuir a los hechos que acontecen y que nos afectan un significado específico y personal (subjektivado), que en no pocas ocasiones altera y adultera la realidad; y una vez "interpretado" el hecho, reaccionamos "emocionalmente" no frente al hecho en sí, sino frente al significado que le hemos asignado. Curiosamente, esto sucede de manera automática, no reflexiva, y produce el perturbador efecto de deformar la realidad y, tras de ella, nuestras emociones y sentimientos, de forma tal que, cuando encaramos la comunicación y exteriorizamos nuestro ánimo, mostramos un estado emocional artificial, provocado falaz e inadvertidamente, que descoloca a nuestro interlocutor, quien, a su vez, ha interpretado el mismo hecho desde su propia perspectiva y no comprende nuestra reacción, hasta el extremo de llegarle a parecer impropia, absurda, desproporcionada. Si a ello añadimos la "sobrecarga emocional" que suele acompañar a la comunicación en el ámbito matrimonial, el cóctel de la discusión está servido.

Son los que Beck denomina pensamientos automáticos: breves estallidos al borde de la conciencia, que son difíciles de detectar y de interpretar con rapidez, pero que son la causa de no pocas incomprensiones y enfados en el seno matrimonial y en cualquier intercambio de pensamiento humano.

Con un ejemplo se entenderá mejor a qué me estoy refiriendo: Imaginemos un matrimonio que ha decidido ir de compras antes de Navidad. Han quedado en que él se encargaría de una parte de las compras y ella le recogería en coche a las siete de la tarde en la esquina de una calle principal.

Ella llega a las siete y media.

El hecho es simple y bastante común: uno de los dos cónyuges, en este caso la mujer (y no se tome el caso como regla), llega media hora tarde.

Ahora bien, a este hecho (el retraso) el marido puede asignarle distintos significados, puede darle diferentes interpretaciones según su estado de ánimo, su situación personal, la carga de falsos lugares comunes y códigos interpretativos ajenos que haya absorbido ("las mujeres siempre llegan tarde..."), la representación de la realidad que se haga en ese momento particular, las dudas ocultas (no soy lo que ella espera y no me respeta lo suficiente...), etc.

Veamos cinco posibles interpretaciones, significados (pensamientos automáticos) que el marido puede anudar a este mismo hecho invariable:

1. Ella llega media hora tarde. Él va pensando: "Es una despreocupada, no le importo. Todo le da igual".

2. Ella llega media hora tarde. Él va pensando: "Le habrá pasado algo, habrá tenido un accidente, tenía que pasar por una zona conflictiva y le habrán atracado".

3. Ella llega media hora tarde. Él va pensando: "Me estoy retrasando, llevo veinte minutos tarde, espero que no haya llegado todavía, porque aparcar el coche en esta esquina es poco menos que imposible y estará enfadada".

4. Ella llega media hora tarde. Él va pensando: "Hombre, por una vez ya me está bien, siempre soy yo el que llega tarde. Ojalá llegue bien tarde; así no me lo podrá recriminar cuando yo lo haga".

5. Ella llega media hora tarde. Él va pensando: "¡Qué suerte!, en el escaparate de detrás dan el Barca/Real Madrid que me he perdido por las malditas compras. ¡Ojala se retrase media horita y pueda ver los últimos minutos de partido!"

Como vemos, los significados que se anudan al mismo e invariable hecho (llegar media hora tarde) son bien dispares, cuando no opuestos: (i) no le importo, (ii) le habrá pasado algo, (iii) así no se enfadará, (iv) podré compensar, (v) podré ver el partido.

Y estos cinco significados diferentes provocan, a su vez, cinco distintas emociones: (i) enfado, (ii) sufrimiento, (iii) alivio, (iv) satisfacción, (v) gozo.

Es decir, que cuando ella llegue a recoger a su marido lo podrá encontrar enfadado, sufriendo, despreocupado, satisfecho, alegre..., según sea el caso, y en el momento en que empiece la comunicación ese estado de ánimo marcará el tono de la conversación. Más aún, si pudiéramos imaginar que la misma escena del retraso se repitiera durante cinco días seguidos, reaccionando el marido en cada uno de ellos conforme a una emoción diferente de las cinco relacionadas, el desconcierto de la mujer sería absoluto, pues difícilmente podría entender la razón de los cambios inopinados de humor de su marido, quien, desde la perspectiva de su mujer, muda arbitraria y caprichosamente de estado emocional. Presupuesto, como hemos dicho, que los seres humanos "funcionamos" automática, que no necesaria ni imperativamente, de esta