

PAREJAS TORMENTOSAS

Emilio Jorge Antognazza

(Editorial Sudamericana

Primera edición:
diciembre de 1996.

Segunda edición:
abril de 1997.

Reimpresión formato pocket; 1999.

Edición mexicana, Editorial Hermes, enero 1998)

TABLA DE CONTENIDO

(Links a los distintos contenidos: cursor sobre el tema + ctrl + clic)

DEDICATORIA	3
RECONOCIMIENTO:	3
PAREJAS TORMENTOSAS	5
PRINCIPIO	5
DOS PAREJAS, DOS ESTILOS	5
EL VINCULO DE PAREJA	6
Momento de reflexión:	6
UNO	7
DESDE UNA OBSERVACIÓN CASUAL	7
Diálogo tormentoso	7
Preguntas...	7
ALGUNOS MOTIVOS PARA SEGUIR JUNTOS	8
La Gran Causa Ignorada	9
Obstáculos	9
Momento de reflexión	10
DOS	11
DES - PAREJAS	11
Parejas tormentosas	11
PILARES	11
Momento de reflexión:	13
Una ayudita para pensar	13
TRES	16
PAREJAS TORMENTOSAS A PREDOMINIO “FALTA DE RESPETO”	16
¿EXISTE EL OTRO?	16
ANTES QUE NADA, EL RESPETO	16
SICVA: SISTEMA INTERNO DE CREENCIAS EN VERDADES ABSOLUTAS	17
EXIGENCIAS AL POR MAYOR	18
No seas tu mismo/a	19
El SICVA en acción	20
Modelos de Mundo (MM)	20

<i>Enfrentar (E) Vs. Confrontar (C)</i>	21
<i>La actitud hace a la diferencia</i>	22
<i>Una fantasía</i>	23
<i>Fantasmas que acechan</i>	23
LO QUE NOS ESPERA AL NACER	24
LA ELECCIÓN DE PAREJA: ¿QUIÉN ELIGE A QUIÉN?	25
<i>De fantasmas y pedidos</i>	25
¿QUIÉN Y QUÉ SOY PARA TI?	26
<i>Lucha por el poder</i>	27
CONDICIONES IMPRESCINDIBLES PARA UN CAMBIO EFICAZ	30
AUTOCONCIENCIA VS. DESCALIFICACIÓN	30
AUTOCRÍTICA VS. CULPAR AL OTRO	31
DESEO DE CAMBIO VS. “YO SOY ASÍ”	32
BUENA FE VS. AUTOENGAÑO	33
<i>Momento de reflexión:</i>	34
CUATRO	35
PAREJAS TORMENTOSAS A PREDOMINIO “FALTA DE AMOR”	35
<i>El amor: un tema complejo</i>	35
<i>Creo que amo pero, en realidad</i>	35
<i>“Te quiero, pero no te amo”</i>	35
<i>Medias naranjas o la empobrecedora simbiosis</i>	36
AMOR: COMPROMISO EN LIBERTAD	37
LAS VERDADERAS “PRUEBAS DE AMOR”	38
DEFINICIÓN DEL AMOR:	38
<i>Los pactos de lealtad</i>	40
<i>Yo te amo... ¿Tú me amas?</i>	40
LOS HECHOS DEL AMOR	41
<i>Bienes de intercambio</i>	43
¿CÓMO SÉ QUE EXISTO PARA TI?	46
EL APRENDIZAJE DEL AMOR	47
<i>“No sé que siento por ti”</i>	47
<i>¿Yo o nosotros?</i>	49
<i>El aprendizaje de la expresión del amor</i>	49
VALORES DEL HACER	51
<i>Momento de reflexión</i>	52
<i>Un ejemplo de prueba:</i>	53
CINCO	54
PAREJAS TORMENTOSAS A PREDOMINIO "FALTA DE PROYECTO COMPARTIDO"	54
<i>Que si y que no y que bueno y que ¿¡Ufa!!</i>	54
<i>Frustraciones al por mayor</i>	54
<i>Una tarea de equipo</i>	56
EL PROYECTO MATRIZ DE LA PAREJA	58
PILARES Y PROYECTOS	59
<i>Proyecto: hijos</i>	59
<i>“Negociemos, Don Inodoro”</i>	60
<i>La esperanza de completud</i>	60
<i>Elementos de una negociación</i>	61
NEGOCIACIÓN EN LA PAREJA TORMENTOSA	62
<i>Momento de reflexión</i>	63
SEIS	65
PAREJAS TORMENTOSAS A PREDOMINIO “COMUNICACIÓN FALLIDA”	65
<i>Club de Esposas Disconformes</i>	65
LA COMUNICACIÓN... ¿QUÉ ES?	67
LA HISTORIA PERSONAL	68

“Yo estoy arriba; tu estás abajo”.....	69
Mejor que intimidación... Juegos.....	71
¿Comunicar... Qué?.....	73
¿A quién, para qué, cuándo y cómo?.....	74
¿A quién y desde qué lugar?.....	74
¿Para qué?.....	75
¿Cuándo?.....	76
¿Cómo?.....	77
¿Qué estoy diciendo?.....	78
Soledad es tu nombre.....	79
Momento de reflexión.....	79
SIETE.....	81
EL PENTÁGONO DEL SER: UN MODELO DIDÁCTICO.....	81
¿Y ahora, qué?.....	81
EL VÉRTICE DEL PENSAR.....	84
VÉRTICE DEL IMAGINAR.....	86
VÉRTICE DEL SENTIR.....	87
LA EMOCIÓN ES UNA FUERZA.....	88
La cuestión de la “relación sexual”.....	89
(¿Hacer el amor o tener sexo?).....	89
VÉRTICES DE LA COMUNICACIÓN Y DEL ACTUAR.....	91
RED SOCIAL-FAMILIAR.....	91
Ampliación de la red: los hijos.....	92
Momento de reflexión.....	93
EL ADULTERIO COMO ESCAPE.....	95
ALGUNOS HABLAN DE KARMA.....	97
Momento de reflexión.....	98
FINAL.....	99
SI SE ESTÁ CONSCIENTE.....	99

Dedicatoria

*A Marta, mi mujer. Desde la
inexperiencia de la juventud hasta
nuestros años maduros hemos
aprendido, y lo seguimos haciendo,
que la verdad de la pareja se
construye momento a momento.*

RECONOCIMIENTO:

Sin el frondoso material que me han proporcionado las parejas que me consultan, ya sean tormentosas o trascendentes, jamás podría haber escrito este libro. Muchas se reconocerán en estas páginas. Como ya se sabe, los nombres ha sido cambiados para resguardar el secreto profesional.

Emilio Jorge Antognazza

“Entonces el Señor Dios hizo caer sobre el hombre un profundo sueño y cuando éste se durmió, tomó una de sus costillas y cerró con carne el lugar vacío. Luego, con la

costilla que había sacado del hombre, el Señor Dios formó una mujer y se la presentó al hombre. El hombre exclamó: “¡Esta sí que es hueso de mis huesos y carne de mi carne! Se llama Mujer, porque ha sido sacada del hombre” (Génesis 2,21-23)

En esta versión argentina de la Biblia llamada “El Libro del Pueblo de Dios”, hay una nota al pie de este versículo que dice así:

“La inferioridad social de la mujer era un hecho aceptado en la antigüedad. El relato bíblico, en cambio, muestra que este hecho no responde a la intención original del Creador, sino que es una imperfección introducida en el mundo por el pecado. La mujer ha sido formada “del” hombre; ella es la única ayuda adecuada a él; es “hueso de sus huesos y carne de su carne”. Todas estas imágenes indican que *el hombre y la mujer participan de un mismo destino y de una misma condición y explica la íntima relación que los une y que se funda en el atractivo mutuo*” *(El destacado es mío)*

PAREJAS TORMENTOSAS

Principio

Dos parejas, dos estilos

Desde el comienzo de la historia, el vínculo de pareja ha sido un tema conflictivo. Adán y Eva, la primera pareja humana según la Biblia, fue protagonista del inicial entuerto entre un hombre y una mujer. Es por todos conocido que la serpiente tienta a Eva a comer las manzanas del árbol del conocimiento del bien y del mal; luego, Eva, le da una manzana a Adán quien también come. Dios, que se paseaba por el jardín del Edén, observa que se ocultan de su presencia. Están avergonzados por su desnudez. Dios les pregunta cómo saben que están desnudos y le hace a Adán, además, esta otra pregunta: (textualmente)

“¿Acaso has comido del árbol que yo te prohibí?” El hombre respondió: “La mujer que pusiste a mi lado me dio el fruto y yo comí de él.” (Gn 3, 11-12)

Miles de años más adelante aparece otra pareja. Es José y María, la madre de Jesús. Virgen y casta, María recibe, mediante un ángel, el anuncio de que está embarazada por obra del Espíritu de Dios. Siendo una adolescente y no habiendo mantenido relaciones con su esposo el quedar embarazada debió haber sido, en su momento, un gran trastorno... (textualmente)

“José, su esposo, que era un hombre justo y no quería denunciarla públicamente, resolvió abandonarla en secreto”.¹ (Mt 1, 19)

Quizás ya se hayan dado cuenta adonde apunto.

Estos modelos de pareja marcan las características de dos estilos bien definidos de vínculos: la pareja tormentosa y la pareja trascendente.

En el primer caso, Adán no se hace cargo de su conducta. Actuando como un niño, responsabiliza a su mujer del acto prohibido. El no es responsable, la culpa la tiene el otro.

Si bien La Biblia no lo cuenta, Qué pudo haber pasado entre ellos luego de haber sido expulsados del paraíso? Me imagino la retahíla de reproches de uno para con el otro. *“Te dije que no comieras... pero no, tenías que comer... Mira ahora donde estamos, en pleno desierto, consiguiendo qué comer con el sudor de nuestra frente...”* “Mira, mejor cállate... Si estabas tan seguro,... Por qué la aceptaste; por qué la comiste?; “Y yo qué sabía que era de ese árbol?; “Si yo te lo dije... No te hagas el inocente ahora”

Y así habrán seguido durante bastante tiempo. Se me ocurre que, entre ellos, no debió haber habido un clima de respeto y amor. Recuerden que engendraron un hijo envidioso y fraticida: Caín.

El segundo ejemplo nos ilustra sobre el amor, la comprensión y la renuncia de otro hombre, José. En aquella época se denunciaba a las adúlteras y se las apedreaba hasta morir. Antes que hacer esto José prefiere irse, sin decir nada, con lo cual él quedaba en falta ante la comunidad. Gracias a Dios, el ángel Gabriel aclaró las cosas.

¹ Las citas bíblicas fueron tomadas de la versión ?EL LIBRO del PUEBLO DE DIOS?

Con Adán y Eva tenemos la aceptación irreflexiva de la inducción transgresora efectuada por la serpiente, la imposibilidad de poner límites adecuados, la ausencia de una ética, la proyección de las culpas: *"No fui yo, fue ella"*

Con José y María aparecen la generosidad, la renuncia, la ausencia de especulación.

La idea de este libro surgió como una necesidad de proponerle a cada uno de ustedes que investiguemos juntos el universo de la relación más compleja en la historia de los vínculos humanos:

El vínculo de pareja²

Desde que me recibí de psicólogo, en 1972, trabajé con parejas tanto en sesiones individuales como grupales y en talleres específicos. En realidad, vengo observando la enorme variedad de características que presenta la pareja humana, desde mis 18 años de edad, cuando comencé a trabajar como maestro de grado. Sumada toda esta información y agregada a la que aporta mi propia pareja con Marta durante 31 años, he clasificado este vínculo en dos tipos: las parejas tormentosas y las trascendentes. Este libro es mi aporte. El de ustedes estará dado por el compromiso que pongan en leer estas páginas, la toma de conciencia de que algo no está funcionando bien en vuestra pareja, la pregunta que, necesariamente, se tendrán que hacer, en algún momento: *"¿En qué soy responsable de que esto no esté funcionando?"* y, fundamentalmente, la interrogación a sí mismo: *"¿Quiero que esto cambie para mejor?"*

Si la respuesta es SI, es momento de que comience a comprometerse en un proceso de cambio que redundará beneficiosamente tanto en usted mismo como en su vínculo. Para complementar el texto lo invito a que se tome unos momentos de reflexión. Este es el primero:

Momento de reflexión:

Pregúntese:

¿Amo a mi pareja?

Tanto si la respuesta es SI como NO... hágase otra pregunta.

¿Cómo lo sé; cómo me doy cuenta?

Tome conciencia de lo que dice, de sus silencios, sus frases hechas o de su total y absoluta sorpresa. En lo que sigue del libro, algo haremos con esas preguntas y sus respuestas.

A TABLA DE CONTENIDOS

² PAREJA: con este término se designa tanto al sistema de dos personas como a cada uno de los miembros que lo componen (Su pareja mi pareja).

uno

Desde una observación casual

Diálogo tormentoso

Estoy almorzando en un restaurante de Belgrano. Frente a mí un hombre y una mujer discuten. Entre el ruido del afuera y del adentro, logro escuchar algunas de las cosas que se dicen. Ambos se reprochan conductas de ahora y de antes. Ella dice, vehementemente:

- *Porque te tienes que acordar, Guillermo, que te fuiste de la cama sin decirme nada, nada. Te fuiste a tomar no sé que porquería y me dejaste plantada y después volviste como si nada y te pusiste a dormir... ¡A DORMIR!*

- *¡No sé que tiene que ver eso con esto otro. Peor lo que me hiciste tantas veces cuando te pasabas horas hablando con Emilce y yo me moría de hambre y me tenía que preparar la comida y la ropa para el otro día porque hablabas y hablabas de las pavadas de siempre!*

- *¿Pavadas? - preguntó ella indignada ¿Pavadas? A ti te parece que hablar de su preocupación y miedo por el nódulo en el pecho eran pavadas? Has sido y sigues siendo un insensible, un egoísta.. ¿Cómo puedo seguir esperando algo de ti? ¡Nada, nunca has comprendido nada. No sé por qué sigo contigo, todavía...!*

- *¡Separémonos de una vez y basta!* - dijo él gritando. La mujer hizo un intento de levantarse de su silla pero, al fin, se quedó. Algunas personas se dieron vuelta y yo miré hacia mi plato. Sentía vergüenza ajena. El tal Guillermo miró de reojo y encendió un cigarrillo, guardó el paquete, lo volvió a sacar y convidó a su mujer quien dijo no con la cabeza.

- *¿Qué quieres que entienda? - continuó - ¿Que quieres empezar a estudiar a los 35 en vez de ocuparte de la casa, de los chicos y de mí... DE MÍ? Ya te pasó tu cuarto de hora... déjame de joder...*

Lamentablemente, me tenía que ir. Jamás sabré el nombre de ella. Lo que sí sé es que este fragmento de pelea representa un modelo ampliamente difundido del actual vínculo de pareja. Tanto ella como Guillermo mencionaron algo que me llamó la atención hasta el punto que se ha transformado en una pregunta que disparó otras y que dieron origen a este libro. Les recuerdo qué dijeron. En un momento ella expresó:

“No sé por qué sigo contigo...”

Y él respondió:

“Separémonos de una vez y basta...”

Preguntas...

Aquellas dos declaraciones me motivaron lo suficiente como para plantearme algunos interrogantes:

¿Por qué razón tantas parejas tormentosas siguen juntas?

¿Creerán, realmente, que la vida en pareja es pura queja mutua?

¿No se habrán cuestionado alguna vez si no hay otro modo de vivir?

¿Todos los modelos de pareja que han tenido serán iguales?

¿Habrán intentado hacer algo al respecto?

¿O la única opción que tienen es seguir así hasta que la muerte los separe?

¿Y si la vida juntos es tan infeliz... ¿Por qué no se separan de una buena vez?

Me quedé repitiendo la última pregunta: **¿Por qué no se separan?**

Se me ocurrieron algunas repuestas que discriminé en los siguientes posibles motivos:

Algunos motivos para seguir juntos

Materiales: miedo a la desprotección económica; el de ella: ¿"Quién me mantiene?" y el de él: ¡Me va a despojar de todo!

Familiares: no quieren causar trastornos a los hijos, pesadumbre a los padres y demás familiares; deudas contraídas con la familia política (préstamos para comprar una casa, un auto); afectos en juego con los suegros, cuñados, etc.; relaciones laborales convenientes como trabajar con el suegro, etc.. (¿Cómo les voy a hacer esto con todo lo que hicieron por nosotros?)

Sociales: el qué dirán los amigos y vecinos. Amenazas de desprestigio. Temor a ser considerado el "malo" o "mala" de la película.

Religiosos: "Hasta que la muerte nos separe"; promesa hecha a Dios, frente a testigos, imposible de romper sin sentirse culpable.

Laborales: desprestigio, comentarios, alusiones

Personales: miedo a la soledad, miedo a la no asistencia en la vejez, costumbre, identificación con un a (esposo, esposa), simbiosis o co-dependencia (se desarrolla este concepto más adelante); adicción a un estilo de vínculo (Síndrome Norwood³)

Identidad mistificada (falsa, espuria): esto se refiere a que cada miembro de la pareja es quien es debido a la imagen que se ha formado de sí mismo en función de la imagen que cree que el otro tiene de él. (¿Difícil... No?) Digamos que ANÍBAL ES ASÍ porque, sin saberlo, actúa un papel en función de lo que cree que su esposa espera de él. Con Verónica, la mujer, ocurre lo mismo. El se comporta de una manera inteligente cuando está con otros, pero se "estupidiza" cuando está con ella. De igual manera, ella se muestra brillante cuando está con él y es una pobrecita que siempre está en apuros cuando está en el trabajo. Aquellas características de uno y de otro de las cuales se quejan mutuamente, son reforzadas por las propias conductas de cada cual. Lamentablemente, cada uno se ha identificado tanto con su imagen en función del otro que separarse sería dejar de ser, dejar de existir. Esto produce miedo. ¿Quién sería Aníbal si no existiera Verónica qué refuerza su identidad con cada queja; quién sería Verónica si Aníbal no le reforzara su identidad con sus propias quejas? "Sigamos juntos para no dejar de existir". Parafraseando a Borges: "No nos une el amor sino el espanto...¿Será por eso que nos necesitamos tanto?".

La falacia del tiempo invertido: aquí se alude a la antigüedad del vínculo y a la cantidad de experiencias compartidas. ¡Son 17 años de estar juntos... Hemos vivido tantas cosas juntos!

Conductas compensatorias encubridoras: "Tenemos buen sexo; nos gustan los mismos espectáculos; tenemos buena comunicación; etc.". La permanencia de estas conductas crea confusión. Cada miembro se pregunta cómo puede andar mal su pareja si hacen tal o cual cosa bien.

Esperanza renovada: cada uno tiene una imagen idealizada de cómo le gustaría que su pareja fuera y espera que ese cambio, alguna vez, ocurra. Y así pasan los años... aumentando, considerablemente, el nivel de frustración con cada expectativa frustrada.

³ Ver "Las mujeres que aman demasiado", R. Norwood, J. Vergara.

La Gran Causa Ignorada

Ahora bien:

¿No podría haber otra explicación de por qué sigue junta una pareja tormentosa?

Puede que sí: quizás sigan juntas...

Porque de ese vínculo tan conflictivo, tengan algo que aprender

¿ Qué podría ser?

De acuerdo con mis observaciones, la vida en pareja es un laboratorio en donde se pueden aprender varias cosas, siendo las más importantes, el sentir **respeto** por el otro, expresar emociones, especialmente el **amor**, a compartir **proyectos** y a mantener una **comunicación eficaz**.

Estos son, básicamente, los pilares que deberían sostener este vínculo.

Obstáculos

Muchas parejas han quedado atrapadas en una red de expectativas mutuas que nunca se cumplen. Cada cual espera algo del otro y ese algo jamás aparece. (“*No me debe querer, porque si me quisiera haría tal o cual cosa o dejaría de hacer tal otra*”). Como consecuencia, generan frustración y resentimiento hasta tal punto que el amor, que posiblemente sienten, queda ignorado y, por ende, inexpressado. Cuando analicemos aquellos pilares veremos en qué consiste ese cuestionamiento al amor y cómo se va estructurando.

En ciertas parejas, el amor existe pero está bloqueado su reconocimiento y/o su expresión por resentimientos acumulados durante años y que nunca se expresaron. En algunas ocasiones, la coraza se relaja y puede filtrarse alguna manifestación amorosa que lubrica el vínculo. Lamentablemente, dura poco. Los rencores emergen hasta el grado de que desaparecen, también, el respeto, los proyectos, la comunicación. Cada fisura en cada uno de estos pilares son síntomas de una pareja en crisis. Y, como todo síntoma, una invitación al aprendizaje. Si los miembros de la pareja aceptan aprender, el amor puede emerger. De lo contrario, vivirán en un clima tormentoso o se separarán.

Como veremos, en el amor debe haber reciprocidad. Si uno de los dos, por conflictos profundos no resueltos, no llega a creer en la autenticidad de la manifestación amorosa el vínculo se hace imposible. Algunos interpretan el gesto de amor como especulativo (“*Me abraza por que me va a pedir algo*”); otro no la acepta porque... (“*Nos peleamos todo el día y ahora me sales con esto*”) Está el que se angustia porque... (“*No quiero acostumbrarme a lo bueno porque después termina*”) y el que rechaza cualquier demostración de afecto porque aún permanece ofendido. En fin, múltiples variaciones. Cada pareja tormentosa tendrá la suya. Lo que importa destacar en este momento es que, si la expresión de ternura es auténtica para el que la da y falsa para el que la recibe, se incrementarán las capas de resentimiento y la pareja se irá separando cada vez más cayendo en el peor de los sentimientos: la indiferencia.

Todas las vicisitudes de la pareja tormentosa son ocasiones para el aprendizaje. Pero para eso hace falta un ingrediente fundamental sin el cual nada es posible: la **humildad**⁴ que va a posibilitar tanto la toma de conciencia como la autocrítica adecuada⁵ y el deseo de cambio.

⁴ Según el diccionario, se trata de una virtud mediante la cual reconocemos que somos seres vulnerables, incompletos, con bajezas miserias. Es aceptar que no somos mejor que otros. Desde lo psicoanalítico sería aceptar nuestra castración.

En una sesión de pareja el marido le pregunta a la mujer si no nota que está más colaborativo en la casa. Ella le contesta que sí pero que no lo considera válido porque la idea surgió de la terapia y no de él. Están atrapados pues, haga lo que haga, este hombre va a ser cuestionado por su esposa mostrando ésta un eterno resentimiento (que tiene otras raíces) y él una creciente impotencia (que también tiene sus porqués).

Podemos afirmar, que una pareja tormentosa tiene la necesidad inconsciente de ser así aunque, en lo manifiesto, anhelen otro estilo de convivencia. Este “punto sano” les permite salirse del vínculo tormentoso y consultar a un psicólogo, persona ante la cual van a reproducir, espontáneamente, la misma interacción que cuando están solos. Pero ahora lo hacen frente a un “testigo” que les devolverá lo que ellos, seguramente, se resistan a ver. Lo más frecuente que aparece en las sesiones es la ausencia de autocritica responsabilizando al otro de todo cuanto le ocurre a la pareja. Ahí se pone en evidencia lo que estamos afirmando: el deseo de cada uno es que el otro sea diferente a como es. Se tiene plena conciencia de los cambios que debe hacer el otro y se desestima la importancia de las propias conductas negativas y saboteadoras del vínculo. Este es el punto más difícil de lograr: que cada cual asuma su parte. Ahí entra a jugar la defensa del Sistema de Creencias (SICVA)⁶: ? Yo estoy en la verdad; tú estás equivocado/a? . Como nadie puede cambiar por deseo de un otro se produce un estancamiento en donde ambos están a la espera de que sobrevenga el milagro, este es que, un buen día, el otro sea diferente a como venía siendo, que renuncia a su SICVA y adopte el del otro. Si lo anterior se lograra, cada miembro terminaría formando pareja consigo mismo. Este es un fenómeno vincular que nos permite asegurar que:

En las parejas tormentosas el otro no existe.

Momento de reflexión

Reflexione sobre las posibles causas por la cuales una pareja sigue junta a pesar de los conflictos que tiene. Rastree, entre sus amigos y conocidos, aquellos que tienen parejas con vínculos problemáticos y especule sobre las razones por las cuales no se separan. Haga lo mismo con su propio vínculo de pareja si es que la considera tormentosa.

No olvide La Gran Causa Ignorada:

Quizás siguen juntos porque tienen algo que aprender.

El objetivo de este libro es proporcionar algunos indicios sobre ese algo.

A TABLA DE CONTENIDOS

⁵ Hay una inadecuada: la *hipercritica demoleadora* para la que nunca nada está bien viviendo cada logro como poca cosa.

⁶ Desarrollamos este concepto en el capítulo tres.

dos

Des - parejas

Parejas tormentosas

Al elegir el término de “tormentosa” para definir este tipo de vínculo, no se me ocurrió pensar en rayos y centellas, truenos y huracanes o, en cuanto a la relación en sí, golpes, insultos y platos que vuelan. A veces ocurren estas cosas, pero no siempre. Puede haber una pareja tormentosa en donde no existe la pelea, sino la resignación; no el insulto, sino el silencio; no el reproche, sino la constante demanda. Cada cual tiene su estilo.

Conviene aclarar que, cuando decidí el vocablo “tormentosa” me basé en la sinonimia y palabras asociadas que me ofreció el procesador de textos. Son estas:

Tortura, padecimiento, angustia, indiferencia, intolerancia, dolor psíquico, cansancio tipo hastío, enojo, impaciencia, incomprensión, sobre exigencia, aburrimiento, monotonía, desagrado, persecución, abnegación, inmolación... (Y siguen)

Por otra parte, el término “**pareja**”, nos está significando no sólo el hecho de PAR o DOS, sino la circunstancia de “emparejar”, de **estar al mismo nivel**. Dos seres humanos que están en la misma línea y que tienen el mismo valor ante los ojos de Dios, la ley y el resto de los mortales.

Por lo tanto, el nombre de “parejas tormentosas” pareciera indicar, según lo anterior, una contradicción. Pues, si ampliamos la definición con sus atributos nos quedaría:

PAREJA TORMENTOSA: grupo de dos personas con iguales derechos y obligaciones pero cuyo vínculo está basado en la persecución, la intolerancia, la abnegación, el hastío, la incomprensión, las exigencias... con un fin oculto, inconsciente... (¿Cuál será?)

Seguramente, ya notó que la contradicción se sustenta en que, por un lado, por ser “pareja”, debería haber igualdad entre sus miembros; por otro lado, por ser tormentosa, hay lucha por el poder, por probar quién puede más, quién ganó la discusión, quién tiene que pedir perdón a quién, con lo cual es imposible que exista la igualdad. Y si no hay igualdad... no hay *pareja*.

Pilares

En cambio, la auténtica pareja o Pareja Trascendente, tal como la entiende la Psicoterapia Integrativa, se caracteriza por estar apoyada en los ya mencionados cuatro pilares básicos:

RESPECTO
AMOR
PROYECTO COMPARTIDO
COMUNICACIÓN EFICAZ

Estos cuatro pilares BASICOS (Hay otros) hacen, por su sola presencia, que el vínculo sea igualitario: no hay lucha por el poder, no hay reproches, no hay competitividad. Esto hace que se hable de estar *emparejados* o EN PAREJA.

De lo contrario se estaría hablando de otra cosa: de un grupo de dos personas cuyo único objetivo, consciente o inconsciente, es aniquilar al otro en su ser-en-sí.

¿Aniquilar al otro? ¿Por qué?

Porque no satisface las expectativas que cada cual tiene en función de la imagen idealizada que se ha formado respecto de lo que debería ser una pareja. No perdonan al otro que no encaje en dicho ideal y se lo castiga para provocar, a la fuerza, su adecuación.

La definición se completaría así:

PAREJAS TORMENTOSAS: se mantienen unidas con el fin oculto, inconsciente de aniquilar, humillar, abatir al otro en su ser-en-sí como castigo por no satisfacer las expectativas propias construidas de acuerdo con una imagen idealizada.

Aniquilar al otro⁷ no significa la muerte del cónyuge, amante, novio, etc., por lo que ese otro es sino que se trata de una represalia o castigo por no adaptarse a aquella imagen idealizada que uno tiene de lo que debería ser la pareja. Y esta estructura vincular es pendular: hoy me toca a mí, mañana te toca ti. Ambos son, alternativamente, víctima y victimario del otro.

Juan castiga a María porque, según la imagen idealizada que él tiene de lo que *debería* ser una esposa, ésta tendría que esperarlo todas las noches, con la comida preparada, vestida con ropa interior, con la mesa y las velas puestas, una sonrisa de parte a parte, buen humor y disposición total para una noche de pasión. En vez de eso, se encuentra con que está protestando con uno de los hijos, sacando los piojos de la hija, la cena sin siquiera estar planeada, pésimo humor, un beso sin contacto dado de lado y mucha, mucha queja. Si bien este es un caso extremo (pero que existe), marca un ángulo de discrepancia muy grande entre lo esperado y lo real. La consecuencia: frustración, enojo.

A mayores expectativas, mayores frustraciones. Expectativas que tienen que ver con una fe, con una certeza absoluta de que lo que uno imagina TIENE que ser necesariamente verdad. No se trata de una posibilidad o de una mera expresión de deseo. No. Para Juan **ES VERDAD ABSOLUTA** que María lo está esperando tal como él lo fantaseó. Quizá María, por su parte, tiene la expectativa de que ni bien llegue su marido la va a ayudar en todo, que le dé un beso cariñoso y comprensivo, que vaya a comprar comida, que le lave la cabeza y despioje a su otro hijo. Si representáramos lo que les sucede a Juan y María con un ángulo, tendría que ser un

⁷ OTRO: es un nombre genérico para designar a mi semejante. En el caso de este libro, el ? otro? es tanto uno como el otro miembro d Sistema Pareja. Decidí utilizar esta terminología debido a que nuestro tema es aplicable a todo tipo de pareja ya sea hetero o homosexual. I dinámica es la misma. Por lo tanto, no podemos hablar de él o ella más que en los ejemplos didácticos. No así en los casos reales en cuy caso se nombran a los protagonistas con nombres ficticios.

ángulo obtuso ¿Los recuerda?. La línea de base es la realidad y la otra línea es la fantasía. Cuanto más se alejan esas rectas más grande será la frustración. Y “**obtuso**” es, también, vivir de la expectativa de que el otro sea diferente a como es. O necio, que es un buen sinónimo.

Por ahora, importa que quede claro que cuando utilizamos la palabra “pareja” sepamos que no estamos designando solamente un conjunto de dos elementos (los policías vienen en parejas; una pareja de gatos) sino el hecho de la igualdad entre las partes, al “*emparejamiento*”, a que ninguno de ambos miembros es más que el otro y que ese vínculo está sostenido por el respeto mutuo, el amor, el proyecto compartido, la comunicación adulta, como **pilares básicos**.

En función de esto último, las expectativas y frustraciones, las presiones exigentes y los malos tratos, las descalificaciones y las venganzas, están de más.

Y lo que está de menos son esos cuatro pilares básicos.

Para allá vamos.

Pero antes, un...

Momento de reflexión:

Definido el concepto de Pareja Tormentosa, es importante que considere si su pareja actual se adecua o no a la definición.

Escriba o grabe las características que debería tener, para usted, la pareja ideal. No omite nada.

A continuación haga lo mismo con las características reales.

Dibuje, intuitivamente, un ángulo de discrepancia y observe los grados que tiene, sabiendo que la discrepancia total es un ángulo llano o de 180 grados.

Quédense con estas evidencias y reflexione sobre ellas según los contenidos de los próximos cuatro capítulos.

Una ayudita para pensar

En ocasiones he observado que a algunas personas les cuesta evaluar determinada situación porque no encuentran las palabras adecuadas. Indagando en las distintas parejas que he atendido, confeccioné una lista aproximada de las demandas más frecuentes de los miembros de una pareja. Si tiene dificultades para pensar su pareja puede hacer uso de esta guía aunque, lo más aconsejable, sea utilizar sus propios conceptos.

La pareja idealizada reuniría algunas de estas características:

- 1) *Que me acepte tal como soy.*
- 2) *Que respete mis creencias, ideas y puntos de vista aunque no los comparta.*
- 3) *Que acepte que tengo necesidades y deseos propios.*
- 4) *Que pueda contarme lo que siente y piensa.*
- 5) *Que esté disponible para escuchar algún problema que tengo sin enojos ni réplicas ni consejos ni sugerencias si no se los solicito.*
- 6) *Que podamos disfrutar juntos de parte del tiempo libre que tenemos.*

- 7) *Que podamos tener proyectos en común más allá de los proyectos individuales.*
- 8) *Que posea capacidad para dar y recibir afecto.*
- 9) *Que entienda que mis ritmos son diferentes a los suyos y que los respete.*
- 10) *Que podamos comunicarnos en forma efectiva, sin malentendidos ni sobreentendidos y llegemos a acuerdos.*
- 11) *Que muestre conductas amables en todo momento.*
- 12) *Que pueda separar su trabajo de su hogar; que cuando esté en casa esté en casa y no siga trabajando con su mente.*
- 13) *Que pueda estar disponible para acompañarme en trámites complejos que necesitan de su intervención; al médico, cuando tengo que realizarme estudios que me angustian, etc..*
- 14) *Que se interese, sin intromisión, en mis asuntos,*
- 15) *Que me llame durante el día por su necesidad de comunicarse conmigo y para saber cómo estoy.*
- 16) *Que sepa desempeñar su función paterna/materna.*
- 17) *Que sepa administrar el tiempo y el dinero.*
- 18) *Que tome iniciativas.*
- 19) *Que tenga capacidad de decisión.*
- 20) *Que cumpla con los compromisos que establece.*
- 21) *Que sea responsable en lo que hace y se comprometa en su trabajo.*
- 22) *Que colabore en las tareas de la casa.*
- 23) *Que me incluya en sus proyectos.*
- 24) *Que sea capaz de organizar y hacer cosas en conjunto haciéndose cargo de su parte.*
- 25) *Que asuma su responsabilidad en ciertos temas que generan conflictos en la pareja.*
- 26) *Que acepte, con buena disposición de ánimo, quedarse con los chicos, llevarlos a la escuela, bañarlos, etc..*
- 27) *Que me consulte cuando tiene que tomar alguna decisión que implica a la familia.*
- 28) *Que me apoye en la puesta de límites a nuestros hijos y que me corrija cuando estamos solos.*
- 29) *Que no me desautorice frente a nuestros hijos.*
- 30) *Que colabore en la organización de fiestas y reuniones.*
- 31) *Que cuide su salud y su cuerpo en todos los aspectos.*
- 32) *Que sea vital, entusiasta, creativo/a en los juegos sexuales.*
- 33) *Que podamos hablar libremente sobre cuestiones sexuales.*
- 34) *Que responda a mis invitaciones y seducciones.*
- 35) *Que comprenda que no siempre “uno/a tiene deseos”*
- 36) *Que respete mis tiempos.*
- 37) *Que el coito sea la consecuencia de un vínculo de amor y no de una “imperiosa necesidad higiénica”.*
- 38) *Que conozca la forma en que más me gusta “hacer el amor”.*
- 39) *Que sepa “sintonizar mi frecuencia”.*

- 40) *Que me sorprenda con algún regalo fuera de fechas claves.*
- 41) *Que recuerde dichas fechas.*
- 42) *Que podamos compartir información variada.*
- 43) *Que sea protector/a cuando me siento en “baja”*
- 44) *Que me atienda cuando no me siento bien*
- 45) *Que se encargue de tareas no habituales cuando estoy atravesando una dolencia.*
- 46) *Que entienda que yo, como todo ser humano, tiene sus impedimentos para ciertas cosas.*
- 47) *Que conozca mis intereses vitales que me proporcionan armonía*
- 48) *Que acepte que esos intereses, en ocasiones, tengo que desarrollarlos fuera de casa.*
- 49) *Que comprenda que, en ocasiones, necesito estar solo/a.*
- 50) *Que no me manipule ni con miedo, ni con soborno, ni con culpa para obtener algo de mí.*
- 51) *Que sea directo/a en sus pedidos.*
- 52) *Que comunique lo que sintió o pensó en vez de querer hacérmelo saber mediante subterfugios (“microvenganzas”).*
- 53) *Que se haga de un tiempo para el intercambio de afecto. (“mimos”)*
- 54) *Que pueda llegar a comprender que tengo conflictos con mis padres y que, a veces, la culpa me impide ponerles límites adecuados.*
- 55) *Que sepa jugar y divertirse conmigo y los chicos.*
- 56) *Que tenga conciencia de los problemas que tenemos (Que no los niegue), que tenga autocrítica (Que se haga responsable de su parte) y que manifieste un auténtico deseo de cambio*
- 57) *Y, sobre todo, que siempre actúe de buena fe..*

Aquí sólo figuran cincuenta y siete ítems. Hay muchos más. La intención es que le sirva para comenzar a pensarse. En su conjunto, estos puntos formarían una Pareja Trascendente. La ausencia de ellos, una Pareja Tormentosa. En términos más simples: una Pareja Madura, adulta y una Pareja Inmadura, infantil. Pero... ¡Cuidado!

La aparición de todos esos puntos en una pareja es algo muy idealizado. De hecho, no conocí a alguna que los tuviera todos. La sola presencia de los cuatro pilares hace que una pareja sea trascendente. Muchas de estas parejas tienen carencias en esos 57 ítems pero no por ello dejan de ser trascendentes. Lo que ocurre es que tienen capacidad de aprendizaje, evalúan sus errores y cambian sus conductas pues actúan según el punto 57: la Buena Fe. Tienen, además, un fuerte deseo de hacer que el otro se sienta bien, escuchan sus necesidades y las toman en cuenta.

En las parejas tormentosas nada de esto sucede porque, como vimos, el otro no existe.

A TABLA DE CONTENIDOS

tres

Parejas tormentosas a predominio “falta de respeto”

¿Existe el otro?

Habíamos terminado el capítulo uno con una afirmación:

En las parejas tormentosas el otro no existe.

En función de esto vamos a ir construyendo el primer pilar de una pareja trascendente.

Este primer pilar significa, ni más ni menos, reconocer y aceptar que **EL OTRO EXISTE TAL COMO ES.**

Esto, dicho así, poco puede significar para quien lo lea. Leer que EL OTRO EXISTE no tiene por que causar ningún impacto. Sin embargo, encierra la clave de todo nuestro asunto. Es tan importante reconocer que EL OTRO EXISTE TAL COMO ES, como difícil poder explicar con meras palabras dicha importancia.

Evidentemente, hay un reconocimiento intelectual de la existencia del otro; se sabe que ocupa un lugar en el espacio, que trae el dinero para mantener la familia, que lava, plancha y hace la comida, que es la persona que está al lado mío en la cama, que juega con sus hijos, etc.. Es verdad: hay un darse cuenta de una presencia y que, además, tiene un nombre, llámese Haydée, Beatriz, Carlos, Alfonso.

Pero cuando decimos que EL OTRO EXISTE TAL COMO ES, no nos estamos refiriendo a ese tipo de presencia, sino a algo mucho más trascendente.

Antes que nada, el respeto

Reconocer que el “otro existe tal como es” es tomar conciencia de que ese ser que está a mi lado ha nacido de hombre y mujer, que tiene una historia que, a pesar de las semejanzas que tenemos todos los seres humanos, es única por sus experiencias vividas, sus creencias y valores, sus momentos de amargura, su crianza y su educación, sus deseos y frustraciones. Mirando a ese otro, profundamente a los ojos, tengo que tener algo más que la sensación de mera presencia. Estoy revelando, descubriendo un otro ser con mis mismos derechos a una vida plena, que se va a morir, como yo; estoy experimentando un encuentro con alguien que procesa la información que le llega a sus sentidos de una manera diferente a mí porque diferentes han sido sus experiencias vitales. Porque la educación de cada cual ha hecho que cada uno vea, sienta, piense y actúe de manera distinta ante las mismas circunstancias priorizando diferentes elementos de las mismas.

En definitiva, ***frente a ese otro tengo la obligación de reconocer que somos distintos, de aceptar esas diferencias y de no presionarlo para que sea de la forma en que yo quiero que sea.***

Definamos, entonces, el RESPETO:

Conductas que le demuestran al otro que existe para mí o, diciéndolo de una manera más comprometida:

Repertorio de conductas que le dan a entender a mi pareja que ella existe para mí tal como es.

Se trata de conductas simples, en apariencia, pero que son demostrativas de esa consideración positiva hacia el otro. La pauta de esos comportamientos está dada por lo que estima usted que es importante para su pareja según el conocimiento que haya adquirido durante el tiempo de convivencia y del auténtico interés que tenga por ella. Así, por ejemplo, se habrá dado cuenta de que una muestra de respeto es no contradecirla frente a sus hijos sino demorar la expresión de su punto de vista hasta que estén solos; o servirle su copa antes que a sus propios padre de usted, o aparecerse con un regalo inesperado de gran significado emocional, o apoyarla en la puesta de límites a su hijo aún cuando estime que está siendo injusta, etc.,etc.,etc. Los ejemplos son infinitos y dependen de cada pareja.

Hay que tener en cuenta que lo que interesa es que cada cual pueda ponerse en el lugar del otro. La pregunta... ¿Qué es importante para mi pareja, en este momento?, le va a señalar la conducta a implementar en su aquí y ahora. Esto depende de su...

SICVA: Sistema Interno de Creencias en Verdades Absolutas

Cuando hay una diferencia de opiniones respecto a un acontecimiento, ¿Cómo llegan a determinar quién tiene razón? Cada cual va a evaluarlo, a entenderlo, a explicarlo de acuerdo con su propia experiencia la que, obviamente, es distinta de la del otro. Esta experiencia es consecuencia de todas las alternativas vividas desde la fecundación (o quizás antes) hasta el presente y conforman el SICVA o Sistema Interno de Creencias en Verdades Absolutas⁸. Cada cual tiene su propio SICVA que será compatible o no. Si es compatible no habrá mayores dificultades, pero esto no se da con mucha frecuencia. Lo común es que cada SICVA no coincida con el del otro. Esto traerá consecuencias desagradables porque cada cual se ha identificado con su propio sistema de creencias que, el cuestionarlo, puede producir angustia, rabia, sentimientos de traición a su propia familia de origen. Lo más fácil, en estos casos, es defender su SICVA a capa y espada descalificando al del otro. Por eso lo de Verdades Absolutas. Si cada cual tiene su Verdad Absoluta, no hay posibilidad de que haya otra Verdad.

Las parejas evolucionadas, maduras, trascendentes, en donde el respeto por el otro circula sin ningún esfuerzo, confrontan sus respectivos SICVA, reconocen los puntos inconsistentes y los cambian transformando el SICVA en SICVRE, que significa, Sistema Interno de Creencias en Verdades Relativas. Después de cada confrontación, la pareja evoluciona debido a que ya no predomina el sistema de creencias de la familia de origen de cada cual sino el propio sistema de creencias de la pareja el que se actualiza constantemente. Se ha pasado de un sistema cerrado a un sistema abierto.

Observe este ejemplo:

En una sesión de pareja ocurre este diálogo:

Silvia: (Gritando); No me vas a decir que tu madre no te manipula!; ¡ Te le opones pero terminas haciendo lo que ella dice!

José: (Con volumen tan bajo que se me dificultaba la audición) No... no me manipula... Ella es así...

Silvia: (Con el mismo tono) ¿Déjate de pavadas...!; ¡ Hace de ti lo que quiere!

Con esta breve interacción es suficiente para ilustrar lo que estamos viendo. A simple lectura se trataría de una discusión, como tantas, cuyos efectos se diluyen a las pocas horas... para

⁸ Para un mayor detalle sobre el SICVA puede consultar ? ¿Qué hacer con la vida??. Antognazza, E.J. BEAS EDICIONES, 1993.-

volver a repetirse, con otro estímulo, más adelante. Sin embargo, representa un buen modelo de la falta de *respeto* de ambos protagonistas.

A Silvia le resulta imposible comprender qué le está pasando a José en el vínculo con su madre; A José le resulta imposible entender por qué razón Silvia se enfurece tanto.

Silvia critica la forma de actuar de José. Ella *querría* que actuara de diferente forma con su madre de él; José, en cambio, trata de quitarle importancia a sus conductas para con su madre intentando convencer a Silvia que el cambio no es posible dado que la madre “es así”.

Los invité a ambos a hacer el siguiente ejercicio terapéutico: les pido que cambien de rol, es decir, que Silvia sea José y viceversa, actuando, cada cual, la conducta que quisieran que el otro tuviera hacia el mismo estímulo de “madre manipulativa”. Así que, Silvia se transformó en José y José en Silvia. Rápidamente les escribí un pequeño guión, se los di para que lo leyeran y lo actuaran:

José, (actuando como si fuera Silvia, hace esfuerzos para ponerse enérgico): ¡Mira mamá, yo soy yo y te pido que respetes mis necesidades. Tengo una familia, una gran responsabilidad en el trabajo. No puedo ni quiero estar pendiente de ti!

Silvia (actuando como si fuera José): ¡Bueno... pero pobre tu mamá... es así... tienes que comprenderla... está tan solita! (Silvia me mira y hace un gesto de fastidio).

Les pregunto:

Cómo se sintieron representando ese papel?

Ambos contestaron, con diferentes palabras, lo mismo:

Ese (Esa) no soy yo.

La conclusión a la que arribaron es que, cuando se le exige al otro ciertas conductas que no forman parte de su repertorio, esa persona deja de ser ella misma para transformarse en otra. En definitiva, lo que se le pide es:

NO SEAS TU MISMO. SE COMO YO QUIERO QUE SEAS SEGUN LO DETERMINA MI SISTEMA DE CREENCIAS .

Y esto es, justamente, lo que significa la falta de respeto: querer que los demás sean como nosotros queremos que sean. No entender que cada cual tiene su SICVA, que es muy difícil desarraigarlo, que nuestra personalidad es consecuencia directa de ese SICVA, que hay elevados montos de angustia porque, si se lo cuestiona, se podría perder soporte, sostén, apoyo, viviendo esta situación como aniquilante de la propia identidad.

Por eso, la falta de respeto atenta, directamente, contra el SER de la persona. **“Quiero que dejes de ser como eres y seas como yo quiero que seas”.**

En otras palabras:

Quiero que seas otra persona distinta a la que eres.

Exigencias al por mayor

En aquello consiste la exigencia. Si analizamos esta palabra veremos que está compuesta por “EX” que significa “desde afuera” y “GEN” cuyo sentido es “creación”, por ejemplo “Genitar” (crear). O sea, “exigencia” es aquella conducta de uno para sí mismo o para un otro pero que está activada por expectativas ajenas: “Sé el mejor”; “No espero otra cosa que seas maravillosa en todo lo que emprendas”; “Cualquier trabajo que hagas tiene que ser perfecto”; “No me defraudes”, “Sé como tu primo, que nunca fracasó”, “No hagas que me avergüence de ti”, “Decidimos con mi esposa que mi hija va a estudiar medicina” etc.. Esto quiere decir que toda “exigencia” es lo opuesto a “deseo propio”.

La *exigencia* es una de las formas que adquiere la falta de respeto.

Y una de las exigencias básicas de la pareja tormentosa es que el otro sea diferente a como es.

Es posible cambiar mediante el ser exigido?

Cómo llega cada cual a ser como es?

No seas tu mismo/a

Cada uno de nosotros es una configuración formada por los genes aportados por cada uno de nuestros padres, más las experiencias fetales, más las vicisitudes del parto, más toda la interacción con el medio ambiente desde que nacemos (o mucho antes) hasta, aproximadamente, los cinco años de edad. Cuando se dice que “el niño es el padre del hombre” se quiere expresar, justamente, que la personalidad básica ya está conformada a esa edad. A todo lo anterior hay que agregarle las experiencias infantiles escolares y los trastornos de cada etapa evolutiva. Esto, que se explica en pocos renglones, es un cúmulo de experiencias notables. El resultado, un nuevo ser, parecido a todos y distinto del resto. Tiene un nombre que lo identifica y un lenguaje que lo conforma. Nadamos en el mismo río pero con estilos diferentes. ¿Quién es mejor? Tú, yo, el señor que está caminando paseando a su perro, el cascarrabias del noveno piso, el sacerdote de la iglesia de la vuelta? Nadie. Parecidos y diferentes. Todos somos uno y no hay uno igual al otro. Nacemos, nos desarrollamos y morimos. No hay salida. Compartimos el mismo destino final. ¿Qué me hace mejor que tú o a ti mejor que a mí? ¿La educación recibida; que escribí unos libros; que has viajado por todo el mundo; que no tienes compromisos con nada; que eres concertista de piano o pintor; que tienes mucho dinero; que no te importa el dinero? Nada. Somos lo mismo y distintos.

Si aceptamos lo anterior... ¿Qué derecho tengo de querer que seas diferente a lo que eres?

La respuesta es: NINGUN DERECHO.

¿Y qué hago con aquellas cosas tuyas que no me gustan?

La respuesta es:

Sigues junto a mí tal como soy o me dejas, justamente, por lo que soy.

Esto pone al miembro demandante de la pareja en una posición incómoda y comprometida. Si el otro no quiere cambiar esas conductas que le irritan a su pareja, no tiene por que cambiarlas. Por lo tanto, si usted es la persona que desea que su pareja cambie, ante la negativa de esta cabe una sola pregunta: **¿Qué va a hacer al respecto?**

Vamos a otro ejemplo:

El SICVA en acción

Héctor se queja de que la mujer es desordenada. Haydée insiste en que se trata de un desorden ocasional. Reconoce que no ordena con la frecuencia que quiere Héctor, pero que cuando lo hace dedica todo un día a la tarea. El dice que es cierto pero que, desde el momento en que arregla hasta el próximo pueden pasar diez días y la casa es un desastre. Ella insiste en que no puede ordenar diariamente. Lo mismo ocurre con la limpieza de los platos. Prefiere acumularlos durante todo el día y lavarlos, todos, a la noche. Esto desespera a Héctor. Discuten, largamente, sobre los distintos estilos de llevar la casa.

Interrogados sobre el tema, cada cual reconoce que su “método” es el que vio aplicar en sus hogares (SICVA). La madre de Haydée se demoraba en lavar la vajilla; la de Héctor no podía irse a dormir si no veía ordenada la cocina. Héctor no concibe ese aspecto de su realidad de otra manera, ni Haydée la entiende de diferente forma que su propia madre.

Este parece un ejemplo muy simple, quizás tonto. Pero la discusión que desencadena, que oculta otra realidad de la pareja, puede terminar en enojos y ofensas.

Ahora bien: ¿Cómo se compatibilizan ambas ideologías?

Héctor está seguro de su creencia y Haydée también. Ella dice que no es para que su marido se enoje tanto y él manifiesta que no es tanto trabajo lavar los platos antes de irse a dormir.

Modelos de Mundo (MM)

El MM es el SICVA + los afectos que de él se desprenden. Rabia si se lo cuestiona; tristeza, desprotección y desamparo si se lo abandona, falso placer al cumplir con su normas, etc..

La matriz primigenia de dicho MM es el llamado Argumento de Vida ⁹ (AV).

Así que:

Desde sus respectivos *Modelos de Mundo*, ambos tienen razón. Si ella satisface a su esposo termina enfurruñada; si él se resigna al deseo de Haydée se siente descalificado y ofendido.

¿Respuesta infantiles, inmaduras? ¡Por supuesto!

Ambos están adheridos a ese *Modelo de Mundo* y consideran que lo traicionan si cambian sus deseos.

Es muy gratificante observar, durante la psicoterapia de pareja, la manera en que cada cual se va sintiendo liberado de las presiones de ese modelo de mundo cuando se le dan ciertos ejercicios para que realicen en sus hogares.

A Héctor le preguntamos si estaría dispuesto a colaborar con nosotros para que pudiéramos ayudar a Haydée. Nos contestó que sí con mucho entusiasmo. Así que le dimos la tarea de lavar él los platos. Entre sonrisas y protestas, aceptó. Solamente tenía que lavarlos tres días a la semana. El objetivo manifiesto era ayudar a la esposa para que descubriera qué podría sentir al irse a dormir con la cocina limpia y ordenada. Pero había otro objetivo que no explicité. Hicieron la experiencia y, a la semana siguiente, trajeron algunas conclusiones.

⁹ El tema del Argumento de Vida será tratado más adelante.

Héctor comienza a hablar y nos dice que, después de esos tres días de lavar los platos, cansado como regresaba del trabajo, le pareció una verdadera tortura. Al segundo día y respecto a esa tarea asignada, se preguntó si *esto era necesario*. En este momento, lo interrumpo, le pongo una silla vacía delante y le pido que esa misma pregunta se la haga a su mamá, que la tiene, imaginariamente, frente a él. Luego de una pausa le pregunta:

- *Mamá... ¿Es necesario, cansados cómo estamos, que tengamos que lavar los platos antes de acostarnos? ¿No lo podemos dejar para mañana? ¿Por qué hay que hacerlo siempre así?*

Le pedí que se imaginara qué podría contestar su mamá. Le indiqué que cambiara de silla y respondiese como si fuera ella.

- *Por supuesto que sí. ¿Quién te dijo que los tienen que lavar? Lo que pasa es que cuando vivíamos con la abuela, había que dejar la cocina arreglada porque venía la planchadora y como teníamos mucama, bueno, ella los lavaba. Después se dejó de hacer esto...*

Sorpresa de todos. Héctor ni se imaginaba que estaba esta vivencia dentro de él y estos hechos entre sus recuerdos. Lo que le había quedado grabado era que los platos se lavaban antes de irse a dormir y se había quedado *adherido* a esa idea creyendo que, todo otro estilo de vida, era inaceptable.

Este era el objetivo que yo no manifesté. Quería lograr que Héctor se diera cuenta de lo absurdo de ciertas ideas a las que hay que hacerles caso sin cuestionarlas.

Pero le tocó el turno a Haydée. Le pregunté que había sentido ella con esta tarea asignada.

- *Me sentí muy bien pensando que no tenía que lavar los platos al día siguiente. Porque, tarde o temprano, es algo que hay que hacer. Pero me sirvió para otra cosa: me di cuenta que yo postergo las cosas. Por ejemplo, quiero tomar clases de dibujo y pintura y nunca llamo; o quiero empezar a tejerme un pulóver y nunca voy a comprar la lana... y como eso muchas cosas más.*

Bien. Este es un ejemplo de un segmento de sesión. Cuando le pregunté a Haydée a quién recordaba postergando sus tareas o la realización de sus deseos, no tardó en contestarme: **!PAPA!**

- *Era increíble. Nos anunciaba que le dolía algo y se demoraba en pedir turno al médico. Compraba algún libro y nunca se ponía a leerlo. Así era con todo. Tardaba años para comprarse algo que le gustaba, por ejemplo, un amplificador para oír discos. Juntaba catálogos y catálogos para analizar cuál era el mejor. Pero nunca lo compraba. Yo hago lo mismo con muchas de mis cosas.*

El respeto por el otro es entender que **uno no actúa así por que sí**; que hay detrás de cada conducta como un especie de programa que, por haberlo utilizado durante muchos años, se ha “hecho carne”. No quiero decir con esto que por el simple hecho de conocer ese programa la persona va a cambiar sus conductas. De ninguna manera. Pero sí se lo habilita para poder cuestionar la veracidad o no de ese encadenamiento de instrucciones o ideas que hace que una persona actúe de esa manera y no de otra.

Enfrentar (E) Vs. Confrontar (C)

¿En que consiste la diferencia entre ambas actitudes?

El enfrentamiento tiene que ver, directamente, con la ausencia de respeto y está, íntimamente, relacionado con la exigencia. La confrontación, en cambio, es una actitud adulta

para cuya implementación se necesita que ambas personas estén dispuestas a razonar, a intercambiar ideas sin necesidad de defenderse de lo que el otro exprese.

En el enfrentamiento predomina lo emocional, las oraciones imperativas, y las sentencias tipo: "¡Se acabó; por que así es; porque lo digo yo, etc..!". Quizás lo más característico es que predomina el uso del pronombre de segunda persona con acusaciones, epítetos, desvalorizaciones. Son oraciones con predominancia del "Tu esto, tu esto otro, porque tu tal cosa, etc." Un ejemplo práctico: "¡Otra vez hamburguesa... !? No se te ocurre hacer algo mejor...? Eres vaga como tu madre!". Todo nos señala la falta de respeto.

En la confrontación, en cambio, uno habla de uno mismo. "Yo siento mucha bronca cuando tengo que comer noche tras noche hamburguesas... Me gustaría poder comer algo diferente mañana. Podrías?". Aquí no se ataca al otro, se le avisa de los sentimientos de uno hacia sus conductas. Se la invita a cambiar. Si a pesar de la confrontación al día siguiente hay hamburguesas se tendrá que preguntar qué va a hacer al respecto. Quizás su pareja le está comunicando algo con su actitud. Lo veremos cuando tratemos el cuarto pilar.

La actitud hace a la diferencia

Que diferencia hay entre querer que el otro cambie y manifestarle mi enojo por alguna conducta suya que me molesta?

En el primer caso no hay respeto. Recuerde: el otro es como es, de acuerdo con su programa. Sólo va a cambiar si él lo desea. En el segundo caso, yo no exijo al otro que sea diferente; solamente le expreso lo que siento hacia esa conducta que me fastidia. Le doy al otro la posibilidad de elegir.

Más ejemplos:

E: "¡Eres igual que tu madre: una desordenada!.¿ Por qué no lavas los platos. Esa cocina es un asco?!"

C: "Me molesta que queden los platos sucios de un día para otro. Me gustaría ver la cocina arreglada. Me agrada levantarme a la mañana y preparar el café con las cosas en su lugar. No quieres que lo hagamos juntos?"

Otro ejemplo:

E: "¿Te das cuenta de que eres un impuntual, de que me tienes clavada esperándote. Nunca vas a aprender?"

Compare:

C: "Me enoja que me prometas que vienes a una hora y te apareces a otra. Creo que merezco más respeto. Mi tiempo también vale?"

En la primera forma (E) no hay respeto, hay exigencia, se ataca la esencia, el ser de la persona; se la vulnera en su humanidad. **El otro no existe** pues no se lo acepta tal como es.

En la segunda (C) hay respeto porque se mantiene íntegro el SER del otro, su esencia básica, su humanidad. **El otro existe** y lo acepto tal como es aunque le manifieste mi enojo por esas conductas tuyas que me perjudican.

El respeto en la pareja consiste, entonces en:

- 1) *Aceptar que el otro es distinto; aceptar las diferencias entre cada uno; reconocer que los otros también existen y que yo soy un otro para ellos.*
- 2) *Producir hechos que le demuestren a ese otro que existe para mí, si es de mi interés que se entere.*

Recién entonces se puede afirmar que ha nacido un vínculo.

Quiero dejar esto bien aclarado: no hay posibilidad alguna de establecer una relación con un otro si ese otro no existe para mí. Puesto de manera positiva queda así:

Para que pueda relacionarme comprometidamente con alguien, previamente, ese alguien debe existir para mí y debo aceptarlo tal como es.

Una fantasía

Es imposible vincularme con Adalberto Armendía dado que ni lo conozco ni oí alguna vez de él. En este mismo instante acabo de inventar ese nombre. Sin embargo, puede ocurrirme algo. Desde el momento que nombré a alguien inexistente comienzo a vincularme con él en mi fantasía. Me lo imagino un hombre de 68 años, jubilado, que ha pasado por la vida sin pena ni gloria, soltero, vive solo. De pronto, caminando en una noche fría de otoño se encuentra con un cachorro de perro que está solo, tiritando bajo un árbol. Desde ese momento algo cambia en la vida de Adalberto...

Paremos aquí.

Fantasmas que acechan

Hasta hace un momento Adalberto Armengol no existía. El nombre se me ocurrió de repente y la pequeña historia del comienzo de una relación con un perro forma parte de la serie de encuentros de mi mujer y yo con animales callejeros. Nada original. Pero este nombre, desconocido hasta hace un instante, se ha transformado en un *ser*, producto *de mi fantasía* con, el que he comenzado a establecer una relación.

Los escritores de ficción saben que sus personajes viven. Muchos han declarado que el argumento, en realidad, lo escriben los personajes como si estuvieran vivos, en alguna dimensión desconocida, y eligen al escritor para que les dé vida.

¿Qué tiene que ver todo esto con la pareja?

La clave está en las palabras anteriormente resaltadas: *ser de mi fantasía*. Para abreviar, lo podemos llamar “*fantasma*”. Adalberto Armengol es un **fantasma** debido a que su existencia se debe sólo a mi **fantasía**.

Aunque no nos demos cuenta, todos somos, de alguna manera, escritores. Escribimos historias para los demás y los demás han escrito una historia para usted y otra para mí. Un psiquiatra canadiense, Eric Berne, creador del Análisis Transaccional, tuvo la feliz ocurrencia de denominar a esas historias **ARGUMENTO O GUIÓN DE VIDA**.

Lo curioso es que no sólo somos guionistas de otros sino que somos, a la vez, actores que representan papeles o argumentos que otros nos escribieron.

En este instante usted podrá sentirse indignado y protestar: “*Yo no represento ningún papel; no soy actor de ninguna obra escrita por alguien!*” ¡Ojalá fuera así! Le digo más: esto que acaba de expresar con cierto enojo también está escrito en su guión.

Lo que nos espera al nacer

Observe este acontecimiento. Cuando nacemos... ¿Cuáles cosas nos están esperando? La lista es larga. Si le pidiera que confeccionara una posiblemente pondría: mis padres, mi familia, el médico obstetra, la casa donde voy a habitar, el cuarto, los regalos, el pecho de mi madre con su la leche tibiecita, algunos chiches, los pañales, el amor de todos... y podemos seguir y seguir pero, casi con seguridad, usted no incluiría, en esa lista, **el lenguaje**.

¿ A quién se le va a ocurrir que nos está esperando el lenguaje?

Pero es así.

En el Evangelio de San Juan, el apóstol comienza de esta manera:

“En el principio fue la Palabra; y la Palabra estaba con Dios y la Palabra era Dios. Todo fue hecho por él y sin él nada se hizo”

Juan utiliza el término Palabra o Verbo para referirse a Cristo. Para nuestros propósitos esto no es lo importante, sino la declaración de que **el todo es creado por la palabra**, por el lenguaje.

Desde el nacimiento, vamos formando nuestro mundo, no sólo con cuidados amorosos, alimento, higiene, modelos de conductas, sino con esa **lengua** que tiene mucho que decirnos.

Utilizando la palabra nos comunicamos. Aún cuando se trate de gestos, de ademanes, siempre hacemos la traducción a palabras. De la misma manera que cuando aprendemos, de grande, un segundo idioma, hacemos la traducción, primero, al nuestro; cuando vemos un gesto o un ademán, lo ponemos en palabras. La palabra domina todo. Por ejemplo: un chico ve que el padre levanta la ceja derecha y frunce el ceño y el hijo piensa: “Papá está enojado”. Vamos a cruzar la calle y nuestro amigo nos hace un ademán de espera, con la mano, y pensamos: “Quiere que no cruce”. También se sacan hipótesis de esos gestos o se formulan interrogantes: “Papá está enojado porque no hice los deberes ó **P**or qué estará enojado papá”; “Mi amigo quiere que no cruce. El viene para acá, posiblemente, para ir a tomar algo en este café antes de ir a hacer el trámite ó **P**ara qué querrá que me quede de este lado?”

En síntesis:

La palabra nos está esperando cuando llegamos a este mundo y la palabra nos crea. No sólo el amor y los cuidados, sino la palabra. Nacemos en un hogar que utiliza el mismo código lingüístico que otros hogares pero el acceso a ese código se hace de diferente forma. Una misma historia de amor puede provocar diferentes reacciones según quién sea el autor que la cuenta. Lo mismo ocurre con las películas: las remakes de las originales no nos transmiten lo mismo. “Scarlett”, la continuación de “Lo que el viento se llevó”, hecha en miniserie, provocó espanto a los admiradores de la película y del libro de Margaret Mitchell. La historia continúa, pero la escritora y el director no son los mismos. Cada cual tiene un estilo que llegará más o menos según las personas.

Así que, por más que utilicemos las mismas palabras, transmitimos ideas diferentes o las mismas ideas pero con cargas emocionales distintas.

Con este uso particular de las palabras, que cada uno de nosotros hace, escribimos y nos escriben un Guión o Argumento de Vida que permanece, en general, en estado pre-consciente o inconsciente.

Al no tener conciencia de ese argumento que pauta nuestra vida y mediante el cual nos guiamos sin saber que lo hacemos, repetimos secuencias de conductas que nos pueden llevar al fracaso, a estados permanentes de desasosiego, infelicidad, caos interior: un mundo de desesperanza.

Si no nos damos cuenta de esto, todas nuestras conductas van a estar determinadas por ese argumento o historia que escribieron para nosotros sin posibilidad de elegir otra opción.

La elección de pareja: ¿Quién elige a quién?

La elección de una pareja se establece mediante una secuencia de conductas. Por lo tanto, cada una de ellas, puede estar pautada por el argumento de nuestra vida. Es una ilusión creer que somos siempre libres para elegir. Algunas cosas sí, pero las más trascendentes están establecidas, en nosotros, desde los primeros cinco años de vida.

Así que conocemos a ese otro/a que nos han presentado y toda una red invisible de conceptos se ponen en funcionamiento dentro de nuestra mente. Sin saber que lo estamos pensando, en un Diálogo Interno No Consciente, nuestra enorme red neuronal se dedica a estudiar si ese otro se va a adaptar o no a nuestro guión: **Será un adecuado partenaire que me permita continuar con la obra que represento? También puede hacerse preguntas un tanto insólitas: ¿Me ayudará a salirme, definitivamente, de esta obra?**

Ya sea que ese otro elegido le permita seguir en su argumento (cómplice argumental) o cuestionarlo (compañero terapéutico), va a ir tejiendo fantasías respecto de ese hombre o mujer que acaba de conocer.

De fantasmas y pedidos

Esas primeras fantasías son como historias que nos vamos forjando según lo conocido o según lo que nos gustaría conocer, por comparación con lo que ya conocemos. Por ejemplo, si un muchacho ha oído durante todos los días de su vida, ya sea en forma directa o en alusiones, que debería casarse con una mujer virgen, de su casa, estudiosa o trabajadora, respetuosa de sus padres, puede terminar conociendo a alguien así o a una prostituta, irrespetuosa, vulgar, maleducada y quedarse fascinado con ella. Quizás ni se le ocurra noviar con una chica que tuvo su experiencia sexual, que estudia pero con dificultades, que sabe defender sus derechos, y que, si bien le gusta la vida de hogar también le agrada salir los viernes y sábados por la noche. Si el muchacho de esta historia vive dentro de un Argumento de Vida rígido, se desorientará al serle presentada una chica así. Posiblemente se “enamorará” de la chica virtuosa o se fascinará con la prostituta.

De cualquier forma, tejerá historias y si la novia no se adecua a las mismas le va a exigir que lo haga. Como si le dijera: “Mira: yo soy el actor principal de esta historia así que, si eres prostituta, voy a hacer lo imposible para que seas pura; si eres virgen, voy a hacer lo posible para hacerte perder la virginidad porque mi familia ya me tiene harto con tantas virtudes que se esperan de mí. Así que, si quieres salir conmigo, deja ya de ser tú misma y sé lo que necesito que seas”

Repitamos esto último: **deja de ser tú misma y sé lo que necesito que seas.**

Sé el Ser de mi fantasía... Sé mi FANTASMA.

¿Qué puede pasar, entonces, si ese otro no se adecua al guión porque se lo impide su propio guión? ¿Qué puede llegar a suceder si María no sintoniza con Juan porque Juan tiene un argumento que lo ubica en otra obra?

En casos como el anterior, la pareja puede ingresar en un campo tormentoso, competitivo, con el objetivo de presionar al otro para que admita que su sistema de creencias está equivocado. Como ambos desean lo mismo, la lucha se traduce en “Mi SICVA es mejor que el tuyo”

Juan le dirá a María que él está en lo correcto y que ella está equivocada y María le responderá, irónicamente, que en eso están de acuerdo porque ella piensa exactamente lo mismo de él... pero a la inversa.

En esto consiste la falta de respeto.

También se puede tener una actitud ambivalente respecto del otro. Por un lado se lo requiere para confirmar el Argumento de Vida (“Sé mi cómplice argumental”) y por el otro se le puede demandar un rescate de dicho argumento (“Ayúdame a salir de esto”) De cualquier manera, en esta instancia, se establece más un vínculo utilitario que un vínculo de amor”

Haydée y Héctor, cuyo ejemplo dimos páginas atrás, son una muestra de lo anterior.

Un Fantasma de Héctor: la mujer tiene que ser ordenada y dejar la cocina limpia de un día para otro. Si la esposa hubiera cumplido con esto, Héctor confirmaría que su SICVA es la pura verdad.

El pedido a Haydée: por favor, libérame de este castigo de estar sufriendo porque la cocina está desordenada. Al no cumplir con la expectativa del marido le permite a Héctor cuestionar ese mandato desactualizado y emerger hacia nuevas elecciones. Con mucha honestidad efectúa el ejercicio de la Silla Vacía¹⁰ con su madre ausente recuperando, desde sus propios bancos de memoria, una información que no sabía que poseía.

Un Fantasma de Haydée: nunca termina lo que empieza. Si Héctor no le exige orden en la cocina le confirma que está bien dejar las cosas pendientes.

El pedido a Héctor: obligame a terminar lo que empiezo. Enójate cada vez que dejo las cosas sin terminar así me rescatas de este argumento perdedor.

Las discusiones y peleas en la pareja tienen que ver con esta doble posición de cada integrante en relación con su propio sistema de creencias: ¿No cambies nada... no cuestiones nada que me produce angustia? y ¿Ya basta con vivir así... Facilitame el salir de esto?

Cada pareja puede tener múltiples fantasmas respecto del otro.

¿Quién y qué soy para ti?

Aquí va una serie de ejemplos reales:

Oswaldo necesita una mujer que lo libere de las garras familiares. Es uno de los cinco hijos de una familia absorbente. A su vez, Daniela, se ha sentido desvalorizada por sus padres. Hiciera lo que hiciese siempre era poco. Fue generando rencor hacia ellos y, al conocer a Oswaldo, desplazó ese odio a la familia de él. Por su parte, Oswaldo, tiene “poco carácter” y admira de su

¹⁰ Se trata de un ejercicio tradicional de la Terapia Gestalt.

esposa la “garra” que tiene para hacerse valer. Por sus acciones de “rescate” Daniela recibe la admiración de Osvaldo y éste, a su vez, se siente liberado de su familia.

Usted puede pensar: ”¡Bueno... qué bien!

No. No. Nada de bueno tiene esto.

Daniela también es enérgica con Osvaldo el cual siempre estuvo acostumbrado a recibir alabanzas. Cuando se pone muy crítica con él, ya no le sirve como cómplice argumental recibiendo del marido insultos, desprotección, y microabandonos (llegadas tarde, silencios opresivos, incumplimiento de citas y compromisos, etc..) lo cual ella vive como desvalorización hacia su persona y que verbaliza diciendo “Nadie se ocupa de mi... no sé para qué vivo”. De esta manera se le confirma su Argumento de Vida.

Por su parte, Osvaldo desea una mujer comprensiva ante sus acciones infantiles e impensadas que lo meten en líos. Daniela quiere a un hombre protector, valorizante, dialogador, afectuoso. Como no consiguen nada de esto, se exigen más y más lo que representa más y más frustración mutua. Están encerrados en un circuito del cual no pueden zafar porque cada cual formó pareja NO con ese otro que tiene frente a sí sino con el producto de una fantasía: con su fantasma.

La existencia de esta fantasía es la matriz de la imagen idealizada que tenemos del otro. Es decir: idealizamos al otro de acuerdo con nuestro **fantasma**. Esto da lugar a las expectativas. Recordemos que hemos visto que a mayor grado de expectativas, mayor es la frustración.

¿Cómo intentan “solucionar” todo esto?

Forzando la realidad; queriendo que el otro se adecue a sus respectivas expectativas, que cada cual abandone su verdadera esencia en aras de ser como el otro quiere. De la misma manera que un Pigmalión de entrecasa, cada cual demanda que el otro piense, sienta y actúe según un guión escrito por la otra parte.

Si las cosas no ocurren de esa forma se generan enojos, ofensas, malhumor, intolerancia y, sobre todo, deseos conscientes o inconscientes de venganza.

Estos deseos de venganza comienzan a tomar existencia propia y la pareja entra en el juego de la competencia. La tan remanida...

Lucha por el poder.

Después de las fuertes peleas, la pareja entra en un clima de relajamiento en donde, pareciera, que las cosas comienzan a funcionar mejor. Están fuera de argumento por breve tiempo. Esto, en vez de placer, produce angustia por cuanto pareciera que se está rompiendo un Pacto de Lealtad con sus respectivos argumentos de vida, con el mundo que conocen y, además, porque no se registran en un estilo de vínculo diferente al habitual. Es como si pensarán: “Nos casamos para tener problemas como nuestros padres, no para ser felices”

Dijimos al comienzo del capítulo 1 que lo que hace que una pareja sea tal es la igualdad entre los miembros. Al haber lucha por el poder, siempre alguien va a estar por arriba y el otro por debajo. Es un juego preferido por las parejas tormentosas que se conoce como “Dos en el Subibaja”. En algún momento del recorrido se encuentran pero, la gracia del juego, es el movimiento de que alguien está encima y el otro permanece abajo.

LUCHA POR EL PODER ES IGUAL A AUSENCIA DE VINCULO DE PAREJA

Ejemplos:

Graciela resuelve sobre las cosas esenciales de la pareja. Alberto delega en ella las responsabilidades de la casa, pero cuando decide algo sin preguntarle a él le critica la decisión que tomó. Se generan discusiones violentas en donde Graciela le dice que es la última vez y que la próxima se encargará él. Cosa que nunca ocurre. Llevan casados... 15 años, y esto es así desde entonces.

Santiago deposita el rol de padre en su mujer. Es un abogado sumamente atareado que, cuando llega a su casa siempre dice lo mismo: "Estoy muerto". Por eso, los hijos tendrían que estar dormidos antes de que llegue. Susana está agotada con tanta responsabilidad. Cuando le pide ayuda, por ejemplo, para que haga dormir a los chicos, Santiago se enoja y dice que ya trabajó bastante por el día de hoy. Nunca interviene en la comida de los chicos, ni en acompañar a Susana al pediatra, ni salen juntos a comprarles ropa. Cuando, por alguna razón, él les pone límites, ella lo desautoriza. Le reprocha que es muy violento, que les grita. Él alega que ella quiere que funcione como padre y cuando lo hace lo critica. Susana le reprocha que gritar para poner límites no es ser padre. Que ser padre es interesarse en compartir los momentos de crecimiento, colaborar con las tareas de la casa. Él se defiende que ya bastante trabaja afuera, que la casa es la responsabilidad de ella. Esto sucede diariamente.

Bueno... esto sigue hasta el infinito por que cada cual está atrincherado en su Argumento de Vida. El, cansado, debe ser atendido por su mujer cuando llega del trabajo. Ella, agotada, debe ser ayudada por el esposo en las tareas hogareñas. Ninguno de los dos comprende el significado de las verdaderas demandas del otro. ¿Cómo compatibilizar ambas quejas? En ningún momento el otro existe para el otro. Susana no llega a entender el cansancio de Santiago y éste el de Susana. La dinámica del hogar DEBE ser tal como lo estipula el Argumento de Vida de cada uno. No hay posibilidad de establecer un contrato viable dentro de la pareja porque ninguno llega a entender la profundidad de la demanda del otro. ¿Qué pasa luego? El castigo concebido: silencio opresivo, rechazo sexual, intolerancia ante otras conductas: "¡Ya dejaste todo el baño sucio al bañarte! ¿No podrías colaborar, por lo menos, en eso?"; "¡Esta comida está fría... No podrías tener más cuidado?"; "¡Ya hay una cerveza abierta... Para que abres otra?" Todo esto verbalizado con un irritante tono despreciativo.

En estos ejemplos se nota lo que manifestamos al principio: al no satisfacer las expectativas de cada uno se desea la aniquilación del otro. Y se logra, porque en cada interacción competitiva, en cada momento de la lucha por el poder, lo que se quiere es la humillación de la pareja.

Es decirle:

Si no eres como quiero que seas, no existes para mí.

Esta es la más terrible expresión de falta de respeto. Querer, a todo costo, que el otro sea diferente a como es para adaptarse a lo que uno quiere que sea. Es como pedirle que renuncie a toda su historia, que sea amnésico a todo lo que vivió porque alguna de sus conductas no me satisfacen.

Comparemos con estos ejemplos burdos y absurdos:

Le pediría al gato de su amiga que deje de ser gato para transformarse en perro porque las conductas de los gatos no son de su agrado?

¿O pedirle a su amiga que regale su gato porque usted es alérgica?

¿O al vecino que estudia clarinete que cambie por piano porque a usted el clarinete lo irrita?

¿O a su hermano que cambie de equipo de fútbol porque usted es hincha de otro equipo?

Podemos seguir con estas absurdidades y usted se cansaría de leerlas. De la misma manera es una incoherencia pedirle a una persona que sea de diferente manera a como es simplemente porque a usted no le gusta su forma de ser.

Solamente después de reconocer estas verdades se puede ingresar a la etapa del amor. Y he aquí una premisa básica que es importante recordar:

Se puede respetar a un otro sin necesidad de amarlo pero es imposible amarlo si no se lo respeta previamente.

Todo ser viviente merece respeto, lo cual significa, aceptarlo en sus individualidad, en sus particularidades, en su personalidad y carácter aunque no nos guste. Pero no tengo por que estar amando a todo la humanidad. Cuando las nuevas tendencias englobadas dentro del movimiento denominado NEW AGE hablan del amor yo considero que deben querer decir “respeto”. Es imposible amar a todo el mundo porque, como veremos en el próximo capítulo, amar es algo muy complejo de explicar, de discriminar, entre una variada gama de emociones que sentimos habitualmente.

En cambio, la actitud de respeto - porque se trata de una actitud - es algo que surge naturalmente desde el momento que reconocemos que el otro es como es. Puedo no estar de acuerdo en lo que piensa y siente, puedo repudiar sus conductas, puedo decidir alejarme de esa persona porque no comparto sus valores, su ideología, su postura ante la vida. **Lo que no puedo por ninguna circunstancia, es querer que el otro cambie para satisfacerme.**

Sin embargo, puedo solicitarle un cambio, el que producirá si esa persona lo considera importante *para su propio crecimiento*.

Agustina conoció a Fabián cinco años antes de casarse. Es un buen muchacho, una excelente persona, estudioso, trabajador... pero compulsivo a las compras. Imposible que ahorrara un peso. Agustina, en cambio, fue educada en la racionalidad de las compras. Su lema era: “Gasta lo que no ahorras” y el de su novio, “Ahorra aquello que no gastas”. Obviamente, se trataba de valores muy dispares. Agustina lo perseguía, asustada de un futuro sombrío. Tenía la esperanza de que él pudiera reflexionar. Fabián la acusaba de no saber disfrutar de las cosas de la vida, porque el disfrute tiene que ver con lo que se tiene. Esos eran sus valores. Por una intervención terapéutica, Fabián cambió...

Se le pusieron los ojos llorosos, a Fabián, cuando yo le conté unas historia de su futuro empobrecido económicamente por no planificar los gastos en su presente. Al poco tiempo reconoció que todo era verdad, que era una salida ante su angustia, que en la realidad no disfrutaba de lo comprado. Y deseó cambiar porque tomó conciencia de la gravedad de su compulsión y no porque era forzado por su novia. Las razones expuestas por Agustina y las sesiones de terapia lograron que el ejerciera una posición autocrítica, un reconocimiento de la verdad, y un deseo de cambio. Y lo logró.

En este ejemplo hubo respeto y, sobre todo, buena fe por parte de ambos. Esto significa que una persona puede cambiar si se lo propone, pero para ello hacen falta algunas condiciones las que comenzaremos a analizar en este momento y completaremos más adelante.

Condiciones imprescindibles para un cambio eficaz

1. Autoconciencia : “*Me doy cuenta de que las cosas no están funcionando bien entre nosotros...*”
2. Autorreflexión: “*Me pregunto... En qué y cómo soy responsable de esta situación?*”
3. Deseo de cambio, auténtico: “*¿Quiero hacer algo al respecto?*” (Si la respuesta es “SI”...)
4. Buena fe: “*Entonces, dejaré de culpar a mi pareja por todo lo que nos está ocurriendo y me haré cargo de lo mío. En vez de defenderme voy a tomar en cuenta todas las observaciones que me haga para evaluar si son objetivas o tendenciosas y, si las considero adecuadas, haré lo posible para cambiar esas conductas pidiendo ayuda, si es necesario.*”

Analicemos estos cuatro puntos del cambio eficaz:

Autoconciencia Vs. Descalificación

La **autoconciencia** tiene que ver con una experiencia. Con un darse cuenta. Es un momento pleno porque algo que proviene de la realidad me golpea, me llama la atención, demanda una actitud mía. Por lo tanto, toda toma de conciencia, si es calificada por mí, debería conducir, tarde o temprano, a una acción. Si tomo conciencia de que me fatigo cuando me agacho para atarme los zapatos puedo, luego, preguntarme *¿Qué voy a hacer con esa evidencia?* Puedo elegir adelgazar o continuar como estoy o quejarme o amargarme, etc..

Cuando ese darse cuenta de algo nos resulta muy molesto hasta el punto de angustiarnos, podemos recurrir a un mecanismo de defensa que se conoce con el nombre de **descalificación**.

En el caso anterior, puedo o no darme cuenta de mi fatiga hasta que alguien me la señala, o me doy cuenta pero no le doy importancia, o me altero hasta el punto de entrar en desesperación y pensar que voy a tener un infarto, o me invalido y me digo que nada puedo hacer al respecto o que nadie puede hacer nada porque los médicos no sirven para nada.

En el primer hecho se dice que la persona ha descalificado la evidencia; no pasó por sus sentidos; no se percató; en el segundo, se descalifica la importancia o la gravedad del acontecimiento; en el tercero, se descalifica la capacidad propia para resolverla (Dieta, ejercicio), y en el cuarto, la capacidad de otra persona para ayudarlo a hacer algo al respecto.

En la vida diaria tenemos muchos ejemplos de esto. Si dos automovilistas descalifican la luz del semáforo van a chocar. Si un padre descalifica la importancia de la puesta de límites a sus hijos puede terminar criando futuros delincuentes. Si unos padres descalifican el hecho de que el hijo cierra los ojos para ver mejor cada vez que ve televisión, pueden estar aumentando, sin proponérselo, una incipiente miopía.

Al descalificar un estímulo lo desestimo, le quito importancia, no le doy crédito, no me importa, no la veo, me da lo mismo, etc..

Podemos, entonces, ante una evidencia que requiere nuestra intervención:

- 1) *Descalificar el estímulo* (“No oí nada; no vi nada; no sentí nada”)
- 2) *Descalificar la importancia de ese estímulo.* (“No es nada”)
- 3) *Descalificar la capacidad propia para resolverlo* (“No puedo hacer nada”)
- 4) *Descalificar la capacidad de otros para resolverlo.* (“Nadie puede hacer nada”)

Uno de los fenómenos más comunes que se ve en la psicoterapia de parejas es que uno de los miembros tiene una profunda toma de conciencia de que algo anda mal entre ellos mientras que el otro no se percata. Lograr que se dé cuenta de que las cosas no están funcionando bien es una tarea costosa.

Otros se dan cuenta, pero le quitan relevancia: “Se hace un mundo por nada”; “Todas las parejas pasan por esto”

Algunos creen que, ante una dificultad en el vínculo, ya nada puede hacerse y dan estadísticas caseras de otras parejas que empezaron con simples planteos y terminaron separándose. “Cuando empiezan estas cosas ya nada se puede hacer”

Los menos consideran que, ocurrido algún conflicto, no hay persona, libro, profesional que pueda ayudar. “Nada ni nadie sirve”.

Por lo tanto, repito:

La primera gran premisa para comenzar un cambio en la vida de pareja y en la propia vida es la **toma de conciencia** de que algo no deseable está ocurriendo.

Autocrítica vs. culpar al otro

La segunda premisa es la **autocrítica** o, mejor la **autorreflexión crítica**. Si tener conciencia de que algo no anda bien ya es dificultoso para algunas personas, el preguntarse, ¿y en que puedo estar siendo responsable de esto?, lo es más.

A menos que uno sea masoquista o tenga que pagar grandes culpas, a nadie le gusta sentirse responsable por algo. El “Yo no fui” de muchos chicos ilustra esta postura. El ejemplo televisivo está en el personaje de Bart Simpson.

Es significativo que las parejas que concurren a terapia pasan tiempo responsabilizando al otro de las desgracias del vínculo. Las quejas pueden ir desde insatisfacciones porque no guarda los zapatos en el placard hasta los malos modos que tiene uno para con los padres del otro; el desorden después de bañarse o la condescendencia que tiene para algunos amigos; el tiempo que pierde hablando por teléfono, el descuido en el manejo del dinero, que “mira chicas cuando está conmigo”, que no le pone límites adecuados a la intrusiva madre que se mete en todo...etc., etc., etc.

Si continuara con estas quejas tendría que utilizar el resto de las páginas del libro y no me quedaría espacio para los otros conceptos.

Muy pocas veces uno de ambos dice, en la primera entrevista, “*Las cosas no andan bien en la pareja. Yo me siento responsable porque dedico mucho tiempo a actividades fuera de casa: un trabajo que me absorbe, el fútbol con mis amigos... Sé que esto es así pero me cuesta cambiar, poner límites a los que me demandan en la empresa, decirle no a mis*”

amigos...” Si se diera este caso se trataría de una entrevista individual, no sería necesaria la terapia de pareja.

Lograr que una persona reconozca que es verdad lo que la otra le dice es una tarea ímproba. Por eso, los comienzos de esta terapia están caracterizados por lo que se conoce como “**Queja mutua**” y que se relaciona, íntimamente, con ese Gran Pilar que denominamos RESPETO.

A lo que quiero llegar es a esto:

Sólo es posible resolver conflictos en la pareja cuando cada cual reconoce que algunas de sus conductas no son adecuadas para el sistema y decide cambiarlas, no por deseo del otro, sino con el convencimiento pleno de que es también su propio deseo.

Esto se enlaza con la tercera condición para un cambio: tener el **deseo de cambiar**.

Deseo de cambio vs. “Yo Soy Así”

Cambiar es pasar de un estado no deseado a uno deseado. El cambio es dificultoso porque uno tiene que cuestionar y desprenderse de una serie de hábitos con los cuales se ha identificado. El tan típico “YO SOY ASI” señala, entre otras cosas, **el miedo a ser diferente** con las implicaciones que eso conlleva, especialmente, una nueva manera de percibir y entender el mundo, puesta de límites adecuados, respuestas inéditas, asertivas y creativas a las manipulaciones de los demás, asunción de compromisos, hacerse cargo de sus emociones y expresarlas convenientemente, planificar proyectos y realizarlos, tomar decisiones, etc..

Estas personas arraigadas en el “Yo Soy Así” confunden rasgos de conductas con su ser-en-sí. Por ejemplo, Josefina, de 58 años, es una mujer de empresa. Severa, vehemente, muchas veces intrusiva, se erige ante los demás como la poseedora de verdades absolutas. Se adelanta a lo que el otro dice “leyéndole los pensamientos”. Separada (en realidad no hay hombre que la aguante) viene a terapia porque se siente sola y no sabe qué puede estar pasando. Tienen dos hijas casadas, tres nietos y muchas veces envidia a sus hijas porque tienen marido. Josefina cree, realmente, que ella es así. La función de la terapia es ir desarticulando esas conductas rígidas que fueron, desde siempre, una forma de defenderse de lo que ella vivió como crueldad del mundo. Hija de una madre débil de carácter y un padre muy fuerte que, si bien nunca le pegó a nadie, todos temían. Desde chica se sentía avergonzada por la forma en que la madre se dejaba insultar por el padre y ella se prometió “Esto nunca me va a pasar a mí”. Así que terminó identificándose con el padre, tomó algunas de sus conductas, y se fue transformando en la “vengadora de la madre” para con todos los hombres. Al final, se está quedando sola.

Esto, que está escrito en pocos renglones, lleva mucho tiempo desarticularlo. Cada uno de nosotros nos IDENTIFICAMOS con nuestros rasgos y terminamos diciendo “Soy así”.

Josefina no sabía a qué se debía que le fuera tan difícil encontrar un hombre, formar una pareja con base en los cuatro pilares: respeto, amor, proyecto compartido, comunicación efectiva. La culpa la tenían los hombres, no ella que elegía inadecuadamente y los tenía asustados con su vehemencia hipercrítica. Para ella no había conexión entre un acontecimiento y otro.

Tampoco había ninguna conexión, para Griselda, de 22 años, entre un fuerte y ácido olor a transpiración y su dificultad para conseguir novio. Cuando, en la segunda sesión, le mencioné ese hecho, se sintió avergonzada. Ella no se había dado cuenta (Descalificación del Estímulo) ni nadie se lo había mencionado **a pesar de dormir con la madre separada**.

Identificarse con los rasgos de conducta no es ni más ni menos que tener la certeza de que, si cambiamos algunos de esos rasgos, dejamos de ser nosotros mismos.

Pero esto que estamos tratando... ¡No se contradice con lo que vimos anteriormente sobre la falta de respeto que significa querer que el otro cambie porque molestan sus conductas?

Pareciera ser que sí... pero no es así.

Una cosa es cambiar para complacer al otro y que lo deje de estorbar (Cambio “como si”) y otra es cuando alguien decide cambiar porque ciertas conductas propias no le satisfacen sintiéndose atrapado en una compulsión a repetir aquellos comportamientos que, reiteradamente, lo han llevado al fracaso.

En la primera situación, estamos violentando al otro; nos estamos metiendo en su vida, en su intimidad, en su esencia. Si él cree que es así nada podemos hacer para convencerlo. De la misma manera, a un fumador empedernido no lo podremos convencer de que es dañino fumar por más que le mostremos todos los duros pulmones ennegrecidos de todos los fumadores que han muerto por cáncer de pulmón.

Sólo se pueden cambiar conductas que llevan al fracaso si la persona es consciente de que las tiene, establece un nexo entre dichas conductas y las consecuencias, dice ¡Basta! , desea el cambio y planifica estrategias para lograrlo.

Las personas fuertemente identificadas con sus conductas van a sentir que pierden su identidad, que dejan de existir, si las cambia. Por eso se resisten. Se adhieren, se pegan “poxióticamente” a esas conductas aunque todos le demuestran que no funcionan, que son inoperantes. Es en estos casos en que debemos RESPETAR al otro en sus creencias. Pero si ese otro nos escucha, toma conciencia de la verdad que le estamos señalando y decide cambiar, ahí ya no hay violencia, ya no hay intromisión por parte nuestra. Ahora, es de su total incumbencia y responsabilidad efectuar el cambio que lo conducirá a una vida lograda, plena, armónica. Es aquí donde comienza a funcionar el **deseo de cambiar**.

Buena fe vs. autoengaño

Pero aún falta la cuarta condición que, de alguna manera, le pondría la firma a las otras tres : **la buena fe**.

Este concepto nos refiere a la capacidad que cada cual tiene para no engañarse. Por más moral que sea una persona, a veces se ve en la necesidad de mentir. Sabemos que hay mentiras y mentiras: las que involucran al otro en una situación sin salida (Mentira Infame o calumnia); las pequeñas mentiras que simplemente se esgrimen para hacer creer al otro algo de nosotros mismos que no es verdad (apariencia); la simulación, el ocultamiento, las mentiras piadosas, el disimulo, la falsedad, el chisme, el enredo, el embrollo, la exageración, etc..

Pero existe una categoría de mentira que, justamente, hace al cambio. Y es el **autoengaño** o mala fe.

Se trata de los mil recursos y triquiñuelas que instrumentamos para hacernos creer que estamos dispuestos a cambiar. Esto se observa muy bien en muchos obesos quienes se dicen a sí mismos que esa masita no le va a hacer nada., “¡Bah... Por una vez!”

Una persona que dice desear el cambio y actúa de mala fe, engañándose a sí mismo o a los demás, en la realidad no quiere cambiar. Lo que desea es que los otros lo dejen de molestar con sus peticiones o demandas. Entonces, aparenta ser y estar distinto en presencia de los otros

pero, en la realidad, nada cambia. A la larga (o a la corta) la verdad aparece con el consiguiente rechazo de los otros.

Cuando esto se da en el vínculo de pareja, puede llegar a ser desastroso, porque se pierde uno de los subpilares más importantes : la confianza. Perdida la confianza, desprestigiado el nombre, es muy difícil recuperarlo.

En síntesis:

El respeto es entender que el otro es como es y que no tenemos derecho a exigirle que sea distinto. Si sus conductas nos fastidian podemos expresárselo mediante la confrontación, mencionando, en primera persona lo que sentimos antes sus actitudes.

Si el otro tiene conciencia de que algo está funcionando mal en la pareja, reflexiona sobre sus conductas, acepta que no son adecuadas y decide cambiar actuando de buena fe, la pareja va a crecer indefinidamente. De lo contrario, seguirán siendo una pareja tormentosa.

En primera y última instancia hay cuatro opciones:

- 1) Seguir juntos bien;
- 2) Seguir juntos mal;
- 3) Separarse bien;
- 4) Separarse mal.

Qué elige?

Momento de reflexión:

- 1) *En un acto de reflexión realizado con buena fe, haga una lista de todas aquellas conductas que le gustaría que cambiara su pareja.*
- 2) *A continuación, haga una segunda lista pero con las conductas que usted cree que su pareja quiere que usted cambie.*
- 3) *Pregúntese si los cambios deseados son racionales o lo que usted quiere es otra pareja.*
- 4) *Imagine, por un momento, que esos cambios ya se han efectuado, que usted es tal como quiere que sea su pareja y viceversa.*
- 5) *Escriba un breve relato, en tiempo presente, describiendo una situación reiterada en su vínculo y que siempre termina en discusión pero, ahora, en una nueva versión: su pareja actúa, dentro de ese momento imaginario, con las conductas que usted quiere y usted como ella lo desea.*
- 6) *Analice cómo cree que sería la vida de pareja si esos cambios ocurrieran en la realidad.*
- 7) *Comunique sus descubrimientos a su pareja. [A TABLA DE CONTENIDOS](#)*

cuatro

Parejas Tormentosas a predominio “Falta de amor”

El amor: un tema complejo

En el capítulo anterior descubrimos que el RESPETO es una actitud, una disposición de las personas a reconocer y aceptar que el **otro** existe tal como es. También vimos que es la base de todo vínculo y la condición previa para ingresar en la fase del **amor**.

El amor es uno de los grandes temas que ha sumergido en el insomnio a más de un pensador. Tratado desde todos los ángulos (filosofía, psicología, arte, etc..) siempre ha sido un tema difícil de enseñar y más... de aprender.

Para empezar, tenemos que decir que no es, como el respeto, una actitud, una disposición, sino que se trata de una emoción . Al amor hay que sentirlo. Por ahora, digamos que:

EL AMOR, COMO TODA EMOCION ES UNA ENERGIA QUE FLUYE Y NECESITA SER EXPRESADA

Pero antes de que pueda expresarse necesitamos reconocer que estamos amando y esto no siempre es fácil.

Ocurre que el sentimiento de amor puede confundirse con otras experiencias:

Creo que amo pero, en realidad...

- 1) *Necesito a la otra persona porque es una compañía para mi soledad*
- 2) *Estoy tan acostumbrado/a a vivir con él/ella que no me puedo pensar con otro/a;*
- 3) *Cuando no está lo/la extraño por las ricas comidas que hacía, etc .*
- 4) *Me dan lástima muchas conductas de él/ella; pobre, está tan desvalido/a en esta vida.*
- 5) *Me siento culpable porque conocí a otro/a.*
- 6) *Estoy a su disposición para todo lo que necesita; jamás le diría un “NO.*
- 7) *Me aguanto sus insultos y destemplanzas.*
- 8) *No puedo estar un minuto alejado de el/ella*
- 9) *A pesar de todos nuestros conflictos seguimos juntos; debe ser que nos amamos.*
- 10) *Lo/la quiero, mas no lo/la amo... Pero, Qué es el amor?*

“Te quiero, pero no te amo”

Dada la educación que hemos recibido tanto en nuestros hogares como en las escuelas, no es fácil discriminar qué es querer y qué amar. Sin embargo, hay una simple técnica que puede ayudarnos a dilucidar esta confusión. El “querer” apunta a todo aquello que hace a las conductas, a lo observable. “*Te quiero cuando me tratas bien, cuando eres cariñosa, cuando me preparas las comidas que me gustan, cuando llamas a mi madre y le hablas amablemente, cuando tengo planchada la camisa que quiero, etc.. Así que Fíjate cuánto te quiero!*”.

Más allá de la ironía del ejemplo, hay una verdad: el querer es condicional. ¿ Si cumples con tal o cual condición, entonces te quiero, de lo contrario, no.?

En cambio, el amor, es incondicional. Se ama el ser-en-sí del otro.

También hay una presión social en la manifestación del amor. No es para nada frecuente oír decir a alguien: “Te amo”. Algunos dicen que está pasado de moda; otros no lo expresan por vergüenza. Más bien se dice “Te quiero”. Acá se usan ambos términos como sinónimos. Pero, en la realidad, no lo son. Repito: se ama al otro por su ser-en-sí, por su esencia; en cambio, se quieren conductas.

Si, a pesar de ciertas frustraciones que toda pareja tiene, motivadas por las conductas del otro, ambos sienten que se quieren y están plenamente convencidos que no constituyen un vínculo adictivo, simbiótico, co-dependiente, pueden estar seguros que lo que sienten es amor.

Medias naranjas o la empobrecedora simbiosis

Recién nombré la palabra “co-dependencia” siendo un sinónimo la “simbiosis”. Significamos la **simbiosis** como confluencia, aglutinación, fusión de organismos; cuando dos personas están formando una sola de tal manera que se pierde la identidad individual.

Los dichos populares reflejan verdades. Por ejemplo, cuando se denomina a cada miembro de la pareja como mitades de una naranja: “*Ahí viene tu media naranja*”. Pero pensemos, un instante, en este hecho: ¿Que le pasa a cada una de las mitades de una naranja real si se las deja mucho tiempo a la intemperie? : se secan, pierden sus propiedades, la Vitamina C se degrada. Por otra parte, por más que se intente unir las partes, lo mismo el oxígeno va a penetrar oxidando sus componentes.

El concepto de “media naranja” ilustra a la perfección lo que es la simbiosis en la pareja. Para no secarse, por separado, intentan estar pegados de tal manera que aparentan formar una sola persona. Cada cual existe sólo si el otro existe, de lo contrario, por separados, se secan.

Como es tan fuerte la necesidad de “no secarse” es imprescindible que estén juntos y a este fenómeno se lo confunde con amor.

Muchas parejas creen que el amor es igual a una vida simbiótica, con poca o ninguna individualidad. En casos patológicos, van siempre juntos a todos lados, hacen lo mismo, se adhiere uno al otro aún en lo que van a pedir en el restaurante, hasta terminan pareciéndose físicamente, dependen del otro en casi todo, se llaman por teléfono a cada momento, ninguno hace nada sin consultar a la “media naranja”, etc..

Sin embargo, en este tipo de parejas, se da algo muy significativo. Cuando están en compañía de amigos, uno u otro aprovecha para criticar a su cónyuge, burlarse con bromas pesadas buscando a alguien como cómplice. Hacen guiños ante alguna conducta de su pareja convocando adherentes que se sumen al chiste. Liberan lo que la simbiosis, a la larga, provoca: resentimiento. Como si se acusara al otro por la cárcel en que están viviendo.

Me gusta jugar con las palabras, descomponerlas en los distintos sonidos que las forman, independientemente de su etimología. SIMBIOSIS, por ejemplo, me suena a SIN BIOS, lo que significa, SIN VIDA. Y así es la pareja simbiótica. A pesar de que uno los puede ver riendo, compartiendo, viajando, etc., en lo profundo, no existe el uno sin el otro. Esta necesidad de existencia mutua se evidencia cuando uno de los dos muere. El otro generalmente exclama: “¿Qué voy a hacer sin ti, ahora!”. Si, dado el caso, la muerte de uno produce la liberación del otro, el superviviente comenzará a hacer cosas que jamás hizo: tomará cursos, viajará, se

inscribirá en un club, tendrá amigos cuando nunca los tuvo, etc..., lo que nos indicaría que estuvo viviendo como simbiote ¹¹ muy a su pesar y que nada hizo para cambiar ese estilo de vínculo. Si, por el contrario no lo libera, pueden producirse hechos lamentables: caerá en una profunda depresión pudiendo dejarse morir para mantener la simbiosis en el más allá. Antes se consideraba esto como “muerte por amor” pero, en realidad, demuestra un fuerte vínculo patológico que confirma que el simbiote, sin su otra parte, no existe.

¿ Pero no puede haber simbiosis y amor?

En la realidad, no. La razón es sencilla:

El amor es una emoción que sólo se puede sentir en un marco de plena libertad.

Y la simbiosis es atadura mutua.

Amor: compromiso en libertad

El amor es paradójico porque, se tiene que sentir en una atmósfera de libertad y, a la vez, es la emoción que más compromete al ser humano. No se puede amar por decreto.

Por esto último creo, como Leo Buscaglia, que el amor son “los hechos del amor” ¹², sólo que tienen que ser manifestados en libertad. ¿Libertad para qué?

Libertad para elegir.

La pareja en simbiosis no tiene capacidad para elegir libremente porque considera que traiciona a la otra rompiendo un especie de **pacto de lealtad**: “*Si toda la vida hemos ido al cine juntos... ¿Cómo voy a ir solo a ver esa película que no te interesa ver?*” o “*¿Cómo no voy a ir al cine contigo, aunque no me interese la película, si siempre fuimos juntos a todos lados?*”

La pareja simbiótica DEBE amar al otro. Por esta razón, cuando alguno de ellos, en un acto que implica salud mental, decide hacer cosas por sí mismo como consultar a un psicoterapeuta, el otro lo vive como una gran trasgresión y se producen sabotajes para lograr reestabilizar el sistema. Se vive al terapeuta como una amenaza potencial que va a desequilibrar el sistema. Y no se equivoca. En la realidad, la psicoterapia ya sea individual o de pareja...

...desequilibra un sistema cerrado en falso equilibrio para re-equilibrarlo como sistema abierto en constante cambio.

En este tipo de parejas, una conducta que expresa autonomía por parte de uno desestructura al otro. Todo debería ser igual. Un día igual a otro aunque desde fuera pareciera que no. Lo idéntico es la rigidez de ciertos rituales. Se habla de lo mismo, se quejan de lo mismo, se reúnen con los mismos, se hacen los mismos chistes o comentarios, leen lo mismo. Ninguno puede concebir la vida sin el otro.

El amor no puede fructificar en la rutina: necesita de nuevas experiencias, renovados proyectos individuales y en conjunto. Siendo así, la pareja se enriquece dado que entra al sistema nuevo material para ser comunicado, discutido, vivenciado. Las vicisitudes de la vida ponen a prueba el amor de la pareja el que, cuando es auténtico, se mantiene a pesar de todo: de fisuras económicas y de padres entrometidos, de muertes de los hijos y de constantes

¹¹ Simbiote: individuo que vive en estado de simbiosis.

¹² ? Reflexiones sobre el amor?, Buscaglia, Leo; EMECE.

mudanzas. El amor nunca muere en las parejas que crecen en libertad. Cada cual es una naranja y no una mitad, como vimos anteriormente.

Las verdaderas “pruebas de amor”

Dentro de ese clima de libertad para elegir, se inscriben los hechos del amor los que, según nuestras observaciones, tienen que tener estas características que, luego de nombrarlas, pasaremos a desarrollar:

Renuncia
Generosidad
Desinterés

El modelo, por excelencia, lo tenemos en Jesucristo:

- 1) Sacrificó su propia vida, (Renuncia)
- 2) Para salvarnos a todos, (Generosidad)
- 3) Sin pedir nada a cambio (Desinterés)

Ilustremos con otro ejemplo, banal, de la vida cotidiana:

Jorge está interesado en la lectura de un libro técnico; la esposa le pide si puede ayudarla en bajar varias cosas del placard. Jorge piensa que tendría que renunciar a la lectura quizás por un buen rato. Para la mujer es muy importante esa colaboración pues necesita una prenda para el día siguiente. Así que, después de reflexionar unos instantes, decide ayudarla aún sabiendo que si no lo hace lo haría ella sola aunque tardaría más tiempo. En ningún momento se le pasa por la cabeza que, si le hace un favor, mañana se lo va a reclamar. Se trata de una colaboración de la misma manera que ella colabora con él cuando necesita algo. Terminada la ayuda, regresa a la lectura sin ningún tipo de mortificación.

Para Jorge, entre el placer de su lectura y el colaborar en hacer más agradable ese instante de su mujer, decidió elegir esto otro, sin protestas, sin deseos de retribución, porque para ella era importante encontrar esa prenda.

Definición del amor:

**AMAR ES SENTIR EL DESEO DE
HACER LA VIDA
MAS GRATA PARA EL OTRO**

Por eso aunque parezca algo drástica la siguiente afirmación, cabe decir que **todo acto de amor tiene algo de sacrificio**. Jorge tiene que “sacrificar”, temporariamente, el placer de la lectura para colaborar con su esposa. Pero esto se hace, como dijimos, en un clima de libertad sabiendo, de antemano, que su mujer jamás le reprocharía no ayudarla ni se vengaría con algún despropósito en el futuro. Cada cual acepta que tanto Jorge tiene derecho a leer como ella a buscar. No hay rencores ni resentimientos. Este es el clima de libertad del cual se habla. Si todo aquel episodio hubiese sido desarrollado por una pareja simbiótica, seguramente hubiera habido quejas, reproches, deseos de venganza, acusaciones de mala voluntad, amenazas, porque se hubiera vivido la negativa o como una desquite, una represalia o como una ruptura del pacto de lealtad.

Los pactos de lealtad

La película de David Cronenberg “Pacto de amor”, con Jeremy Irons, trata este tema en profundidad. El protagonista hace los dos papeles. Se trata de dos hermanos gemelos ginecólogos, quienes, desde chicos, quedan atrapados en un pacto que ellos mismos establecen mediante el cual ninguno de los dos puede tener ningún tipo de experiencias diferente al del otro. Tienen que compartirlo todo... hasta la muerte.

Llevado al plano de las relaciones de pareja, cuando de la simbiosis se trata, el tener conductas no contempladas en el pacto es vivido por la otra parte como una gran traición.

Recordemos que, en la mayoría de los casos, la elección de la pareja se hace de acuerdo con las pautas de nuestro Argumento de Vida. Cada uno de los protagonistas tiene algo que cumplir. Si no lo hace va a ser acusado de traidor. Esto no se establece de una manera consciente. Pero se siente que algo está fuera de guión. *“Si me has dicho siempre que te “rescaté” de tu familia y me has considerado un “héroe”, ¿Cómo es posible que ahora me critiques porque no te complazco? Mientras hacía lo que querías era maravilloso, ahora que estoy empezando a darme cuenta que existo independientemente de ti te enojas y me castigas de muchas formas.*

En estos casos, en tanto que se cumpla esa especie de “contrato no consciente” entre las partes, todo va bien; en la medida en que un miembro de la pareja decide cambiar, el sistema pareja se conmueve.

Estos momentos de crisis son los que permiten a la pareja renovar su contrato. *“Si fuimos de esta manera hasta ahora, es hora de ir cambiando. Seguir juntos, así, nos conduce a ninguna parte. Estamos estancados, siempre pasa lo mismo.”* Se trata de los eternos juegos que impiden el contacto y la intimidad.

La pareja simbiótica puede dejar de serlo, paulatinamente, en la medida en que cada cual vaya viviendo su individualidad sin dejar de lado el tiempo y los proyectos de pareja.

Antes, en la simbiosis, en pleno cumplimiento del pacto de lealtad, cada parte era un complemento del otro. *“Existo si existes”*. Ahora, se tiene la oportunidad de que cada cual pueda ser un individuo por separado... para poder seguir estando juntos. En la simbiosis es imposible lograr el encuentro entre los dos seres porque ambos forman uno. Para poder contactarse es imprescindible que cada cual sea s{i-mismo.

Frente a frente, sin pacto de lealtad de por medio, se va a ir descubriendo a ese otro al cual se lo va a dimensionar en todo su ser. Es a este ser al que se le puede decir *“Te amo”* y demostrárselo de muchas formas, porque ahora hay un “otro diferente a mí” y no una extensión de mí mismo.

En este nuevo contexto de individualidad (Yo soy yo y tú eres tú), en este inédito universo de dos, que es la pareja, con el mutuo respeto por dichas individualidades, aceptando que cada cual es diferente, con total ausencia de exigencias y demandas, se puede demostrar cuánto se ama. Y este amor sólo puede ser expresado, como vimos, mediante hechos. Este es el punto crucial de la llamada **congruencia**.

Yo te amo... ¿Tú me amas?

¿Cómo hacer para demostrarte que te amo si no quieres aceptarlo? Ni aunque me tirara aceite hirviendo sobre la cabeza para demostrarte mi amor, si no quieres creerlo, no lo creerás. Me acusarás de dramático/a y teatral... pero no me creerás.

Lo anterior se lo dijo el marido a su mujer. Y tenía razón. El amor sólo puede ser creíble si al que va dirigido lo quiere creer.

¿Por qué razones una persona no podrá creer que es amada?

Eso forma parte de su historia, de aquel Argumento de Vida. Las vicisitudes de su experiencia vital muchas veces determinan que una persona no crea que la pueden amar. Esto se ve mucho en chiquitos adoptados los que, habiendo atravesado experiencias traumáticas, tienen mucho miedo de que los adultos vuelvan a fallarle. Y no les creen... hagan lo que hagan.

El amor, especialmente, es una emoción vinculante. Se necesitan dos, uno que da y otro que recibe. El llamado amor universal es una utopía puesto que la masa es anónima. El vínculo debe establecerse en una doble vía. El fanático y su ídolo no se aman mutuamente. Al igual que el amo y el esclavo ambos necesitan del otro para existir. Es la simbiosis, no existe el vínculo de amor aunque todos le griten a Luis Miguel “¡Te amo!”. Se podrá estar enamorado, que es otra cosa distinta al amor. El enamoramiento tiene más de fascinación que de amor; más de influjo mágico, de perder la cabeza, de estar bajo un especie de poder hipnótico.

En lo relativo a la pareja madura, no simbiótica, el enamoramiento inicial deja paso al amor, que tiene más de compromiso, de lealtad y confianza, de colaboración y respeto, de paciencia y comprensión.

En las parejas tormentosas, muchas veces, se mantiene el enamoramiento, no hay lugar para el sentimiento y expresión del amor, no se cumplen los compromisos establecidos, no son siempre leales (recuerde aquellos episodios que mencionamos antes cuando se critica al otro en presencia de amigos), hay poca o nada de confianza (“Llegó tarde... *Estará con otra?*”), no hay respeto (El otro no existe en sus necesidades individuales), hay, más bien, impaciencia ante las conductas del otro que no se adaptan a mis tiempos y poca o nada comprensión por los estados de ánimo y problemática del otro. Pero pueden estar enamorados. La amenaza, en estos casos, es el devenir del tiempo y el paulatino envejecimiento. Si no se acepta este hecho irreversible, con cada arruga, el enamoramiento se estruja. Si no hay amor... la pareja sucumbe. Muchos van en busca de jóvenes porque el cuerpo esbelto y diáfano de ese otro 20 años menor forma pareja con la imagen joven que cada cual tiene de sí. Pero la realidad es otra. El espejo lo denuncia... y los demás también. En cambio, el amor, es inmune al paso del tiempo. Cuando está maduramente construido aumenta con la edad. Es una buena apuesta.

La palabra “enamorados”, siempre me llamó la atención. Si la descomponemos, más allá de su real sentido etimológico, nos queda: EN AMOR DOS, que para mi suena como EN Vías de alcanzar el AMOR entre los DOS. Es decir, que todavía no se alcanzó. Pero puede llegar a lograrse si cada cual renuncia a vivir dentro de su fortaleza narcisista y comienza a ver al otro como distinto de sí mismo.

Logrado esto, al amor hay que demostrarlo más allá de que el otro quiera aceptarlo o no. Y aquí es donde se impone la presencia de los hechos del amor.

Los hechos del amor

Santiago, el “hermano” de Jesús, escribe, en su Carta, lo siguiente:

“¿De qué le sirve a uno, hermanos míos, decir que tiene fe, si no tiene obras? ¿Acaso esa fe puede salvarlo? De que sirve si uno de ustedes, al ver a un hermano o una hermana desnudos o sin alimento necesario, les dice: “Vayan en paz, caliéntense y coman”, y no les da lo que necesitan para su cuerpo? Lo mismo pasa con la fe: si no va acompañada de obras, está completamente muerta.”

"Sin embargo, alguien puede objetar: "Uno tiene la fe y otro, las obras". A ese habría que responderle: "Muéstrame, si puedes, tu fe sin las obras. Yo, en cambio, por medio de las obras, te demostraré mi fe" (Sgo 2: 14 - 18)

Relean esos párrafos, reemplacen la palabra "fe" por "amor" y observen qué sucede. Yo les doy mi versión:

"¿De que sirve que un hombre le diga a su mujer "Te amo", si no lo demuestra con hechos? ¿Acaso ese amor puede ser aceptado como tal? ¿De qué sirve si al verla triste y preocupada le da consejos y sugerencias? Lo mismo pasa con el amor: si no va acompañado por hechos, es un amor muerto."

Sin embargo, alguien puede objetar: "Uno puede sentir amor y otro demostrarlo con hechos". A ese habría que responderle: "Muéstrame, si puedes, tu amor con hechos. Yo, en cambio, te mostraré, con hechos, mi amor"

¿De qué tratan estos hechos?

No es algo sencillo de explicar.

La palabra "hechos" significa realizaciones. Tiene que ver con acciones específicas que tienden a algo. Y cada acción está, de cierta manera, subordinada a un objetivo. Estos objetivos pueden ser concretos, de tal manera que se pueden grabar y/o filmar; a su vez, cada objetivo, puede estar motivado por intenciones muy privadas de las que nadie tiene por qué enterarse. Por ejemplo, en la acción de leer un libro puede haber muchos objetivos implicados, algunos conscientes y otros no. Quizás esté leyendo una novela policial porque mi objetivo sea la distracción, el goce que me provoca el suspenso, para bajar mi nivel de seres o para evadirme de una realidad que me perturba. Puedo estar leyendo un libro sobre computación para aprender a manejar más eficientemente el sistema operativo, para hacerme el interesante ante mi suegra que me admira por ser estudioso o para deslumbrar a mis amigos con mis nuevos conocimientos. La acción "*leer ese libro*" puede ser observada por cualquiera, puede ser grabada con una videocámara, no así las intenciones ocultas.

De la misma manera, una acción como decir a la pareja "*Te amo*", puede ser oída y grabada. No así la auténtica intención final: Será una forma de seducirla para que me permita hacer tal o cual cosa o comprar esto otro o que me prepare una rica comida o, realmente, se trata de una genuina expresión de amor.

¿Puede existir una manifestación de amor ya sea de características auditivas (Te amo), visuales (un obsequio, lavar los platos) o cenestésicos (una caricia, un masaje), sin un fin ulterior?

Justamente, en eso, reside la esencia de la manifestación amorosa: la absoluta necesidad de invitar al otro a que viva un estado de bienestar, aunque más no sea por un ratito, sin la espera de una devolución. Como vimos anteriormente, llamaremos a estas dos características del hecho amoroso: **generosidad y desinterés**.

La **generosidad** es poder dar y darse sin límite, como hizo Cristo. El **desinterés** es dar y darse sin esperar nada a cambio.

Ambas cualidades del hecho amoroso están fusionadas con una tercera, que es, la **renuncia**. Y si bien las otras dos son fáciles de asimilar, esta otra no lo es tanto puesto que, toda renuncia, implica la demora en la consecución de mi propio deseo para satisfacer el de mi pareja... en un

acto de libertad, decidido por mí, con el sólo propósito, como dijimos, de hacerla feliz. Están todas las personas preparadas (entrenadas) para esto? La respuesta es no.

Veamos este otro ejemplo:

¿Por que acompaña Ernesto a su mujer a la casa de su suegra?

Porque sabe que es importante para María que así lo haga. ¿Le reprocharía María que no fuera? Ni por un momento. Respetaría que se quedara en la casa leyendo, viendo TV o yendo solo al cine. Ernesto sabe que las cosas son así y para nada se siente obligado a ir. Elige acompañarla en un vínculo de mutua libertad. María, por su parte, *sabe*, y Ernesto sabe que ella sabe, que se trata de un *acto de renuncia* (A la comodidad de su hogar, a no tener que viajar un largo trecho, a no tener que aguantar las manías de la suegra); *generoso* (Está dando algo valioso de él: su tiempo, su descanso, sus hobbies), y es *desinteresado* (no espera retribución). Podemos decir, sin lugar a dudas, que el de Ernesto es un acto de amor.

La clave de estas demostraciones de amor que implican renuncia, generosidad y desinterés, está en la otra parte: María. En la convivencia amorosa de la pareja ambos miembros saben cuando un acto cumple con esas tres condiciones y, de alguna manera, se lo hace saber al otro. Como si hubiera un *“Gracias por acompañarme; sé lo que esto significa para ti. Lo tomo como una demostración de tu amor hacia mí”*. En otras palabras, para que un acto de amor no caiga en el vacío con el consiguiente empobrecimiento de la persona que lo lleva a cabo, es imprescindible que el otro se de cuenta y que se lo haga saber, de alguna manera, ya sea con un comentario o con un *“Gracias”*.

En las parejas tormentosas no existe este tipo de actos. Cuando aparecen son más bien de características especulativas: dar algo a cambio de algo. Un *“Toma y Dada”* constante. Es como si cada uno llevara una planilla de cálculos en donde consigna cuanto dio y cuanto recibió. De acuerdo con el balance diario, semanal, mensual, etc., se pasan la factura. *“Yo te acompañé a la casa de tu madre así que bien podrías acompañarme a ver a mi tío internado”*; *“Yo te planché las camisas así que bien podrías hacer las compras”*; *“Yo siempre te valoro, te felicito por las cosas que haces... ¿Cuándo me valoras a mí, cuándo?”*; *“Yo siempre te expreso cuánto te amo... ¿Cuándo me lo demuestras, cuándo?”* En estos casos, se trata de un tipo de vínculo fundado en la utilidad mutua más que en el respeto y el amor.

Bienes de intercambio

Tanto en las parejas maduras como en las tormentosas y, en definitiva, en todo vínculo humano, las acciones tienen que ver con estas cuatro posibilidades:

Nos podemos intercambiar

AFECTO

VALORACION

INFORMACION

BIENES Y SERVICIOS

En el intercambio de todos o de cualquiera de ellos, siempre vamos a tener que ceder lo más valioso que tenemos: nuestro **TIEMPO**.

Todo lo que se da a un otro, desde el dinero prestado a un amigo hasta la sangre donada, puede recuperarse. El afecto es retribuido, lo mismo que la valoración. La información es intercambiada. Pero el tiempo no se puede ni recuperar, ni retribuir con la misma moneda, ni siquiera intercambiar. Es el auténtico y único bien irrecuperable: lo gastado, se gastó.

Cuando ese bien, que es el tiempo, se lo utiliza productivamente, no se habla de un gasto sino de una inversión. En este caso es un tiempo de enriquecimiento.

Cuando en una pareja existen los dos pilares fundamentales que son el respeto y el amor, el tiempo de intercambio es un tiempo de progreso, de ganancia, de crecimiento individual y de intimidad.

En las parejas tormentosas, el tiempo dedicado al otro es de empobrecimiento, porque falta el deseo de hacerlo feliz. Se vive como carga, como fastidio, como obligación, como pérdida... de tiempo. Cuanto antes se termine mejor así puedo seguir con lo mío. Hay un rencor, un resentimiento, “*mala onda*” hacia el otro porque nos ha frustrado en nuestras expectativas. Por lo tanto, no merece nuestra atención, nuestro tiempo. Es así como no hay tiempo de diálogo, no hay tiempo de afecto, no hay tiempo de reconocimiento de los valores del otro. Directamente... “NO HAY”

En este tipo de vínculo lo que predomina es el YO no el NOSOTROS. Cada cual encerrado en su propia coraza ni permite salir ni permite entrar los nutrientes de la vida de relación: el respeto, el amor, la comprensión. Como pregunté al principio del libro: ¿Para qué siguen juntos?

De acuerdo con mi experiencia, en muchas de estas parejas hay una corriente de afecto que circula de la misma manera que los arroyos que surcan una ciudad y están cubiertos por el asfalto. Ambos saben, sin saber que lo saben, que se quieren. Lamentablemente, ese amor está encapsulado por los rencores generados por las expectativas frustradas. Cuando estas parejas consultan a un psicoterapeuta van con la esperanza de que el profesional pueda cambiar la historia de malentendidos y darles una nueva significación. Esto ocurre, en ocasiones, en la primera entrevista.

Recuerdo en este momento a un matrimonio que consultó debido a que el marido tuvo una relación extramatrimonial. Cuando les pregunto si hubieran consultado a un terapeuta de no haber existido este suceso me responden que no. Investigando la historia de este vínculo, llegan a la conclusión de que había muchas señales de que las cosas no estaban andando bien pero cada cual pensó que eran pasajeras. La tendencia natural de todo ser viviente es el crecimiento, la salud, la armonía. Cuando esta se quiebra, aparecen señales para que hagamos algo al respecto y restituir el equilibrio perdido. Siempre estamos en un equilibrio inestable y muchos acontecimientos internos y externos nos pueden tirar de esa cuerda floja que es la vida. Pero nuestro cuerpo, de alguna manera, nos lo hace saber: con accesos de angustia, dolores, tensiones, insomnio, y cientos de signos más. Lo que no es captado por la mente y codificado mediante palabras, lo recibe el cuerpo y lo transforma en síntoma. Este trabajo en equipo de nuestro sistema hace que ya no se considere la mente y el cuerpo por separado sino que se trata de un sistema psicofísico o mentecuerpo (todo junto). Si los conflictos son reconocidos, comprendidos y elaborados por la mente no pasan al cuerpo.

Con la pareja pasa lo mismo: hay signos de disfunción y, si cerramos los ojos, se van a agravar cada vez más hasta que se produce la ruptura.

En algunos casos, la relación extramatrimonial es un síntoma, no un deseo. De la misma manera que un fuerte dolor bajo las costillas, del lado derecho, que llega hasta la base de los pulmones, puede ser indicativo de la presencia de un cálculo biliar, una relación extramatrimonial

puede ser un “cólico” de que algo sucede en la pareja: se busca afuera lo que no se encuentra adentro y lo que se busca no siempre es una relación sexual.

Obviamente, no se justifica que porque “algo falta adentro” se lo vaya a buscar afuera. Pero muchas personas no saben cómo expresar lo que sienten. Sabemos hablar, pero quizás no sepamos comunicarnos. A veces faltan las palabras adecuadas para expresar nuestras ideas y emociones. Entonces se recurre a actos, para alertar al otro. Como aquel adolescente que, ante la indiferencia de sus progenitores a todo lo que hace, termina robando en una fiesta de tal manera que alguien lo observa y se lo cuenta a los padres. A partir de ese momento, después de un gran escándalo, deciden consultar a un psicólogo con el cual descubren que el verdadero problema está en ellos. El chico nunca más robó. El robo fue otro “cólico”.

Aquel adolescente no sabía cómo expresar lo que estaba ocurriendo en su familia. De haber tenido las palabras necesarias podría haber encarado a uno de sus padres o a ambos y decirle algo así como: *“Papá, mamá, no me siento feliz. Me siento triste porque cada uno de ustedes está en sus cosas, en sus profesiones, y yo me siento muy solo, que no tengo a quien recurrir...”* Esto hubiera movilizó a sus padres. Ante la ausencia de esta verbalización, se actúa. Se mueve al sistema desde lo negativo, el “cólico”, pero que tiene una intención positiva.

Como vimos, si descalificamos la importancia de estos signos, el sistema termina deteriorándose cada vez más.

El vínculo extramatrimonial cumple una función parecida sólo cuando, de alguna manera, el “infractor” deja señales para ser descubierto. No es el caso del miembro de la pareja que tiene un amante, una doble vida, tema que analizaremos más adelante.

Pues bien, en la pareja que utilizo como ejemplo, al haberle dado la significación de “cólico” a la trasgresión del esposo, cambió la disposición emocional de la mujer. A partir de ese momento, y a través de sucesivas sesiones, aprendieron a comunicarse no sólo en sus ideas sino en sus emociones.

Cada cual hace lo que puede para alertar al otro de que algo no está funcionando bien. Pero el riesgo es muy grande. La secuencia básica de todo adulto es SENTIR, PENSAR y luego ACTUAR.

Si hay carencias en la forma de pensar, muchas veces por falta de palabras, de vocabulario, se saltea esta etapa y se pasa a la acción o actuación. En la etapa del PENSAR se evalúan las consecuencias de las acciones a seguir, pero si esta etapa falta, al no poder evaluar dichas consecuencias, se puede terminar en cualquier parte. Es el caso del chico que siente la necesidad de jugar a la pelota en el living, no piensa sobre las consecuencias de ese acto, lleva lo que siente a la acción, es decir, pateó la pelota y termina rompiendo el cristalero. No pensó. Actuó lo que sentía. Luego vendrán el arrepentimiento y la disculpa.

En muchos adultos ocurre algo parecido. El esposo, al que nos referíamos hace un rato, no pensó en las razones por las cuales su matrimonio era insatisfactorio. Sintió la necesidad de “probar algo distinto” pero, de tal manera, que dejó esas señales para que la mujer se enterara. ¿No hubiera sido más honesto y productivo pensar y expresar? ¿A qué se debe tanta dificultad para manifestar lo que se siente? Lo veremos en el capítulo seis.

Por ahora digamos que estas son las imposibilidades que llevan a que la pareja quede atrapada en una red de malentendidos, cosas por decir, sobreentendidos, lo que termina provocando resentimiento y deseos de venganza ya sea sutil o muy manifiesta.

Llegado a este punto, ya no hay actos de amor ¿Cómo voy a ser generoso con mi pareja con un acto que significa renuncia y desinterés por su agradecimiento si estoy resentido con ella porque me frustra?

Así quedan enlazados, cautivos, en este juego que se puede representar con una escalera en donde la “víctima” circunstancial asciende un escalón para ponerse en el lugar del “victimario”, dejando al otro un escalón más abajo que deberá subir dos para dejar de ser víctima... y así en más.

En cada peldaño hay un “*Te frustro (o castigo) porque me frustras...*” Con la consiguiente respuesta simétrica del otro lado. De esa manera, van escalando hasta llegar a la ruptura.

Esa ruptura no tiene por qué traducirse en una separación de la pareja. Rupturas puede haber cada día de la semana y se traduce en silencios, ofensas, venganzas, disfunciones sexuales, ausencias, no cumplimiento de los compromisos, etc..

¿Cómo sé que existo para ti?

Lo que cada cual solicita al otro es la confirmación de su existencia; el “*Dame evidencias de que yo existo para ti*”. Y estas evidencias, que no son otra cosa que acciones efectivas son, justamente, la manifestación de aquellos “*Bienes de Intercambio*”: el **afecto**, la **valoración**, la **información** y los **bienes y servicios**. Si alguno de estos bienes no circula libremente entre los miembros de la pareja, uno o ambos van a notar la carencia y ejercerá la protesta.

Un ejemplo claro está dado por una pareja que me consulta por iniciativa de la esposa quién, se queja, para el marido no existe. Preferentemente, Diana necesita para sentirse existente, valoración por su desempeño como ama de casa y madre. El, en cambio, le trae regalos (Bienes). Diana no procesa esos regalos como expresión de valoración sino como un “*salir del paso*” de Carlos. Por su parte, Carlos, para sentirse existente para Diana necesita que ella lo espere con la comida preparada cuando llega a la noche. En cambio, Diana va a su encuentro y, mientras lo abraza, le manifiesta que lo extrañó. Carlos trata de zafar del abrazo y le pregunta qué preparó para cenar. Ella le responde que todavía nada, que va a hacer unas hamburguesas con ensalada. El se retira con cara de fastidio y Diana se siente triste. **¿Qué está pasando aquí?**

Ocurre que cada cual tiene su propio sistema de valores aprendidos en la infancia por identificación o por complementación. Identificación significa que se sigue solicitando lo que siempre se recibió; complementación, que se reclama lo que no se tuvo. Los padres de Diana la valoraban en todo lo que hacía, a veces en exceso, y ella llegó a considerarse “maravillosa”, es decir, se identificó con el estilo de los padres de significarla como existente: “Si me valoran, existo; de lo contrario, no”. En cambio, Carlos siempre quiso tener unos padres que lo significaran como existente mediante atenciones y regalos y lo único que recibía era valoración por sus éxitos. El ya tiene su propio sistema de valoración; no necesita que lo valoren. Con cada acción exitosa que tiene oye una vocecita que le dice “*Muy bien, hijo. Así se hace*”. Lo que Carlos necesita para sentirse vivo es que su mujer complemente a su madre, es decir, que le demuestre lo que él significa para ella mediante atenciones y buenas comidas.

Obsérvese que cada miembro de la pareja da al otro lo que él mismo necesita: Diana necesita valoración, porque se identificó con ese estilo; se la da a Carlos quién no la necesita porque tiene su propia fuente de valoración. A su vez, Carlos le da regalos y otras atenciones a Diana que, para ella, no significan nada; reclama, de ella, atenciones, que para Diana no son importantes porque, según su sistema de creencias, lo que pide es valoración. De esta manera viven frustrándose mutuamente en aquella espiral inflacionaria hasta el punto de ruptura con sus respectivas dudas, ofensas, enojos, etc..

En este punto es donde debe probarse, realmente, si existe el amor. Recordemos que el amor es una emoción que se expresa mediante conductas que deben tener tres características:

Generosidad, Renuncia, Desinterés. Es decir, dar algo mío que implica un esfuerzo con el único interés de hacer feliz al otro.

Por lo tanto, la primera pregunta que deben hacerse Carlos y Diana es:

¿Amo a mi pareja lo suficiente como para darle lo que necesita en este momento, a pesar de que es un esfuerzo para mí, con tal de contribuir a su bienestar??

Si la respuesta es “NO”, entonces plantéese para qué siguen juntos; si la respuesta es “SI”, sólo le queda aprender algunos procedimientos porque, aunque usted no lo crea, la expresión del amor es algo que se debe aprender. Y para ello necesita tiempo.

El aprendizaje del amor

El anterior es un falso subtítulo. ¿Por qué? Pues, porque no se puede enseñar a amar. Esto es definitivo. Lo que es posible de aprendizaje son los procedimientos. Usted puede aprender a desarmar un auto y volverlo a armar; pero nadie puede enseñarle a disfrutar de un paseo. Entonces... Por qué el subtítulo “aprendizaje del amor”? Recuerde que hemos dicho, de acuerdo con Buscaglia, que “el amor son los hechos del amor”. Los hechos o acciones son procedimientos, por lo tanto, se pueden aprender. Pero lo que impulsa a esos hechos, en nuestro caso el amor, no se puede enseñar. Se puede enseñar a ser considerado con los animales, a respetar a los ancianos, a no dañar los árboles. Eso sí. Pero no se puede enseñar amar a los animales, a los ancianos, a los árboles.

El amor se debe sentir, primeramente, con uno mismo. Debo tener yo, para conmigo mismo, esos mismos hechos que implican generosidad, renuncia y desinterés. Pongamos, como ejemplo, la persona que necesita hacer una dieta para adelgazar, por salud y por estética. Si yo me amo, voy a ser generoso conmigo, brindándome todos aquellos alimentos recomendados para la dieta; seguramente, esto implicará una renuncia a comer hidratos y grasas con el único interés de estar bien de salud; no lo hago para quedar bien con otro y que el otro me premie por adelgazar, Lo hago por mí. La presencia de esos hechos indican que me amo. Sólo de esta manera puedo comprender qué es el amor. Este es el sentido de las palabras de Jesús: “Ama a tu prójimo... como a ti mismo”

“No sé que siento por ti”

Pero hay otro fenómeno que es el que nos ocupa: las personas que, amando, no saben lo qué sienten o, si lo saben, no conocen la manera de demostrar su amor.

Del párrafo anterior se desprende que, en materia de emociones, puede haber tres tipos de dificultades:

- a. *No sentir la emoción (Esto no se puede enseñar)*
- b. *Sentirla pero no conocerla; le falta el nombre que la designa (Esto se aprende)*
- c. *Sentirla y reconocerla pero no poder expresarla (También se aprende)*

Como veremos más adelante, toda emoción es energía que nos transmite una información sobre lo que nos está pasando en una situación dada. Si no sentimos la emoción o si la sentimos y no sabemos qué nos pasa, no sabremos como reaccionar ante los distintos requerimientos de dicha situación. Esto es empobrecedor y muy peligroso.

Analícemos estos ejemplos:

Julián es hijo de un hombre “sin miedo”. Entrenado desde pequeño en actividades de riesgo dejó de sentir miedo. La madre, que trataba de protegerlo, fue acusada por su esposo de criar un hijo “mariquita” (gay). A los 23 años, Julián, se estrelló con su moto 850 contra un camión. El miedo es una de las emociones básicas del hombre cuya misión es informarnos sobre algún peligro para que nuestro organismo pueda planificar una defensa, una protección. Si no se siente el miedo, no habrá protección ante los peligros... y sobrevendrá una tragedia. No debemos confundir el miedo con la fobia, que es un miedo anticipado ante peligros imaginarios. Todas las emociones auténticas se sienten en el Aquí y Ahora de un estímulo presente.

Dentro de su familia, Mariana observaba, desde chica, situaciones de injusticia, provocadas, especialmente, por la abuela materna. A partir de los seis años empezó a sufrir fuertes cefaleas que hacían presumir un cuadro neurológico. Jamás se le encontró nada. Los dolores de cabeza van desapareciendo desde el día que muere la abuela pero reaparecen pocas horas después de haber vivido un incidente en donde no pudo defender sus derechos.

En este caso, Mariana siente algo a lo que no puede darle nombre. Generalmente, se expresa con un “*me sentí muy mal*” no pudiendo definir a que se refiere con la palabra “mal”. En la realidad, se trata de una emoción que se conoce como rabia, bronca, enojo y que nos alerta sobre un hecho: alguien está pisoteando nuestros derechos y esta emoción nos indica que los defendamos. Al no poder nombrar esa emoción Mariana cree que no siente enojo, sólo se siente “mal” y luego le sobreviene el dolor de cabeza. Al darse cuenta, en terapia, que lo que siente no está “mal” sino por el contrario “muy bien”, y que se llama bronca o enojo, comienza a encauzar esa energía por los auténticos canales y van desapareciendo las jaquecas.

Luis, en cambio, siente y sabe lo que siente ante situaciones de pérdida: tristeza. Pero como de chico la madre sufría cuando él se ponía triste y le decía “Luisito, te vas a enfermar”, decidió no expresar más la tristeza. En cambio, siente angustia, se le cierra la garganta, se le oprime el pecho. Por esto no le gusta mirar películas emotivas y sólo ve series y filmes de acción. No quiere tener animales porque “Cuando mueran voy a sufrir mucho”. Tampoco tiene novia por miedo (fobia) a que lo deje. Se angustia ante la posibilidad de un encuentro por temor a la posterior pérdida.

¿Qué hace, Luis? Sabiendo que siente tristeza, clausura su expresión para no “hacer sufrir a su madre interiorizada y no enfermarse él mismo”. Vive la tristeza como un peligro, no como una emoción que, si bien es desagradable, nos permite despedirnos de lo que ya no es. En terapia aprendió a expresar la tristeza con lo que se dio cuenta de que no es para nada peligrosa, que no enferma a nadie y que, por lo contrario, es sumamente saludable.

Asimismo, aprendió a despedirse de lo que ya fue y a entender que la vida es una secuencia constante de encuentros y pérdidas y que si no admitimos estas últimas no podremos producir las primeras.

Las tres emociones que analizamos recién, *miedo, rabia y tristeza*, son desagradables aunque positivas. Ya vimos que el miedo nos informa sobre un peligro real, la rabia sobre frustraciones y la tristeza sobre las pérdidas. ¿Pero no hay emociones agradables? Por supuesto que sí. Se trata del *placer* con sus variantes de *alegría, disfrute, gozo, sentirse bien* y el *amor* también con sus variantes de *cariño, ternura, querer, afecto, estima*.

Como se observó en los ejemplos anteriores, el caso más grave es el de Julián dado que, al no sentir el miedo, no recibió de su organismo la señal de peligro. Es imposible hacer sentir una emoción si la persona no quiere sentirla. Se puede hacer sentir dolor, porque en esto está implicado el cuerpo, pero no las emociones si la persona no desea sentirlas. A veces se puede

inducir un estado emocional en una persona pidiéndole que recuerde alguna situación en donde sintió tal o cual cosa, recurso que se utiliza en la enseñanza del arte teatral. Pero, por lo menos, tiene que tener un referente anterior al cual remitirse. En el caso de Julián no había referente recordable; seguramente lo tenía, pero estaba incrustado en lo profundo de su inconsciente y no se lo podía hacer aflorar.

En cambio, distinguir y expresar las emociones son acciones pasibles de ser enseñadas por cuanto se trata de procedimientos verificables.

Toda emoción a la que se le puede poner un nombre se la conoce con el nombre de sentimiento.

Vayamos a una de las emociones agradables: el amor. Sabemos, por lo anterior, que no se puede enseñar a amar. No se puede amar por decreto, como tampoco se puede sentir rabia, tristeza, placer por indicación de un otro. Tampoco se puede sentir “un poco” de amor o “un poco” de tristeza de la misma manera que una mujer no puede estar “un poco” embarazada. Las emociones se sienten o no se sienten.

Pero... ¿Cómo saber si se está sintiendo amor?

Repitémoslo:

Una persona siente AMOR cuando tiene una IMPERIOSA NECESIDAD de hacer feliz a un otro a través de ciertos actos los cuales implican una cuota de generosidad, renuncia y desinterés o ausencia de especulación.

Entonces, el indicador clave de esa emoción llamada AMOR es la necesidad que uno siente de hacer la vida grata al ser que amamos.

¿Yo o nosotros?

Ahora, aparece otra cuestión. ¿Cómo saber qué es lo que mi pareja necesita para sentirse feliz, aunque sea por ese momento? A ciencia cierta eso lo sabe sólo ella. Sin embargo, la convivencia, si uno ha hecho el pasaje del YO al NOSOTROS, nos permite conocer al otro de tal manera que podemos predecir, con bastante certeza, lo que ese otro necesita en tal instante. Pero si no se ha hecho ese pasaje del YO al NOSOTROS, voy a estar tan centrado en mí mismo, en mis propias necesidades y deseos, que las necesidades del otro me van a pasar desapercibidas, como si no existieran. ¿Se puede hablar de amor, en este caso? Hay pacientes que me dicen “¿Pero yo amo a mi mujer... lo que pasa es que no sé como expresarlo?” ¿Es posible que una persona que ama no sepa cómo expresar lo que siente?

Categorícamente, lo afirmo: es posible que una persona que, realmente, ame, no sepa expresar lo que siente. Y es aquí donde se inserta el tema del aprendizaje del amor lo que, dicho en forma mucho más correcta, se transforma en :

El aprendizaje de la expresión del amor

Este punto tiene que ver con modelos y permisos. Hijos nacidos en ambientes amorosos, que han recibido y dado caricias verbales y no verbales, que han visto como sus padres se intercambiaban afecto, van a estar más preparados que los que vivieron en ambientes poco o nada afectuosos.

El modelo de intercambio es fundamental para aprender a demostrar el amor. Puede ser que predominara el aspecto VISUAL: regalos, mirada de afecto, gestos de aprobación y todo acto

que puede ser comprobado visualmente (venir al cine conmigo, ayudarme a arreglar ese vestido, etc.); o el aspecto SONORO: palabras de amor y de valoración, tonos e inflexiones cariñosas y protectoras; o el aspecto KINESTESICO que se refiere a las sensaciones táctiles (caricias físicas, abrazos, mimos), gustativas y olfativas (preparación de comidas especiales, uso de aromas personales y ambientales) .

En definitiva, según la PNL ¹³ podemos transmitir, recibir y procesar información según tres sistemas de representación sensorial:

VISUAL AUDITIVO KINESTESICO

Ahora bien, cada uno de nosotros tenemos predominancia por uno de esos sistemas. Podemos ser preferentemente visuales o auditivos o kinestésicos. Lo que tenemos que tener en cuenta es que si un miembro de la pareja es VISUAL y el otro es KINESTESICO, la información de ida y vuelta va a estar interferida por los patrones de cada uno que no coinciden con los del otro. Por ejemplo:

Analía considera que es amada por su marido si él se lo dice. Necesita que le diga “*Te quiero*”. Además, le gusta que se lo diga en un tono de voz que indique compromiso, no al pasar. También le gusta que, durante los momentos en que hacen el amor, él le diga cosas. Ocorre que Alberto es, básicamente, kinestésico. Para él, expresar amor, es tocar a Analía, darle besos, abrazarla. Ella no lo rechaza pero, prefiere, que primero le diga que la ama y luego la abraza. Alberto prefiere lo contrario: abrazarla y luego decirle que la ama. Durante una relación sexual, él no habla, toca. Analía necesita oír cosas de él y luego ser tocada. En el aprendizaje de la expresión de amor ellos tuvieron que implementar la renuncia y la generosidad con el objetivo no especulativo de incrementar el contacto. **Que aprendieron?**

Analía aprendió que para seducir al marido no tiene que decirle cosas sino que, primeramente, lo tiene que tocar. En cambio, Alberto aprendió que para excitar a su esposa tiene que decirle cosas y, de esa manera, ella lo va a tocar. Vamos a profundizar este tema en el capítulo sobre la comunicación. Por ahora lo importante es que cada lector tome conciencia de que cada ser es un individuo con sistemas de representaciones diferentes. La expresión del amor se debe hacer según el modelo predominante de la persona a quien va dirigido el mensaje, de lo contrario, no va a ser captado en su totalidad, dando lugar a frustraciones y malos entendidos.

Si no se tiene en cuenta lo anterior se puede dar lugar a malos entendidos y/o sobre entendidos que complican y dificultan el vínculo de pareja. Es impresionante la cantidad de parejas que hasta se separan por problemas en la comunicación. Ya lo veremos.

¹³ Programación NeuroLingüística)

Valores del Hacer

Pero aprender a expresar el amor no es, solamente, tarea de sintonizar la frecuencia del otro y transmitir en la misma frecuencia. Tiene que ver, además, con los valores o principios de cada cual, es decir, con aquellas cosas que son importantes para cada miembro de la pareja siendo, esas cosas, aceptadas por el otro aunque no las comparta siempre y cuando no ponga en peligro a la pareja.

Definamos “valor” como aquel substratum ideológico mediante el cual cada persona hace cosas en la vida de acuerdo con una determinada orientación. Estas formas de comportarse pueden tener distintas características: Graciela se orienta, básicamente, según valores estéticos. Es decoradora y todo aquello que no sea bello le choca. Puede tratarse de lo que ella considera “mal gusto” para vestirse o una película en donde muestran que descuartizan a alguien; comer con la boca abierta de algún pariente o la vista de un perro semipelado por la alergia al veneno de las pulgas. No importa qué. Cualquier cosa que no sea armoniosa, le produce un profundo desagrado.

Jaime, en cambio, ve un negocio rentable en cualquier cosa. Su objetivo es hacer plata, y lo logra. Si sale con Graciela, mientras ella dice “¡Qué bello!” él se pregunta “¿Qué precio de reventa tendrá? El año pasado, en una exposición en el Museo de Arte Decorativo, al tiempo que Graciela se quedaba subyugada viendo los objetos, él calculaba el costo del transporte de semejante tesoro. ¿Se llevan mal? No, porque ambos respetan los valores del otro sin criticarlos. En tanto que Graciela le elige la ropa, Jaime le planifica el presupuesto mensual.

Pero comparten otros valores. Por ejemplo, a ambos le gusta salir con amigos, asistir a espectáculos, viajar y escuchar alguna que otra charla sobre temas de Historia Antigua.

Cada cual tiene sus propios valores que no interfieren en la vida en común sino que la complementan. Ambos comparten el valor SOCIAL.

En cambio, en una pareja tormentosa, los valores de cada cual son causales de disputas porque falla el primer sostén que es el respeto. Ninguno admite el valor del otro como válido sino como capricho, producto de la rigidez en la concepción del mundo. Si Jaime y Graciela formaran una pareja tormentosa, posiblemente el esposo la criticaría diciéndole cosas descalificadoras respecto de sus gustos y ella lo acusaría de ser igual de materialista que la madre y él le retrucaría que no hable de su madre, que mejor se fije en la estupidez de su padre que va a los museos a ver obras de arte... y así seguirían indefinidamente.

El aceptar los valores del otro como válidos aunque no se los comparta es una demostración de respeto, de que el otro existe. Acompañar al otro en la realización de sus valores (Por ej.: Ir a la exposición en el museo de arte), aunque no se los sienta como propios, es un acto de generosidad, de renuncia y si se hace sin segundas intenciones, es decir, desinteresadamente, es un acto de amor. Cuánto más valores rijan la vida de una persona, más rica será en recursos, en habilidades, en logros.

Los valores del hacer¹⁴ se combinan formando estructuras. Por ejemplo, una persona que rige su vida, prioritariamente, por valores Teóricos, Artísticos, Económicos y Sociales, puede, muy bien ser un escultor que investiga sobre las estructuras moleculares (T) de los elementos para hacer sus obras (A) en materiales inéditos, venderlas, vivir de eso y donar parte de sus ganancias a una institución dedicada al arte (S). Otra persona puede realizar sus valores en áreas no combinadas: un abogado (S) que vive de su profesión puede ser un excelente músico (A). Un inversor (E) es estudiante de la Biblia en reuniones dominicales (R), etc..

Los valores se van construyendo en la matriz de la familia y se imponen al individuo, son como “más fuerte que uno”. Un amante de la belleza lo seguirá siendo en todo momento y en cualquier circunstancia, y así con los demás valores.

El conflicto sobreviene cuando en la pareja hay un conflicto de valores tanto del hacer como de los valores del ser, que mencionaremos en el capítulo 7. Esto se nota, especialmente, en la educación de los hijos, tema este que da lugar a un libro completo.

Si el cónyuge se siente molesto/a cada vez que su pareja desarrolla una actividad para actualizar su valor, puede dar lugar a discusiones. Es el caso de la esposa del abogado saxofonista a quién le irrita, profundamente, el sonido del saxo. ¿Qué hacer? O él se alquila un cuarto en otro lugar, o toca cuando ella no está, o ella se va a la casa de una amiga, o se pone algodones en los oídos, o se enojan hasta separarse. O el inversor que, con tal de ganar más dinero en especulaciones, se atrasa en el pago de las cuotas de la escuela de sus chicos. O la mujer con un gran sentido de la justicia y la verdad que, cuando descubre que el marido le oculta información sobre un préstamo que le hizo a su madre de él, hace un escándalo de tal tamaño que terminan enojados durante una semana.

Como se imaginará, o lo vivirá en carne propia, es un tema delicado. Uno puede quedar adherido a su sistema de valores de tal manera que le resulta imposible entender el de los otros. Es en estos casos en donde la pareja necesita, imperiosamente, ejercer una buena comunicación (ya veremos cómo) con el fin de llegar a acuerdos que impliquen mínimas renunciaciones.

Por todo lo anterior podemos sacar la siguiente conclusión: aprender a expresar amor tiene que ver con modelos incorporados desde la infancia. En ausencia de ellos, hay que crearse los propios modelos. Estos tienen que ver con los Sistemas de Representación Sensorial: formas visuales, auditivas y kinestésicas de transmitir, recibir y procesar información. Para llegar al otro tenemos que sintonizar su misma frecuencia. Para conocer esta frecuencia debemos salir de nuestro YOISMO y entender que el otro existe, que hay un TÚ. De la experiencia del vínculo YO-TÚ aparece el NOSOTROS, matriz desde la cual se intima de tal manera con el otro que se pueden anticipar necesidades y reacciones. Dentro de estas necesidades está la de compartir valores, cosa no fácil debido a que los valores son estructuras que se instauran tempranamente en los individuos (Entre los seis y doce años) y marcan tendencias. Si los valores son coincidentes, no habrá problemas. Si no lo son, habrá que llegar a acuerdos que impliquen cuotas de renuncia...

...todo sea por amor

Momento de reflexión

- 1) *Recuerde las preguntas de la Introducción ¿Amo a mi pareja?; ¿Cómo lo sé, cómo me doy cuenta?*
- 2) *No estará confundiendo el amor con el querer?*
- 3) *Suponiendo que haya contestado que la ama y que sabe cómo lo sabe... pregúntese:*
- 4) *¿Le demuestro mi amor con actos de generosidad, renuncia y desinterés? Si tiene dudas, relea el capítulo.*

¹⁴ Los Valores del Hacer son: Teóricos, Artísticos, Sociales, Políticos, Religiosos, Económicos, Físicos. Para mayor detalle, consultar “¿Qué hacer con la vida?”, del mismo autor, Beas Ediciones, Capítulo 7.

Un ejemplo de prueba:

Verónica es muy friolenta. Tiene que taparse con una frazada aún en pleno verano. Gustavo es muy caluroso. No usa pulóver ni en pleno invierno. Viven en un departamento de dos ambientes cuya orientación es oeste, lo que significa, en la Argentina, que reciben todo el sol de la tarde. Por iniciativa de él pusieron un aire acondicionado a pesar de las protestas de la esposa. El insiste en colocarlo pues siente que se ahoga del calor; ella no quiere pues se resfría de inmediato.

No hace falta agregar más detalles. Lo que le pido es que se imagine qué harían, en un caso similar, una pareja tormentosa y una pareja trascendente.

Luego, imagine qué haría usted.

[A TABLA DE CONTENIDOS](#)

cinco

Parejas tormentosas a predominio "falta de proyecto compartido"

Que si y que no y que bueno y que ?¡Ufa!!

Néstor quiere ir al cine a ver "El Americano", con Michael Caine. En cambio, su mujer, desea ir a ver la obra de teatro "Acaloradas"¹⁵. No se ponen de acuerdo. En lo que sí lo están es en que ambos desean salir juntos. Néstor se aburre en el teatro. Fabiana se fastidia con las de política, espionaje, acción.

Julia quiere adoptar un hijo. Su esposo le dice, poco menos, de que está loca, de que no sabe en lo que se van a meter y da ejemplos muy seleccionados de parejas que adoptaron y no les fue demasiado bien. Ella da otros ejemplos en los que se demuestra lo contrario. Esteban insiste en que no está de acuerdo. Julia se desespera por su necesidad de ser madre.

Ariana quiere ir a veranear alquilando una casa en Punta del Este. Ricardo desea, fervientemente, hacer "trekking" por las montañas del sur y vivir en campamentos. Su mujer le dice que no cuente con ella.

Podemos dar innumerables ejemplos y usted tendrá los suyos. Cómo se resuelven estas situaciones? Habrá notado que no se trata de ejemplos equivalentes; alguno puede parecer trivial: el asunto de dónde ir; otro es muy profundo y trascendente: adoptar un hijo. El último puede desbaratar una merecidas vacaciones.

No importando el caso, todos tienen algo en común: la no coincidencia de proyectos. Siendo la pareja una sociedad formada por semejantes con los mismos derechos y obligaciones, ¿Cómo se resuelven estos temas en los que, uno u otro, debe ceder renunciando a su deseo para satisfacer al del otro?

Como se habrá dado cuenta, este pilar del "Proyecto compartido" está íntimamente ligado al aspecto de "renuncia" que analizamos cuando hablamos de las conductas que expresan amor. Pero hay renunciaciones y renunciaciones. Cuando los deseos de cada miembro de la pareja son **sistemáticamente** diferentes es obvio que las reiteradas cesiones de uno u otro, pueden generar frecuentes disputas que se traducen en quejas del tipo: "Siempre hay que hacer lo que tú quieres"

Frustraciones al por mayor

La queja anterior indicaría un desnivel de la pareja, con lo que dejaría de ser pareja. Uno de los miembros genera ideas, proyectos, y el otro se adhiere a su pesar para no "causar problemas". Lo hace con fastidio que, de cierta forma, se lo hace notar al otro ya sea verbal o gestualmente. Ninguno disfruta de ese proyecto: el que lo generó termina quejándose de la cara de pocos amigos del otro el cual no disfrutó porque no era su proyecto, su deseo.

En las parejas tormentosas la diferencia de proyectos es utilizada, consciente o inconscientemente, para socavar el vínculo. He atendido parejas que se oponen a las ideas del otro simplemente para causar problemas, para fastidiar y vengarse por anteriores frustraciones.

¹⁵ Estrenadas en Buenos Aires en enero del 2003.

“Como no quieres compartir mi proyecto de ir a correr juntos entonces no te acompaño al cine a ver esa película aunque yo también quiera verla”. Este tipo de venganza es producto de la mala fe. Ambos tienen derecho de no adherirse al proyecto del otro como asimismo la obligación de no presionar para que el otro se adhiera al mío. Ese es el margen de libertad que, dijimos, toda pareja debería tener. ¿Y qué hacer con la frustración de no poder compartir con el ser que amo aquello que me gusta?

En las parejas tormentosas en las que, de por sí, abunda la inmadurez, la experiencia de frustración es vivenciada como abandono, desgracia, pérdida, desengaño, desilusión y nunca como impulsora de crecimiento. Hay personas que, como los chicos y adolescentes, no pueden soportar tal experiencia: quieren todo, ya. El adulto que está viviendo su edad y que ha asimilado las variadas lecciones que la vida enseña, ha aprendido a frustrarse. Tiene que haberse dado cuenta de que la vida es, por mucho, una especialista en frustrar a los mortales ¡Cuántos deseos, expectativas, logros se vieron truncados por múltiples imponderables! Si no estamos en contacto con esta verdad, vamos a vivir el resto de nuestra existencia insistiendo e insistiendo en que las cosas sean diferentes de lo que son. Por eso, la clave para resolver esta cuestión está dada por la palabra “**aceptación**” que nada tiene que ver con la “**resignación**”. Aclaremos.

Resignarse tiene que ver con un acto de sumisión, de mansedumbre, de ceder para no causar trastornos, para evitar discusiones o peleas. Cuando uno se resigna no acepta que el deseo propio haya sido frustrado. La resignación siempre incluye enojo, bronca que puede transformarse en deseos de venganza “*Ya van a saber quién soy*”. La persona resignada queda adherida al objeto perdido o jamás encontrado; no puede ni siquiera entrar en la etapa de duelo por ese objeto perdido. Siempre se lo añora de una manera nostálgica. “Nostalgia” es un profundo dolor (algia) por lo que no está (no-sta), por lo que no pudo ser, por lo que ya fue y no sigue siendo (la niñez, los padres de la infancia, la juventud, etc.) En esta condición, la energía de la persona queda estancada en ese objeto imposible.

En cambio, en la **aceptación** de la frustración de un deseo se pone en marcha un mecanismo de reconocimiento de **que la realidad ES la realidad**. Este estado permite y favorece el proceso de duelo mediante el cual uno se despide para siempre de lo que no está o no pudo ser y la energía queda liberada para iniciar otro proyecto. Este proceso necesita, en ocasiones, de bastante tiempo según la trascendencia del objeto perdido.

En las parejas tormentosas no hay aceptación de que el otro es como es, que sus deseos son SUS deseos. Por el contrario, se le quieren imponer los propios como si fueran grandes verdades. A su vez, el otro miembro de la pareja, vive la misma realidad: sus deseos y proyectos son los auténticos y verdaderos, no los del otro. Si por imperio de las circunstancias uno tiene que ceder su deseo en aras del proyecto del otro, no se lo hace con gusto, con esa condición del amor que es la renuncia, sino con fastidio, con refunfuño, esperando consciente o inconscientemente una reparación.

Aquel fastidio por postergar sus deseos sin defenderlos adecuadamente, puede transformarse, con el tiempo, en una especie de “ausencia de deseos”. Llegado a este estado la persona se adhiere al deseo del otro. Es típico de esta situación el pedir la misma comida que su pareja o amigo. El despertar de un deseo necesita, en estos casos, de la iniciativa de un otro. Pero se trata de un deseo vacío, empobrecido, engañoso, falso porque no surge de la propia interioridad de la persona sino de la iniciativa de otro; es una de las conductas características de las parejas simbióticas, como ya vimos. Esto también nos muestra lo desperejo de esa “pareja” y este estilo puede dar lugar a demandas y quejas del tipo *¡Nunca se te ocurre nada a ti!*”

En las parejas trascendentes, en cambio, como se respetan las individualidades, se aceptan los deseos del otro eligiendo participar en ellos o no. Esto da lugar a un enriquecimiento mutuo

por cuanto se llegan a compartir experiencias, relacionadas con el cumplimiento del deseo del otro, que nunca se vivirían de otra manera. En la pareja tormentosa, al adherirse al proyecto del otro o al atacarlo pero cediendo al fin, no hay enriquecimiento por cuanto se *“participa de mala gana”*. No hay, entonces, una asimilación de esa experiencia. En la pareja trascendente, aunque no haya aspiración de tal o cual cosa, hay un profundo y auténtico anhelo de compartir la experiencia de realizar tal proyecto sabiendo que, al hacerlo, se están creando las condiciones para contribuir a la felicidad del otro.

Analía tiene el deseo de visitar la Feria de Artesanía y Folklore de Mataderos. A Agustín no le interesa lo telúrico ni las artesanías: no le *“dicen”* nada. No obstante, conociendo que para su novia es tan importante ir, decide acompañarla por iniciativa propia y llevar la filmadora. Recorriendo la feria se interesa en la doma de caballos y pasa una tarde de disfrute filmando distintas escenas.

Héctor quiere ir a la exposición de Informática. Insiste a su mujer que lo acompañe pues quiere mostrarle la Realidad Virtual. Elsa le contesta, despectivamente, que no le interesan esas cosas. Se produce una discusión en donde él le reprocha que siempre la acompaña donde ella quiere ir. *“Me acompañas porque quieres; nadie te obliga”*., le responde. Héctor se ofende porque ella no le reconoce su *“buena voluntad”* y decide tampoco ir a conocer la nueva tecnología en computación. Elsa hace un gesto de fastidio y le reprocha que siempre pasa lo mismo. Al final accede pero tiene mala cara en todo momento. Ninguno disfruta de la exposición.

Aquellos son dos ejemplos cotidianos que se pueden verificar tanto en usted mismo, lector, o en parejas conocidas. A esta altura del texto ya no hace falta aclarar cual, de aquellos ejemplos, representa a una pareja trascendente y a una tormentosa.

Una tarea de equipo

Hasta este momento hemos visto la importancia de que cada miembro de la pareja comparta el proyecto del otro y las consecuencias negativas de no hacerlo. Pero... ¿Y qué de los proyectos propios de la pareja como unidad de acción?

De la misma manera que nacemos para algo, las parejas se forman para algo, también. Cada persona debe tener un proyecto de vida, de lo contrario se vive por vivir.

El sentido de la existencia está en función de un talento, de una vocación, de un don, que tenemos que desarrollar a lo largo de nuestra vida. Si no lo hacemos vamos a sentir un sensación de vacío, de futilidad, de que hemos nacido para nada. Todos los seres humanos tenemos un don, pero no son muchos los que lo conocen. A pesar de esto, ese don, cargado de energía, pugna por salir, por expresarse. Lamentablemente, ciertos factores se oponen a su manifestación siendo el más importante, la represión que ejercemos sobre él para mantenerlo oculto. ¿Por qué razón hacemos esto sin saber que lo hacemos? Hay muchas posibles explicaciones, pero las más frecuentes son: por miedo al fracaso, al compromiso, para no tener que renunciar a la comodidad, porque, quizás, se trate sólo de una ilusión, para no oponerse a la normas de la familia y, aunque le cueste creerlo, muchos le tienen miedo al éxito y fantasean de que si las cosas les salen bien deberán pagar una penitencia.

Cuando reprimimos el don, es decir, el talento que Dios nos dio, encapsulamos una poderosa energía que bulle dentro nuestro y que presiona por salir. Esto se nos manifiesta en un sentirnos *“mal”*: angustiados, irritados, fastidiados, intolerantes. También podemos meter en el cuerpo esa energía provocándonos desagradables signos psicosomáticos que pueden terminar en alguna enfermedad.

Con las parejas ocurre algo parecido. Dos seres se juntan llevados, en los comienzos, o por una afinidad de caracteres o por una atracción física o por alguna necesidad argumental o, quizás, por todo eso. Cada cual va a ir aportando su experiencia de vida, su idiosincrasia, que incluye su personalidad, preferencias y rechazos, talentos e imposibilidades. Ambas individualidades van a conformar un “equipo” de trabajo con un objetivo fundamental, trascendente. Se trata de un único objetivo o proyecto matriz al cual se subordinarán todos los demás y que es imprescindible para que cada miembro pueda desarrollar su propia vida.

Ese **Gran Proyecto Compartido** sin el cual la vida en pareja no tiene sentido es:

Que cada uno contribuya a crear, desarrollar y actualizar las condiciones necesarias para lograr una vida en plena armonía más allá de los conflictos individuales no resueltos.

Es importante tomar esto en cuenta: el proyecto anterior tiene mucha semejanza con el despliegue de una vocación auténtica. El auténtico profesional, que disfruta ampliamente de su tarea, debe crear diariamente un entorno que le facilite la actualización de sus conocimientos, de sus destrezas, más allá de sus propios conflictos no resueltos.

Deducimos de lo anterior que tanto la profesión como la vida en pareja son disposiciones y, como tales, requieren de aptitudes. De la misma manera que no cualquiera puede ser un músico talentoso **no todos están aptos para la vida en pareja.**

En toda profesión siempre hay un otro implicado. Se hace algo para alguien: se trata de un servicio. Los que no tienen una auténtica vocación de servicio son malos profesionales; se quejan de lo que hacen y viven su tarea con excesivo estrés.

Siendo la pareja, como vimos, una vocación cuyo objetivo es la de compartir una vida en armonía para que cada cual desarrolle sus dones y trascienda la pareja hacia objetivos comunes en un mutuo enriquecimiento, si alguno de sus miembros no es un buen “profesional”, no sólo se estará sabotando a sí mismo sino al otro y, por ende, al propio vínculo. Esto creará un estado de conflicto permanente desde el cual se recriminará al otro pasando a ser una típica pareja tormentosa.

De la misma manera que muchas personas, en algún momento de sus vidas, cuestionan el ejercicio de su profesión y no son pocos los que redéciden y se ponen a estudiar otra, bastantes miembros de parejas cuestionan su capacidad para hacer frente a los variados compromisos que impone el vínculo. Algunos optan por separarse con la creencia de que si se casan con otro hombre u otra mujer las cosas van a ser distintas. De hecho, puede llegar a ser así. A esta segunda pareja se arriba con toda la experiencia anterior, a una edad más madura y con mayor libertad de elección. Pocos repiten experiencias negativas y, estos segundos vínculos, no tienen por que ser tormentosos. Alcanzan, por fin, la tan ansiada armonía a pesar de los miles de inconvenientes a que se ven sometidos especialmente si hay hijos de las parejas anteriores. En estos casos, la convivencia no siempre es grata, sin embargo, la pareja defiende su proyecto con tal fuerza que el resto de la familia termina aceptando y cohabitando en armonía.

Pero no siempre es así. Hay otras personas que, después de experimentar las vicisitudes de un primer vínculo, no quieren saber más nada y prefieren continuar solas. Otros van más lejos: redéciden el tipo de vínculo sexual y forman parejas homosexuales con proyectos compartidos tan trascendentes, tan creativos, que sorprende a todo su entorno.

En los casos anteriores aparece, como por arte de magia, una gama de conductas positivas que son indicadoras de respeto, amor, proyecto compartido y buena comunicación. Se observan

la generosidad, la renuncia, y la ausencia de especulación. ¿Qué falló, entonces, en la primera elección?

Continuando con el paralelo entre la profesión y la pareja, podemos afirmar que en las edades que se eligen ambas estamos muy influenciados por otros, especialmente por las expectativas de la familia. Muchos son los que se casan con el hombre o la mujer que les gusta a los padres o con todo lo contrario con tal de oponerse a la tradición, tal como vimos en el capítulo 3. Algo semejante ocurre con la elección de una carrera. Nadie más desorientado que el adolescente que está por egresar de la secundaria. “¿Y ahora, qué?” Es bien sabido que muchos continúan con la profesión del padre para heredar clientes; otros hacen todo lo contrario para disgusto de la familia; algunos siguen ejemplos de amigos aparentemente mejor orientados. Pocos son los que han tomado nota de sus preferencias y rechazos, sus actitudes y aptitudes durante la escuela primaria y secundaria o han hablado largamente con profesionales en sesiones individuales o grupales hasta precisar sus valores, deseos y tendencias.

Si a veces es tan complicado elegir una profesión la que, se supone, debería desarrollarse y ejercerse durante toda la vida, cuánto más difícil es escoger la pareja que también *debería* ser “hasta que la muerte los separe”.

Continuemos con el paralelo entre la elección de una profesión y la elección de pareja.

Si se elige una profesión por el status social o para complacer a los padres (“*M´ hijo el doctor*”), es el equivalente a formar pareja para no sentirse solo. Se trata de un proyecto espurio, tan inauténtico que el otro, ya sea el paciente o el cónyuge, terminan no existiendo como seres con vida propia. En el caso del médico, lo que importa, es lucirse con el estetoscopio por los pasillos del hospital; en el de la pareja, no sentirse angustiado ante tanta soledad. ¿Y dónde quedan los pacientes, con sus sufrimientos y el cónyuge con sus propias necesidades? Quedan fuera.

El proyecto matriz de la pareja

Pero si se estudia medicina con el objeto de ayudar a otros, de paliar su sufrimiento, de investigar nuevos recursos para la cura, por el hecho de tener un fuerte valor ¹⁶ predominantemente Social, la profesión no tiene un fin, el desarrollo es permanente: cursos de postgrado, congresos, conferencias, escritos, lecturas, etc.. señalan pautas de que ese profesional está comprometido. Lo mismo sucede con la pareja: hay que entender que la vida de a dos impone ciertas normas de convivencia, compromisos que tienen mucho de obligación, y que el disfrute tiene que ver, como vimos, con crear las condiciones para favorecer el acceso a la armonía de cada uno. En ocasiones, un médico puede sentir mucho fastidio. Cuando es llamado a las tres de la mañana, o tiene que aguantar un jefe de sala necio, o se muere uno de sus pacientes, o tantas otras vicisitudes. El fastidio va a ser directamente proporcional a los valores que él pone en juego. Si son de prestigio personal o económicos, levantarse a las tres de la mañana le va a causar serios trastornos; pero si sus valores son sociales, de auténtica ayuda al otro, a pesar de la molestia se va a sentir gratificado porque está cumpliendo con la misión que, considera, Dios le dio.

En forma similar, si dos personas forman pareja para resolver el tema de sus soledades (“*No es bueno que el hombre esté solo*”), o para dejar de sentir las presiones familiares (“*¿Y, para cuándo?*”), o por motivos económicos (“*¡Es un buen partido*”), o por cualquier otra razón que no sea la imperiosa necesidad de asociar su vida con la del ser que se ama para proyectar, juntos, una felicidad compartida, el ejercicio de esta “profesión” de ser pareja se verá ampliamente frustrada con las consecuencias que estamos analizando.

¹⁶ Ver “[Valores](#)”

“¿Y cómo sé que amo?”. La respuesta ya la dimos: *cuando se ama se siente una imperiosa necesidad de crear las condiciones para invitar al otro a que sea feliz*. Si lo es o no ya no es asunto nuestro. Nuestro deseo es que lo sea y el que ama hace todo lo posible para facilitarle al otro el acceso a la felicidad.

Con el médico pasa algo parecido. El va a hacer todo lo posible para que su paciente mejore. Pero si éste quiere morir se va a descalificar las indicaciones del médico: si no debe fumar, fumará; si tiene que tomar tal medicina, no la va a tomar, etc.. En ambos casos entran a funcionar factores individuales (el Argumento de Vida de cada uno) que posibilitarán o impedirán tanto el acceso a la felicidad como a la cura. Es ahí dónde cada cual tiene que preguntarse “¿Y qué voy a hacer al respecto?”. El médico bien puede desentenderse del caso haciendo una oportuna derivación; el cónyuge puede plantear la necesidad de una terapia de pareja o, en caso extremo, proponer la separación o seguir viviendo a pura queja o dejar de quejarse y terminar volcándose toda la bronca encima causándose enfermedades.

Nadie puede hacer feliz a un otro si éste, por razones de conflictiva personal, no puede ser feliz aunque lo desee. Por eso, es oportuno reiterar este concepto:

Amar, en pareja, es crear las condiciones que faciliten a cada uno el acceso a la felicidad compartida. Este es el primer proyecto de pareja o proyecto matriz.

Pilares y proyectos

Habiéndose logrado ese primer proyecto compartido, con el que se establecen las bases de la pareja, ya se está en condiciones para la planificación de nuevos planes siendo el de mayor responsabilidad, si es que lo desean, el de tener hijos.

La afirmación anterior... ¿Significa que si uno no logró concretar aquel proyecto no se estaría en condiciones para procrear?

Descontando trastornos de carácter físico, todos están en condiciones de procrear. Pero no todos están capacitados para criar. Las parejas que sí lo están son aquellas en que el vínculo está apoyado en los cuatro pilares fundamentales que, insisto, son el **respeto**, el **amor**, el **proyecto compartido** y la **comunicación eficaz**. La presencia de estos pilares le va a dar al hijo una base sólida y un modelo firme y estable para que aprenda, por sí mismo, a proporcionarse las condiciones para ser feliz, es decir, para ir alcanzando logros en forma creativa y disfrutar de su existencia, aceptando las frustraciones que el vivir depara sin perder, por eso, la confianza en sí mismo.

El procrear y criar es uno de los posibles proyectos de pareja. Pero proyecto no es, obligatoriamente, sinónimo de deseo. Un deseo auténtico puede ir, paulatinamente, transformándose en proyecto y realización con el consiguiente disfrute. Pero, repito, no todo proyecto tiene que originarse, necesariamente, en un deseo propio, auténtico, no argumental.

Proyecto: hijos

Con el tener hijos, asunto muy delicado, por cierto, por la responsabilidad sin término que implica, puede darse el caso de que no sea un proyecto de la pareja sino de los padres de cada miembro de la pareja, sus eventuales abuelos. La sociedad, en general, con las preguntas “¿Y, para cuándo?”, presiona a la joven pareja para apurar los términos de la procreación cuando, quizás, aún no esté estabilizado el vínculo. Si quedan “enganchados” a este proyecto ajeno pensando que están en falta por no desear tener hijos todavía y, además, sienten culpa por no darles nietos a sus padres o un nuevo individuo a la sociedad, se pervierte el sentido de la paternidad y la criatura puede transformarse en una carga. Por esta causa, la pareja debe preguntarse si se trata de un deseo propio, auténtico o quieren satisfacer, culposamente, el

deseo de un otro. Para esto, en ocasiones, se necesita de la intervención de un psicoterapeuta de pareja para que juntos puedan dilucidar en dónde está su deseo.

Pero existen otros proyectos de pareja que no son tan trascendentes como el de tener hijos: mudarse, comprar un auto, viajar, pintar la casa, cambiar los muebles, etc.. Para que sea “de la pareja” y no de cada individuo, deben ser deseados por ambos. Esto no siempre ocurre, tal como vimos en los ejemplos iniciales y al explicar el tema de los [Valores](#).

Cuando los proyectos, fundamentados en deseos auténticos, no son coincidentes, se impone la negociación.

“Negociemos, Don Inodoro”¹

Negociar viene de neg-ocio, lo que significa la negación del ocio, es decir, aquellos momentos de disfrute en donde el hombre manifestaba su plenitud de ser. Por lo tanto, siendo el “neg-ocio”, según los antiguos, lo opuesto al placer, podemos deducir que todo acto de negociación no es, necesariamente, algo placentero, sino, más bien, algo engorroso, trabajoso, en donde ambas partes pierden algo para ganar algo. Para que la negociación sea satisfactoria lo que pierde cada cual debe ser equivalente; lo mismo con lo que ganan. Esta equivalencia no siempre es posible y, en el caso de la pareja, implica ese aspecto de renuncia.

Pero no todos están dispuestos a renunciar a su deseo, especialmente, cuando la consecución del mismo significa llenar un profundo e insaciable vacío interior. Esto, tal como lo expreso, parece de difícil comprensión, pero ya verá que no lo es. Para adentrarnos en este dificultoso tema debemos hacer un rodeo didáctico.

La esperanza de completud

Ya habrá tomado conocimiento de cuan incompletos somos los seres humanos. En comparación con el resto de los animales, pareciera ser que somos superiores, completos. Es que pensamos (a veces), sentimos, imaginamos, planificamos, hablamos y tenemos conciencia de nuestro devenir y de nuestra muerte. En la realidad de los hechos somos tremendamente incompletos, llenos de defectos y mañas, cargados de insatisfacciones profundas que ninguna cosa parece resolver. “¡Ah...!” - expresan muchos, “el día que yo me (compre un auto, viaje por el mundo, me case, tenga hijos... etc., etc., etc.) entonces seré feliz”, es una quimera, algo imposible, porque por las características de incompletud del ser humano nada puede satisfacerlo por completo. Más aún, somos hechos por el deseo, somos puro deseo y, no desear, es estar como muertos. Usted, seguramente, ha experimentado la vivencia de desear mucho alguna cosa y, cuando la obtuvo, no sintió el pleno disfrute que, en su imaginación, creía que iba a sentir al obtenerla. Como si faltara algo, un plus que se nos escapa. De cualquier manera, la esperanza se renueva y ese plus que se escapó de lo recientemente adquirido se deposita en otro objeto u acontecimiento y nos da la ilusión ¡Otra vez! de que, al conseguirlo, seremos completos. Y así vamos envejeciendo con la creencia de que la vida nos engañó.

Pues bien, toda esta digresión es para dar a entender que detrás de cada proyecto producto de un deseo hay una esperanza de completud. De esta manera, la esposa se ilusiona de su completud si refacciona la casa y el marido si cambia el auto. Pero no hay dinero para ambas cosas. A la esposa no le interesa tener un auto nuevo y al marido, refaccionar la casa. Qué hacer, entonces?

Cada cual se ha identificado con su deseo de tal manera que no lograrlo es vivido de una manera aniquilante. Hay una fuerza profunda que nace de las entrañas y que debe expresarse

¹⁷ Frase típica del Mendieta, perro fiel de don Inodoro Pereyra, personajes de Fontanarrosa.

mediante la obtención de “eso”. “Eso”, la gran Cosa, se expresa como lo único que puede lograr que la persona sea, por fin, feliz. Esta es la causa por la cual es tan difícil la negociación que, como vimos, implica una renuncia. Una renuncia a un deseo que se identifica con la felicidad. En otras palabras, si cedo mi deseo para que realices el tuyo es renunciar a mi felicidad, a mi posibilidad de ser completo.

Al aferrarse al deseo, toda posible renuncia a él es vivida como amenaza. La negociación, para que sea eficaz, debe poder conformar a ambas partes en lo que a la renuncia se refiere, aceptando postergar la realización de su deseo en aras de otro logro que lo supere.

Las palabras relacionadas con “negociar” que me ofrece mi procesador de textos, son: **convenio, acuerdo, pacto, transacción, alianza, compromiso, arreglo, contrato, etc..** En todas fluye la idea de **conformidad con lo resuelto** por ambas partes. Desde este momento, el proyecto pactado se transforma en un proyecto de pareja. Es más, desde el momento en que una de las partes no desee tener hijos si asume el compromiso de tenerlos por amor a su pareja TIENE que comprometerse, responsablemente, a la crianza y a la educación. Que no ocurra lo que algunos dicen :”*Y... tu quisiste tenerlos*” con lo cual se lavan las manos y descargan toda la tarea en el cónyuge.

Elementos de una negociación

La negociación es un tema complejo que incluye aspectos psicológicos, sociológicos, comunicacionales. Remitimos al lector a libro del Dr. Carlos M. Aldao-Zapiola, “LA NEGOCIACION”, de Ediciones MACCHI, 1992, del cual tomamos algunos conceptos claves. Mientras tanto, transcribo la definición de “negociación” propuesta por dicho autor :

Si bien el libro mencionado trata, especialmente, sobre la negociación en el ámbito laboral, sus conceptos son aplicables a la pareja, con algunas consideraciones.

Negociación: es la actividad dialéctica en la cual las partes que representan intereses discrepantes se comunican e interactúan influenciándose recíprocamente para lo cual utilizan tanto

- el poder, como...

-... la disposición que pueda existir para aceptarlo (sometiéndose, subordinándose o aceptándolo) con el fin de arribar a un acuerdo mutuamente aceptado que configura, desde entonces, un objetivo común en cuyo logro las partes se comprometen.

Habíamos dicho, en la caracterización de la pareja que, para ser considerada tal, los miembros que la forman tenían que estar “emparejados”, al mismo nivel de derechos y obligaciones. Por lo que, una “pareja” tormentosa no puede ser considerada pareja más que en el hecho de estar formada por un par de personas.

En función de aquel desnivel es que la dirección de la negociación o intentos de negociar se va a ver, al principio, influenciada por quién ejerce el poder dentro de la pareja. Este poder puede sustentarse en quién provee económicamente, quién sabe más qué cosa, quién posee mayor grado de sentido común, fuerza física, mayor capacidad de razonamiento, etc.. En función de este poder, el otro puede aceptar de buena o mala ganas, porque no le queda otra. En este caso, a diferencia de las negociaciones laborales, tratándose de dos personas que **deberían** estar al mismo nivel, no se puede hablar de negociación sino de imposición.

Negociación en la pareja tormentosa

Consideramos, entonces, que en el ámbito de la pareja, hablar de **negociación** es nombrar un **proceso mediante el cual ambas partes deciden exponer sus diferentes puntos de vista respecto a una situación determinada con el objetivo de llegar a acuerdos y comprometerse a cumplirlos a pesar de que cada uno, en cierta medida, deba renunciar a obtener la totalidad de los beneficios esperados si se hubiera realizado su propia opción.**

En las parejas tormentosas la negociación no siempre es posible debido al hecho de que están tan identificados con sus respectivos deseos, que no quieren ceder un ápice y, si lo hacen, luego pasan la factura. Sólo desean ganar. Ninguno puede subordinarse o aceptar los puntos de vista del otro pues eso implicaría sumisión. Si se llegare a este punto, el que está en la posición del sumiso, termina acumulando tanta bronca que se le dispara por otro lado: somatizaciones, saldo de cuentas, demandas, persecuciones, venganzas y microvenganzas, etc., con lo que se pone, artificialmente, en el lugar del poder para que, ahora, el otro se vuelva sumiso el que, a su vez, va acumulando bronca... y así ad infinitum. La escalada de violencia puede generar lastimaduras reales. Hay parejas que necesitan, inconscientemente, llegar a este punto para hacer un “alto” y reflexionar. La tregua puede durar desde unas horas a unos pocos días, salpicada con alguna satisfactoria actividad sexual. Pero se trata de una ilusión pues, a la primera oportunidad, vuelven a la carga.

Por todo lo anterior, se dificulta enormemente la negociación en este tipo de vínculo. Aunque interiormente cada uno reconozca que el otro está en lo cierto, jamás se lo admitirá porque eso significa perder poder, ubicarse en un “por debajo”, desmerecer su imagen idealizada ante el otro.

Razonar se hace imposible porque no se están defendiendo ideas sino Sistema de Valores, imágenes idealizadas de uno mismo, posiciones existenciales. Predominan los gritos creyendo, infantilmente, que la propia razón se puede inocular a presión, aumentando los decibeles. Lo que se hace es confirmar, simplemente, lo que cada cual sabe: no es negocio seguir así y no saben (o no quieren) vivir de otra forma.

La disponibilidad para una negociación tiene que ver con un aspecto adulto de la personalidad. Quiérase o no, a pesar de los aspectos infantiles que están en juego en las parejas tormentosas, existe en cada persona la posibilidad de razonar, de reflexionar. De hecho, cada miembro, por separado, demuestra tener un profundo sentido común y capacidad de reflexión, características que son notadas y hasta valoradas por los demás en otros ámbitos. Pero, en cuanto se está en presencia de la pareja, pareciera ser que esas condiciones desaparecen tomando sus lugares aquellos aspectos infantiles de competitividad, celos, envidias, miedos, desvalorizaciones, etc.. Es en estos momentos en donde la disponibilidad para la negociación baja a cero y cualquier propuesta del otro es vivida como imposición.

Llegado a esta instancia, ya no es importante el objetivo de la negociación sino quién domina y quién cede. Cuando una pareja tormentosa puede negociar, estaría en vías de un cambio significativo hacia la trascendencia.

<u>Parejas Tormentosas</u>	<u>Parejas en proceso de cambio</u>	<u>Parejas Trascendentes</u>
Negociación dificultosa	Negociación posible	Negociación innecesaria
	Proceso de Cambio	

En la psicoterapia de parejas se utiliza el recurso de la negociación para que cada miembro tome conciencia de sus propios mecanismos psicológicos (adherencia a lo idealizado, temor a las frustraciones, competitividad, sistema de defensas y ataques, imposibilidad de reconocer sus conductas inadecuadas, goce sadomasoquista, transferencia de emociones sobre el otro miembro (lo no resuelto con papá y mamá), extrema adherencia al Sistema de Valores (SICVA) y, por ende, polarización en su propia familia (“*Mi familia es mejor que la tuya*”), dificultades para expresar lo que sienten, importantes trastornos en la comunicación (tema clave), incongruencias entre lo que se piensa, se dice, se siente y se hace, la falta de respeto, las dificultades para manifestar el amor por inadecuados modelos en la niñez, etc..).

Como cada contrato, de alguna manera, desafía el status quo del Argumento de Vida, se van a poner en marcha aquellos mecanismos los que son expuestos y analizados durante la sesión. En esta toma de conciencia se produce un aprendizaje y, sobre todo, comienzan a darse cuenta de todo el potencial del vínculo que, hasta ahora, permanecía oculto. Aparecen, cada vez con mayor frecuencia, nuevos proyectos de pareja disminuyendo, paralelamente, la lucha por el poder.

En las parejas trascendentes, en cambio, al no haber lucha por el poder, no es necesaria la negociación. Se trata de personas adultas, que saben lo que más le conviene, hablan de sus respectivos deseos, tienen gran capacidad de renuncia sin especulaciones y alcanzan objetivos válidos para ambos.

El procedimiento de negociación pasa a ser, entonces, un eslabón intermedio entre la tormenta y la trascendencia en aquellas parejas que se aman y no saben que se aman.

Momento de reflexión

En estos momentos de su vida en pareja...

1. *Cuáles son los proyectos compartidos que están en marcha?*
2. *Cómo se llegó a decidir encaminarse en ese o esos proyectos?*
3. *Si la iniciativa fue de un miembro... ¿Cómo fue que se adhirió el otro? ¿Estaba convencido o fue presionado de cierta forma? ¿Se adhirió de buena o mala ganas?*
4. *Si lo hizo de mala ganas...¿Le está haciendo reproches a su pareja o saboteando el proyecto de alguna forma?*
5. *Si, en apariencia, lo hizo de buena ganas¿ Se adhirió porque lo considera interesante o lo hizo por complacencia, para evitar discusiones?*
6. *¿Puede considerar que, también, se trata de su proyecto o se vio involucrado/a sin más trámite?*
7. *¿Considera que, con este proyecto, la pareja se enriquece o más bien se trata de un capricho?*
8. *Por último recuerde que en toda pareja, como en toda sociedad, siempre es alguien el que da una iniciativa, propone un proyecto, lanza una idea. Si en la pareja hay*

lucha por el poder, el que no generó la idea va a sentirse disminuido aún cuando la considere buena.

De acuerdo con estas reflexiones, le sugiero que hable con su pareja y le exponga todo lo que siente y piensa al respecto. Como, para esto, se necesita optimizar la comunicación, vamos a pasar de inmediato al cuarto pilar.

[A TABLA DE CONTENIDOS](#)

seis

Parejas tormentosas a predominio "comunicación fallida"

Club de Esposas Disconformes

El título de los capítulos anteriores tenían la modalidad de la "falta": "Parejas tormentosa a predominio "falta de respeto", "falta de amor", etc.. En este capítulo falta la "falta". ¿Por que no haberlo titulado... " A predominio "¿Falta de comunicación"? " ¿Acaso no es frecuente oír decir a las personas: "Nos falta comunicación"?

Es una forma de decir, puesto que es imposible no comunicarnos. Aún cuando nada hagamos para comunicarnos estamos comunicando que nada estamos haciendo para comunicarnos. Parece un juego de palabras pero no lo es. Siempre nos estamos comunicando lo cual no quiere decir que la comunicación sea exitosa.

Para que sea exitosa tiene que haber cumplido con un requisito fundamental: el que recibe el mensaje tiene que responder tal como lo ha previsto el que lo ha emitido.

El marido dice: "*¿Tengo hambre... ¿Vas preparando la comida?*"

La esposa responde: "*¿Cuándo no...; no hago más que cocinar!*"

La mujer entiende el mensaje, sabe que el esposo tiene ganas de comer y responde algo que tiene que ver con el tema. No le contesta "*Yo también quiero ir al cine*"

Entonces, si captó el mensaje, ¿por qué respondió lo que respondió? ¿Qué pudo haber pasado por su cabeza para una reacción de tal índole? ¿Habrá estado oyendo a su marido o a alguna otra persona "metida" en su cerebro?

De hecho, el mensaje emitido por él fue interferido por algún "ente maléfico" proveniente de la misma esposa. Entonces, si "un otro" dentro nuestro mueve nuestra boca y nos hace emitir sonidos ¿Dónde estamos nosotros en el momento de hablar? Si toda la escena hubiera sido filmada sin que sus protagonistas lo supieran, habríamos comprobado que cada cual dijo lo que dijo. Pero lo expresado en la respuesta por la mujer no corresponde a la misma categoría de mensaje que el emitido por el esposo. El manifiesta una necesidad, el deseo de satisfacerla y una indicación con inflexión de pregunta "*¿Vas preparando la comida?*".

Los pacientes dicen, con frecuencia, "Te doy un ejemplo tonto", para ilustrar algún proceso. Yo les aclaro que nada tienen de tonto los ejemplos puesto que la patología individual se manifiesta en cualquier cosa. En el ejemplo anterior, si bien parece trivial, es lo suficientemente preciso para mostrar las dificultades comunicativas. ¿Qué llevó a esa esposa a contestar como contestó, con tanto enojo?

Analizando la auténtica causa de la respuesta de aquella señora podemos darnos cuenta de que su madre se quejaba todo el día de las tareas de la casa, especialmente, de tener que hacer la comida. Siempre salía del paso con algo rápido. No era para nada satisfactorio cocinar; prefería comprar la comida hecha o tomar café con leche con sándwiches. Su hija, nuestra protagonista, era una versión mejorada de su madre. Sin embargo, cada tanto, le "prestaba su cuerpo" al código materno y tenía reacciones parecidas a las de su madre. Pero eso no era

todo. Si se encontraba enojada con su esposo por alguna razón que él ignoraba, se lo hacía saber, no por una confrontación directa, sino por mecanismos de microvenganzas, tal como lo había presenciado en su niñez. *"Los hombres son unos explotadores"*, le decía la madre y su tía materna, y agregaban: *"Piden todo y no dan nada"*. Esa era la creencia de la madre de mi paciente y de su tía en función de la propia experiencia que habían vivido como hijas y, si seguimos explorado, podemos llegar a rastrear las raíces de estas ideas en los bisabuelos o tatarabuelos.

Aquellas creencias, como tantas, no fueron cuestionadas por mi paciente, Elena, sino que, desde adolescente, fue confirmando una y otra vez, que lo que representaban esas ideas era cierto. Los hombres eran unos explotadores. Lo verificó con varios noviecitos que se quedaban con cosas de ella: desde alguna lapicera, pulóver, discos, hasta la virginidad. Cuando se casó con Ernesto eligió un buen hombre, trabajador, respetuoso, cariñoso, buen padre, pero... desganado para las tareas colaborativas de hogar. Había que casi rogarle para que cambiara un cuerito o arreglara un toma corriente. Esos eran los momentos en que Elena aprovechaba para acusarlo de: *"Son todos iguales"*. Ella descalificaba lo bueno que tenía Ernesto y que no se adaptaba al modelo de hombre que había tomado prestado de su padre y de la imagen que, de los hombres, tenían tanto su madre como su tía. Sólo veía aquello que sí se adaptaba a la imagen negativa de los hombres con lo cual formaba parte del Club de Esposas Disconformes.

La idea subyacente que Elena tenía al contestar lo que contestó, era que él tenía que darse cuenta del por qué estaba enojada, pedirle disculpas y reparar el daño infligido. Para eso instrumentaba, inconscientemente, esa conducta vengativa. Su deseo era que el marido dijera algo así como: *"Te noto enojada conmigo, querida... Será porque no te acompañé a la casa de tu hermana el sábado pasado y preferí ir a ver el partido de fútbol con Néstor? Si es así, te pido disculpas y te prometo nunca más hacer lo que hice"*. En otras palabras, lo que deseaba Elena era que su esposo adivinase lo que le estaba ocurriendo reconociera su "error", pidiese perdón y, la próxima vez, renunciara a ir a la cancha y la acompañe donde sea. De esta manera, Ernesto, le demostraría tanto a la madre de Elena como a la tía que ella se casó con un hombre diferente. Pero si fuera así ella dejaría de quejarse de su marido y dejaría de pertenecer al Club de Esposas Disconformes. Sería una traidora. *"Lo mejor es que Ernesto siga siendo así, poco colaborador, como papá y el abuelo, pero no me lo banco así que quiero que cambie, pero si cambia, yo sería una traidora, así que es mejor que siga así..."*

Lo anterior también se verifica en el hecho de que, cada vez que Ernesto hace algo, hay una crítica de Elena. Desde el *"Tardaste mucho para un simple cuerito"*, pasando por el *"¿Qué descuidado eres!"* hasta el *"¡Mira que eres desprolijo!"*. El objetivo: desmoralizar al marido para desmotivarlo y equipararlo a su modelo de hombre.

Ustedes podrán decirse "Pero que monstruo de mujer!". No es así. Ella es "actriz" de un guión, de un Argumento aprendido en la infancia. Este Argumento de Vida con sus ideas erróneas es el "Ente Maléfico" que se interpone entre el mensaje de Ernesto y que causa la respuesta de Elena. Veámoslo con más detalle.

En el tratamiento psicoterapéutico de parejas, los protagonistas cuentan historias, anécdotas, que abarcan, principalmente, episodios vividos en la semana. Como se sabe, hay dos versiones diferentes. Al igual que en la descripción de un accidente, hay tantos puntos de vista como testigos se presentan a declarar. Algunos coincidirán pero relatarán sus observaciones desde ángulos diferentes.

¿Qué hay, entonces, entre el observador (o escucha) y el hecho observado (o escuchado) para que se produzcan distorsiones?

Lo que se interpone entre el hablante y la escucha es aquello que llamamos Modelo de Mundo, estructurado por el Argumento de Vida que da lugar al SICVA (Sistema Interno de Creencias en Verdades Absolutas) más las emociones que de él se desprenden. Cualquier expresión de la persona desde hacer un té hasta elegir pareja, está determinado por ese Modelo de Mundo

Por aquella razón es de vital importancia que cada miembro de la pareja tome conciencia y acepte esta verdad: en toda discusión entre dos personas hay muchas más que dos: intervienen padres, madres, tíos y tías, abuelos, etc., guionistas y co-guionistas de un argumento que representamos sin darnos cuenta y que hemos aprendido de memoria en los primeros cinco años de vida para luego olvidarlo aunque sigamos repitiendo, incansablemente, las acciones que de su letra brotan. La función de la psicoterapia es que cada consultante vaya tomando conciencia de la presencia de este guión en sus vidas para poder ir despejándolo, cuestionarlo, desarticularlo para escribir un libreto propio cuya principal característica es la flexibilidad y no la rigidez. Elena está aprendiendo, justamente, esto. Su SICVA está cambiando a SICVR (Sistema Interno de Creencias en Verdades Relativas). Hoy día puede afirmar que NO todos los hombres son iguales. Existen algunos explotadores, pero muchos no lo son, como su marido. Ernesto, por su parte, al no recibir las críticas de su esposa con cada cosa que hace, está mucho más motivado a colaborar en las tareas de la casa, conducta esta que es agradecida por Elena quién, desde hace unos meses, ya no pertenece al Club de Esposas Disconformes.

El ejemplo anterior es uno de tantos. Sin embargo, cualquiera nos hubiera sido útil para ilustrar el tema de la comunicación. Lo que le propongo es que analicemos, juntos, cada aspecto de la cuestión.

Este tema ha sido estudiado desde casi todas las actividades humanas. Nosotros vamos a hacer un aporte para el vínculo de la pareja comparando las características de la comunicación entre los integrantes de las parejas tormentosas y las parejas trascendentes.

Comencemos con una posible definición:

La Comunicación... ¿Qué es?

La comunicación es un proceso que incluye elementos verbales y no verbales y mediante el cual una persona *trata de* expresar lo que piensa y/o siente con el objetivo de recibir una respuesta que sea lo más afín posible a lo que ella espera. De suceder esto decimos que la comunicación fue exitosa; de lo contrario, fue fallida.

Habrán observado, en el párrafo anterior, que ha sido destacado con cursiva la expresión “trata de”. No hubiera sido más correcto escribir, directamente “...mediante el cual una persona expresa...?” La realidad es que no. SI bien dijimos al comienzo que es imposible no comunicar, afirmamos, ahora, que la comunicación total no existe. Nunca, por más que lo intentemos, podemos lograr que nuestro interlocutor capte, en todo su sentido, el mensaje que transmitimos. Al leer esto imagino incredulidad en algunos rostros,. Y lo entiendo. En la definición anterior escribimos “...recibir una respuesta lo más afín posible...”. Veamos esto.

Miguel expresa: “Tengo hambre”
Graciela responde: “Ahora preparo la comida”

¿Habría sido la respuesta de Graciela lo que esperaba Miguel? Pregunto esto porque de acuerdo con el código de la pareja, otra mujer podría haber respondido otra cosa.

Por ejemplo:

- ☞ ¿Otra vez?
- ☞ ¿Te traigo algo para picar?
- ☞ Terminó este capítulo y caliente la comida
- ☞ Saca una fuente de la heladera y caliéntala en el microondas, 3'30''
- ☞ Anda y prepárate algo.
- ☞ ¿Vamos a comer afuera, hoy?
- ☞ ¿Qué te gustaría comer?

Hay tantas respuestas posibles como personas se interroga. Así que... ¿Cuál es la correcta?

Todas y ninguna. Porque la respuesta correcta depende del contexto en el que se origina el mensaje. Si este contexto incluye una esposa amante, de buen humor, atenta a las necesidades de la familia, que se deleita preparando comida, la respuesta será más afín a lo esperado que si la esposa atraviesa su período premenstrual, no le gusta cocinar, está despiojando a sus hijos, se acaba de cortar la luz y la madre le avisó que mañana la va a visitar. Entonces viene el marido y le dice, desde la puerta del baño: “*Tengo hambre*”. Si él se hubiera adaptado al contexto, podría haber colaborado en el despiojamiento, encendido velas, llevar varias al baño, quejarse junto con su esposa y llamar a la suegra para decirle que haga la visita la semana que viene.

Pero este contexto no está formado sólo por las circunstancias que rodean al mensaje sino que hay un elemento que interfiere tanto la emisión como la captación del contenido de lo expresado. Ya nos hemos referido a ese elemento: el SICVA. Las creencias almacenadas en ese sistema fueron las que determinaron que Elena contestara “¿Cuándo no! No hago más que cocinar!” y ninguna otra respuesta posible.

La historia personal

Todos tenemos historia. El diccionario de sinónimos nos dice que “historia” significa tanto narración como patraña. La leyenda de nuestra vida o el cuentito que nos vamos contando diariamente sobre nosotros mismos puede ser una ficción. Esa ficción, basada en un Argumento jamás escrito pero inculcado por nuestros padres o figuras sustitutas y con la ayuda de un “equipo cómplice” (parientes, vecinos, amigos y conocidos, maestros, etc.), determina ese Sistema de Creencias a tal punto que estamos convencidos de que dejaríamos de existir si alguien lo cuestiona. “YO SOY MI SISTEMA DE CREENCIAS”, es la filosofía de base de todo ser humano rigidizado, robotizado.

El SICVA no sólo determina nuestros pensamientos, emociones y acciones sino los lugares que ocupamos y ocuparemos en nuestra vida.

Eliana nos cuenta una historia de desvalorización. Nos dice que siempre sintió que era una molestia para sus padres. Estaban siempre fastidiados con ella. Según relata, el padre quería un varón para que se mantuviera el apellido y la madre, siempre muy competitiva, también quería un varón porque, creía, que una nena le iba a robar el amor de su esposo. Tanto en la escuela primaria como en la secundaria fue brillante. De buenas notas al cuadro de honor, premios varios, la mejor compañera. Nunca notó que los padres se alegraran. Hoy día tiene conflictos con su esposo. Asegura que no la valora. El insiste en que sí pero cuando se lo dice ella no lo acepta, no lo cree. Cualquier cosa que signifique un reconocimiento es filtrado por Eliana. Su Sistema de Creencias incluye categorizaciones como “*Nunca te valorarán; no eres gran cosa; siempre serás una molestia; para qué habrás nacido*”. Por otra parte ella anhela sentirse diferente, pero la fuerza de su argumento se lo impide.

En una sesión nos comenta, a su esposo y a mí, que la madre nunca la tuvo en brazos. Ella no recordaba gestos de cariño. Recientemente, su prima, hija de la hermana de su madre, había dado a luz. Dada la ocasión, la mamá de Eliana buscó un álbum de cuando su hija era bebé. Junto a ese álbum había un cuaderno con poesías. Todas se referían al embarazo, a la ilusión de

ser madre. Tres poemas la nombraban por su nombre, Eliana, porque intuía que era mujer. Las fotos mostraban a una madre sonriente, cariñosa, con la hija en brazos. Estos testimonios nada tenían que ver con la historia que Eliana se había contado sobre sus orígenes. ¿De dónde había salido esta ficción?

Como tarea terapéutica le pedí a Eliana que hablara con su madre y le preguntara episodios de su niñez. En definitiva, lo que pudimos deducir fue que la mamá había sido, desde siempre, envidiada por su hermana. Era contadora, se había casado con un médico gastroenterólogo de renombre, al año y medio de casada deciden tener un hijo, queda embarazada. *“Siempre estuvimos tan orgullosa de ti”* - le dijo en esa ocasión. Eliana sintió que estaban hablando de otra persona, no de ella. Estaba segura, lo hubiera jurado sobre la Biblia en un tribunal, de que nada de eso era verdad. Pero las fotos y los poemas hablaban por sí mismos. Parecía ser que la madre de Eliana se sentía muy culposa de tener una vida de logros comparada con la de su hermana quién, ni siquiera, había completado sus estudios secundarios, era más bien feúcha, le costaba tener novios hasta que se casó con un divorciado, ya grande. *“Siempre traté de que mis logros no se notaran; no quería que mi hermana sufriera por mi culpa. Una manera de reparar fue ponerte el nombre de ella”*. Por lo tanto, la historia que se había contado Eliana sobre sus orígenes era la versión libre de la historia de su tía Eliana.

Lo anterior, que le debe haber llevado unos pocos minutos leerlo, es la síntesis de horas de psicoterapia individual y de pareja. Usted puede pensar que, a partir de este descubrimiento, la vida de Eliana cambió. Pues no. A pesar de las recientes evidencias, ella se sigue sintiendo desvalorizada. Su SICVA (Sistema Interno de Creencias en Verdades Absolutas) se niega a incorporar esta nueva versión, actualizada, de su vida. Eliana construyó su identidad con base en sus creencias. Si las cuestiona... ¿Seguirá siendo ella misma? Para ser Eliana tendría que dejar de ser Eliana

“Yo estoy arriba; tu estás abajo”

Lo anterior se refiere a la historia individual, al cuentito que nos contamos sobre nuestros orígenes. Este argumento va a determinar que ocupemos un lugar frente a los demás, una posición relacionada con los otros. Son lugares vitales o posiciones que marcan la cualidad de mi existencia de cara a mi semejante.

La palabra “posición” tiene varias acepciones: postura, situación, ubicación, actitud, estado, disposición, lugar. Elija usted la que mejor le permita entender este tema. Se puede tratar de un lugar existencial frente al otro, mi postura existencial frente a mi mujer, el estado en que me siento cuando estoy con otro, etc.. Asimismo, el término, significa una ubicación relativa respecto a un parámetro que he establecido respecto a los demás y que me sitúa en el mismo nivel que el otro, por encima o por debajo. Me siento igual, superior o inferior.

Como los seres humanos somos iguales ante Dios y la Ley, si me ubico fuera de esta igualdad es porque estoy pensando, sintiendo y actuando según le determina mi Argumento de Vida. Dentro de sus pautas o soy un rey o son nada. Si me considero menos que mi mujer porque ella es prolija para sus tareas y yo no lo soy o me considero más que ella porque sé operar una computadora y ella no, estoy mezclando y confundiendo categorías de clasificación. Ni ella es más que yo ni yo más que ella por las habilidades que cada cual puede tener.

Para comunicarse, las parejas tormentosas se ubican, en un más o en un menos respecto del otro. Por eso sus intentos de comunicación terminan en querellas, fuertes peleas que pueden llegar a la agresión física. Ocurre que todo intento de diálogo funciona como una amenaza para el SICVA del otro. Recordemos que cada cual se identifica con su propio Sistema de Creencias hasta el punto de temer perder su vida si alguien se lo cuestiona. En las pareja tormentosas el diálogo se va deslizando de un buen comienzo a la crítica de las actitudes del otro, al estilo de

vida de la familia de cada cual, en una perpetua e improductiva queja mutua cuyo único objetivo es que el otro cambie su manera de ser.

La comunicación tormentosa tiene como finalidad quebrar, rendir al otro, para luego apoyar un pie sobre su cuerpo doblado y lanzar al espacio un estentóreo grito a lo Tarzán. "*¡Soy más que ti... Mi Sistema de Creencias es verdadero... Mi vida no ha sido una mentira!*"

Con lo anterior se quiere conservar la identidad. Todo diálogo se transforma en una amenaza. La comunicación puede tener características de mero intercambio de información o de intimidad. Puedo preguntarle a mi mujer la hora para ajustar mi reloj; esto es pedido de información. O puedo hacer referencia a la hora diciendo algo así como "*¡Qué tarde se hizo... Me da tristeza cuando se está terminando el domingo... volver mañana a la oficina, las discusiones con mi jefe... me siento tan bien en casa...!*" Lo que da pie para que el otro, si quiere, intervenga...

- *"Yo sentía eso mismo cuando iba al secundario... Me acuerdo que estaba Tato Bores, a las ocho... eso marcaba el fin del domingo... después cenábamos e íbamos a dormir..."*

- *¿Se iban todos?*

- *No. Papá y yo. Mamá y tía se quedaban lavando los platos. Papá se ponía a leer alguna novelita de cow-boys y yo le daba algún repaso al tema de alguna prueba... o también leía... luego rezaba pidiendo por mañana y me ponía a dormir..."*

- *En cambio a mí me gustaba el domingo porque al día siguiente me encontraba con los chicos. Jugábamos y nos reíamos... Siempre había alguien a quien tomarle el pelo..."*

Este es un posible diálogo entre él y ella, basado en recuerdos desencadenados por la vivencia del fin del domingo. Sentados en el living, quizás tomando algo, recuerdan episodios con una cierta dosis de nostalgia, quizás hay una música suave. Un momento de intimidad.

¿Y dónde está la comunicación en todo esto? Cada cual transmite sus vivencias que desencadenan otras y otras, lo cual es una invitación a una toma de contacto con aspectos más profundos de cada cual. Ambos conocen detalles de sus respectivas historias. Puede haber algún recuerdo que emocione, quizás alguna lágrima y un abrazo protector después.

Lo que siente él, en realidad, no será conocido, totalmente, por ella y viceversa. Pero hay un intercambio de vivencias y, sobre todo, la sensación de haber sido comprendido. **En esto último reside la fuerza de una comunicación lograda: el sentirse comprendido. No criticado, no cuestionado, no injuriado, no aconsejado, no reprochado, no consolado, sino comprendido.**

Lo anterior es característica de las parejas trascendentes: aquellas que basan su vínculo en el respeto, el amor, el proyecto compartido y la comunicación eficaz. En estos casos, el diálogo en la intimidad, la intimidad que da un buen diálogo, no son amenazantes, no ponen en tela de juicio los valores del otro ni su Sistema Interno de Creencias. No hay de qué defenderse.

En las parejas tormentosas, en cambio, la posibilidad de un diálogo abre las puertas de las fantasmáticas amenazas: la crítica, el cuestionamiento, la injuria de palabra y/o física, el aconsejamiento no solicitado, el reproche, el mal consuelo, la ausencia de comprensión de lo que le pasa al otro, la descalificación, la distancia emocional, la venganzas o minivenganzas, el silencio retaliativo, etc..

Como estuvimos viendo, en estas parejas hay lucha por el poder, la imperiosa necesidad de ponerse por encima del otro, quebrar al otro siendo este quiebre el trofeo a ganar. En las parejas trascendentes, en cambio, no hay trofeo que ganar, no existe el deseo de quebrar al otro, no hay necesidad de luchar por el poder sino, por el contrario, el disfrute de una relación creativa cuyo objetivo está años luz del narcisismo triunfalista: el objetivo se ubica en el placer del encuentro, la calidez de una protectora y comprensiva armonía y el saber, sin lugar a dudas, que se puede contar, incondicionalmente, con el otro.

¿Por qué, siendo tan saludable la vida de esta manera, se elige el estilo tormentoso? Esta pregunta apunta a conflictos individuales de gran profundidad. Por ahora, digamos que, al tratarse de un estilo de vida, de algún lado se aprendió. Quiero decir que hubo modelos. Los hijos de parejas tormentosas suelen tener este modelo de peleas continuas. Algunos individuos poseen modelos alternativos que los toman de otros parientes o de amigos y vecinos que tienen parejas trascendentes. Luego vendrá la inconsciente determinación de elegir cuál de esos modelos se adapta mejor a sus propios valores. Decimos “inconsciente” porque no se trata de una conducta de la cual uno se está dando cuenta en el aquí y ahora, sino de una especie de protodescisión que lleva a que el niño o niña de no más de 8 años, sienta que ese estilo de convivencia le gusta o no le gusta. Si le gusta, la imitará y le imprimirá sus propias y creativas diferencias; si no le gusta, modelará su estilo de pareja según otras variantes.

Hay otra causa de difícil explicación: es el miedo a la intimidad. En un vínculo íntimo el ser queda al descubierto, por lo tanto es más vulnerable y puede ser lastimado con mayor facilidad. Por otra parte, cuando se estrecha el vínculo con el otro si, por alguna causa, éste desaparece por muerte, por separación, porque ya no nos ama, el sufrimiento por la pérdida va a ser mucho más grande. Algunas personas, por sus experiencias previas, son muy sensibles a las pérdidas, al “adiós para siempre”. En la profundidad de su ser han decidido no amar más allá de cierto límite. En la intimidad, ese límite tiende a ir desapareciendo y esto funciona como amenaza a la integridad del yo. *“Más nos acercamos, más nos conocemos, más peligroso se pone esto. Hay que cortarla lo antes posible”.*

Mejor que intimidad... Juegos.

Una forma de evitar la intimidad es lo que Eric Berne, creador del Análisis Transaccional, llama “JUEGOS”. Lo escribo entre comillas debido a que no se trata de juegos que proporcionan placer, juegos por diversión, sino de una secuencia de estrategias y tácticas que no hacen más que confirmar nuestro Argumento de Vida con su acabado Sistema de Creencias. Vayamos a un ejemplo simple apartado del tema pareja: siempre me consideré pésimo para jugar al fútbol. No me fue, de chico, favorecido este deporte y las veces que lo jugué fui el hazmerreír de todos. Supongamos que un amigo, un domingo, me invite a jugar un partido. Tanto él como yo sabemos que soy malísimo para esto. Sin embargo, me sobreviene una duda... ¿Y si a través de los años de no practicarlo, algo aprendí? Una pregunta absurda, porque sé que, si era malo, ahora lo soy más. No obstante, acepto la invitación. En los primeros cinco minutos la pelota va y viene de jugador a jugador. Mi única acción es observarla como pasa de unos pies a otros. Corro, un poco, como para demostrar que existo. Pero no la toco ni una vez. Al terminar el partido, muerto de cansancio y soportando las bromas de los otros, mientras me hago la gran pregunta... ¿Para qué habré aceptado?, confirmo lo que siempre supe: no sirvo para jugar al fútbol ni jamás serviré.

¿Era necesario tanto cansancio, tantas bromas, para confirmar esto? Claro que no. Sin embargo, algo dentro mío necesitaba de ese sufrimiento para ratificar mi posición existencial frente a mi amigo: El está bien; Yo estoy mal (Obviamente, en lo relacionado con el jugar fútbol).

Así que, en un lapso de 60 minutos (el tiempo que jugamos), jugué dos juegos: el propiamente juego, es decir el partido de fútbol, y el “juego”, según Eric Berne, que comenzó con la invitación de mi amigo y terminó con las bromas y sintiéndome estúpido.

¿Por qué introduzco este tema en este capítulo sobre comunicación?

Porque los “juegos” que juega la gente son para evitar la tan temida intimidad y siempre se desencadenan por una falla en la comunicación. Reemplazan el afecto por acciones confirmatorias del Argumento de Vida. Si mi amigo necesitaba, por sus propios problemas, sentirse por “encima” de alguien, me elige a mí para jugar un juego en dónde sabe que pierdo. Si, complementariamente, por mi propia historia, yo necesitaba sentirme por “debajo” de alguien, aquella invitación me vino como anillo al dedo debido a que sabía de antemano que iba a hacer papelones pero los negué diciéndome que quizás, con el paso del tiempo, mi juego había mejorado. Tanto mi amigo como yo salimos “ganadores”: él confirmó que está por encima mío y yo por debajo de él en lo que a jugar al fútbol se refiere.

¿Cuál fue la falla en la comunicación en el ejemplo anterior? Cuando mi amigo me llama para hacerme la invitación, yo tendría que haber captado la verdadera intención y negarme, rotundamente, a aceptarla. Por más que insistiera, al detectar el inicio de un juego o cebo que me tendía, debería haberme puesto firme con la negativa. Así que, al no descubrir la invitación oculta... (“*Me siento deprimido y desvalorizado... ¿Podrías ponerte por debajo mío y venir a jugar al fútbol con nosotros?*”) ...y señalársela, con lo que hubiera entrado en el terreno de la intimidad, quedo atrapado en el mensaje que él me envía desde lo socialmente aceptable: (“*Vamos a jugar al fútbol, mañana... Dale, ven... Nos vamos a divertir...*”)

En las parejas tormentosas, estos juegos son el pan de cada día. Cualquiera sea el que se juega con más frecuencia, todos tienen por finalidad confirmar el Sistema de Creencias: que todos los hombres son iguales, que las mujeres sólo sirven para cocinar y lavar los platos, que soy un tonto frente a mi mujer, que el matrimonio debería prohibirse por ley, que cuando una esposa se transforma en madre deja de ser mujer, que siempre seré una estúpida frente a mi esposo tal como mamá lo fue con papá, que no sirvo para nada, que la vida es puro sufrimiento, que no se puede confiar en los demás, que todos te explotan, que al final te abandonan todos, y así podemos seguir hasta el infinito.

No se puede dudar del hecho de que, con tales creencias, es imposible establecer vínculos íntimos, de amor compartido. ¿Cómo se puede amar al esposo si se siente estúpida frente a él? Lo admirará, pero no podrá amarlo... ¿Cómo puede querer un momento de intimidad con su mujer si considera que las mujeres sólo sirven para fregar?

Observe que, en las creencias anteriores, siempre va a haber un miembro de la pareja que se ubica por encima del otro. Por lo tanto, si ambos necesitan corroborar tanto sus creencias como la posición existencial que de ellas se desprenden, ¿Qué mejor que jugar un juego?

El está viendo TV. Ella se siente “abandonada”. En vez de sentarse al lado de él, tomarle la mano y ver la película o esperar a que termine y luego comentarle que a veces se siente muy sola de él, “decide” iniciar un juego. En el momento en que el monstruo está por salir detrás de una puerta para atrapar a la chica, le pregunta, desde la cocina... “¿*Mañana vas a lo de tus padres?*”

A partir de esta pregunta puede desencadenarse el Apocalipsis... o no, según sea la disposición del marido para aceptar la propuesta de juego de su mujer. Si la acepta, terminarán peleados. Posiblemente él tenga que apagar el TV e irse a la cama ofendido y corroborando que las mujeres son un estorbo; ella, por su parte, confirmará que nadie la entiende y que ni siquiera

puede hacer una pregunta inocente que ya la tratan mal. Llorará un rato y llamará a una amiga para contarle lo sucedido.

Rodolfo se siente herido y ofendido porque su jefe le llamó, duramente, la atención. En vez de contárselo a su mujer para compartir con ella sus emociones (Intimidad), inicia un juego para desplazar toda la bronca acumulada en el episodio. Así que, “inconscientemente a propósito”, toma un Valium y DEJA LA CAJA AL ALCANCE DE LOS NIÑOS. Cuando Liliana ve, con ojos de horror, la caja, lo insulta de arriba a abajo generándose una pelea que llega a las manos. Durante dos días no se hablaron, con la consiguiente generación de un clima tóxico para toda la familia. Ella corrobora que los hombres no son confiables y él que no hace más que cometer errores.

¿Comunicar... Qué?

Pero no todo son juegos en la vida de una pareja; tampoco intimidad. En los momentos en que no hay ni una cosa ni la otra...¿De qué hablan?

Un vínculo también se enriquece con otro tipo de mensajes:

Pasatiempos: *es un hablar sobre temas en los que uno no se pone demasiado en juego, aunque pueden provocar reacciones emocionales. Fútbol, política, economía, algún tema de interés general, etc.. Las reuniones sociales están llenas de pasatiempos de esta naturaleza.*

Chismes: *son una variante de los pasatiempos pero tienen una finalidad más bien destructiva: hablar mal o criticar a alguien. El que critica se ubica, en relación con el criticado, en una posición de “Yo estoy bien, poseo la verdad; Tú estás mal porque te apartas de lo que considero que es la verdad”.*

Discurso catártico: *se trata de una verbalización emocional en la que sólo se necesita que el otro escuche, que reciba la queja, la bronca, el resentimiento, cualquier emoción que en ese momento esté provocando mucha presión. Es una especie de “diarrea verbal” en la cual el supuesto interlocutor no es ni más ni menos que un “inodoro”.*

Intercambio de información: *es, simplemente, el dato, la reseña, la revelación, la confidencia, el testimonio, etc.. que se le hace al otro. “Para ir a tal lado tienes que tomar tal vehículo”; “Hoy en la oficina tuve un altercado con mi jefe. Este podrido me corrigió un error de tal mala manera que me tuve que contener de no pegarle.”; “Hoy a la 10 dan aquella película tan buena que me recomendaron”; “Nos llamó Viviana para invitarnos a cenar el sábado... Sabes que la hermana está embarazada? Están contentísimos porque, después de tanto, lo lograron”; “Tu sabes que, a través de Internet, una supercarretera informática, me puedo comunicar con los bancos de datos de cualquier parte del mundo”.*

Dentro de esa información puede haber datos relevantes o irrelevantes para el otro, que interesen o no. De cualquier manera, hay un deseo de comunicar lo que a cada uno le entusiasma o preocupa con el objetivo de que el otro los comparta. A veces se logra, y otras no. Depende del grado de interés se harán preguntas o se dejará morir el tema.

Intimidad: *es la revelación de aspectos de la vida privada, íntima; vivencias, sentimientos, pensamientos sobre cuestiones de la historia individual; confesiones, elaboraciones a partir de tomas de conciencia, generalmente, sobre temas conflictivos para uno mismo. Se necesita, del otro lado, una escucha atenta, interesada, comprensiva, continente. Un modelo no siempre reproducible es la comunicación en la sesión de psicoterapia. Este aspecto de la comunicación, cuando no se da en la pareja, produce empobrecimiento y tedio y se generan aquellos juegos argumentales con lo que se logra*

una cierta dosis de “sal y pimienta”. En el Análisis Transaccional se dice que es mucho mejor un beso que una bofetada, pero es mejor una bofetada que nada. O, en términos menos metafóricos, “Es mejor la intimidad que los juegos, pero son mejores los juegos que nada”

¿A quién, para qué, cuándo y cómo?

Lo analizado hasta ahora tiene que ver con el “**qué**” de la comunicación. Pero hay otros elementos que complican el proceso.

Todo mensaje tiene un destino. Se dice algo para alguien. Ese alguien puede estar presente o no. El mensaje puede ser verbal hablado o escrito y enviado por correo, fax, computadora, etc.. Puede ser una persona conocida o un ilustre desconocido, como un potencial comprador de tal producto. Una persona, un grupo, una multitud o la Tierra toda, como las recomendaciones acerca del SIDA o ecológicas de Greenspace.

Pero si ese alguien está presente, la forma más económica de comunicarnos con él va a ser siempre la palabra. Esto, explicado así, parece muy simple. La pareja está junta compartiendo un momento, él le dice algo a ella y obtiene una respuesta, como en los ejemplos anteriores. Sin embargo, ya se habrá percatado que lo que se recibe no siempre coincide con lo que se esperaba recibir.

¿A quién y desde qué lugar?

Esa persona que está frente a mí... Es quién creo que es? Yo, en este momento, Soy quién creo que soy?

Agustina necesita sentirse valorada por su novio... a quién conoció hace cinco meses. Cuando siente que eso no ocurre tal como lo desea se enfurece y luego rompe a llorar. Ese deseo, que es más bien una demanda, Estará dirigido a Mariano? Y antes de Mariano? Lo mismo le ocurrió con el anterior, con amigos y amigas, con los maestros y profesores... Así que, cuando en una sesión de psicoterapia verbaliza “*Mariano no me valora*” yo le pregunto “*¿Y tu?*”. Rápidamente contesta “*¡Yo sí lo valoro!*”. “*No, no - le aclaro - Me refería a si tu te valoras*”

Mariano es una pantalla en donde Agustina proyecta sus propios sentimientos hacia ella misma, resultado de alguna falta de valoración en la infancia, con su propio padre. Este no le reconocía sus méritos y siempre exigía más. Si sacaba un 8 le preguntaba por qué no un nueve y si traía un nueve porque no un 10. Para el padre nada era suficiente, todo era poco, nunca era bastante. Agustina se preguntaba qué debería hacer para recibir la alabanza del papá pero nada se le ocurría. Ahora, a los 23 años, muerto el padre muy joven de un infarto masivo, continúa haciendo y sintiendo lo mismo pero transferido a otras personas. Como lo supondrá usted, esta demanda de valoración le trae no pocos problemas, puesto que, al igual que el padre, nunca le es suficiente. Si el novio la valora, le dice que lo hace por obligación; si no le dice nada le reprocha que no existe para él. El siguiente es un típico intercambio entre ellos:

Agustina: ¿Te gusta como me cortaron el pelo? Elegí yo el corte...

Mariano: Si, me gusta mucho... te lo iba a decir...

Agustina: ¿No mientas... no mientas... si no te pregunto ni te das cuenta!

A ella le gustaba como le había quedado el nuevo corte, pero es incompatible con su Sistema Interno de Creencias (SICVA) mediante el cual descalifica lo bueno que tiene, tal como lo hacía su padre. Para Agustina es más creíble que las cosas de ella no sean valoradas a que sí lo sean. Con todo este embrollo, no hay forma, para Mariano, de hacerle entender que de verdad le gusta mucho su actual peinado. La vida de Agustina se caracteriza por una constante búsqueda

de valoración de un padre que ya no existe. A todos pone en el lugar de ese padre y, por supuesto, también a su novio. Fuera de la necesidad de valoración, Mariano es Mariano y desde esos lugares de novios los mensajes pueden fluir libremente sin mayores interferencias.

Y quién será Agustina para Mariano cuando no la puede hacer entrar en razón? De qué manera puede convencerla? En las sesiones de pareja se dio cuenta de que esa misma desesperación la sentía cuando, de chico, le era imposible demostrar a su abuela que él no había hecho aquello de lo que se le acusaba. Tenían una mucama a la que protegían mucho por necesidad. Era bastante torpe y despistada; guardaba las cosas y no recordaba dónde. También rompía otras y se llevaba algunas a su casa. Marianito sabía esto porque la había pescado varias veces y cuando se lo contó a su abuela no le creyó. En esa época pasaba mucho tiempo con la abuela porque los padres trabajaban hasta tarde. Las cosas se resolvieron cuando le contó a la mamá lo que estaba ocurriendo. No mentía. Sin embargo, por comodidad, la madre no le creyó al principio. Pero cuando su suegra la llamó para acusarlo de robar un dinero empezó a tomar conciencia de que algo pasaba. Se lo contó al esposo y echaron a la mucama. Una historia como tantas pero que marcó a Mariano en la cuestión de ser creíble cuando decía algo. No es casualidad que se haya puesto de novio con Agustina... No?

Estos dos ejemplos ilustran sobre el tema de **¿A quién le hablo cuando hablo? No siempre nos estamos dirigiendo a la persona que ven nuestros ojos. Muchas veces se trata sólo de un cuerpo prestado para darle vida a nuestro “fantasma”.**

En síntesis: el “lugar” desde dónde se transmite y/o recibe un mensaje va a ser aquel que está preferentemente favorecido por nuestro Argumento de Vida. Puede ser que se transmita o se reciba desde el lugar de un padre autoritario, o de un niño sumiso, de un adulto racional o de una madre sobreprotectora; desde el lugar de un hijo pidiendo aprobación o de una niña malcriada que todo lo quiere. Hay tantos lugares posibles como interlocutores tengamos en nuestra vida. Por eso vamos a buscar, inconscientemente, como interlocutores a aquellas personas que por sus rasgos particulares nos refuerzan, de alguna forma, nuestro lugar predominante. Por qué? Porque hemos aprendido tan bien nuestro papel que necesitamos otros actores que nos acompañen dándonos el correspondiente pie para continuar con nuestra parte.

¿Para qué?

Esta pregunta nos interroga sobre el objetivo de emitir en ese momento y lugar el mensaje que sale de mi boca. ¿Para qué digo lo que digo? ¿Qué efecto quiero causar? ¿Qué quiero a cambio?

Toda conducta tiene una intención, un propósito. Aún cuando no se la tenga en claro, la finalidad existe. Recuerde el ejemplo de aquel marido que deja la caja de Valium al alcance de los niños. Si bien no sirve un “*No me di cuenta*” como justificación y, a pesar de que realmente no estaba consciente de lo que hacía y de que su objetivo no era, en absoluto, envenenar a sus hijos, lo que hizo lo hizo. Eso despertó la ira de su mujer y él pudo descargar toda la violencia acumulada en el episodio con su jefe. La intención no consciente del descuido era provocar a su esposa para que le diera el pie que necesitaba para descargar la bronca. Se habrá percatado de que la comunicación no necesariamente debe ser verbal. La cajita sobre la mesa es un mensaje.

Veamos otro ejemplo:

Luis quiere comprarse una computadora portátil. Puede hacerlo pero, en vez de asumir el compromiso, necesita, como siempre, el permiso de mamá. Ahora bien: ocurre que la madre murió hace seis años y él, con sus cuarenta y ocho, no debería pedir permiso a nadie. Pero sentiría mucha culpa llegar a su casa con la Notebook colgada al hombro. Así que,

conscientemente, planifica acciones concretas para lograr que su esposa le haga la pregunta tan esperada: ¿No querías comprarte una? Por lo tanto, comienza a decir cosas como estas:

- *Hoy vino Enrique a visitarnos a la oficina... Se vino con una Notebook...*
- *¿Con qué...? - le pregunta su mujer mientras pica cebolla.*
- *Con una computadora portátil... ¿Qué increíblemente fantástica!*
- *¿Para qué sirve? - ya comenzaba a lagrimear .*
- *Es una computadora, como cualquier otra, pero que se puede llevar a todas partes y se puede adelantar trabajo en casa, por ejemplo*
- *¿Y por qué no te compras una? (Silencio)*
- *Bueno... no sé... ya veremos... ¿Te ayudo?*

Listo. Objetivo logrado. Permiso concedido. Mañana empezaría a buscar precios.

Compare con esta forma de mensaje directo:

“Hoy vino Enrique a visitarnos... se trajo una computadora portátil. Realmente es sumamente útil para mi trabajo. Mañana voy a buscar precios.”

En la primera forma, hay un procedimiento consciente para alcanzar un objetivo. Luis se ubica “por debajo” de su esposa y le pide, sin pedirlo, un permiso. La mujer acepta ubicarse en el lugar “por encima” y se lo concede. En la realidad, Luis está “por encima” de su mujer por cuanto utiliza una técnica manipulativa y la mujer, cayendo en la manipulación, se ubica “por debajo”. En definitiva, como de la esposa surge la sugerencia para la compra él evade la responsabilidad de hacer ese gasto extra: la idea fue de ella.

En la segunda forma, hay una información, un anuncio a su esposa sobre una determinación que tomó y que, de hecho, no afecta para nada los intereses de la pareja. Distinto hubiera sido de haber tenido problemas económicos. Ahí se impone anunciar su deseo y planificar juntos una estrategia (cuotas, tarjeta, préstamo, diferir la compra para el otro mes, etc.).

En definitiva, nunca se habla al vacío. Aún cuando nuestro discurso sea hueco, pasatiempista, si lo expresamos es por algo: quizás para salir del paso, o para defendernos de una posible intimidad, por ansiedad, para demostrar cuánto sabemos, para canalizar nuestra angustia, para sentirnos acompañados, etc.. Todo mensaje tiene su por qué, por más intrascendente que parezca, porque brota de una parte de nuestro ser. De la misma manera que el juego infantil o los dibujos que hacen los niños pequeños. Son simples, chatos, sin proporciones, pero expresan una gran riqueza interior. Lo mismo con cualquier verbalización de un adulto: algo se quiere expresar mediante ese discurso. Está en cada uno de nosotros, destino de esa palabra dicha, si le conferimos sentido o no a lo expresado.

¿Cuándo?

Nos referimos al instante oportuno. Una de las razones por las cuales un mensaje no llega es que elegimos un momento inadecuado para transmitirlo. Este momento no sólo se refiere al tiempo sino a la circunstancia presente en el minuto de hablar.

Se necesita de una cierta sensibilidad para detectar si se está en el tiempo correcto. Unas páginas atrás pusimos el caso de un esposo que informa a su mujer que tiene hambre justo en el lapso en que ella está despiojando a los hijos, con un corte de electricidad, con el aviso de que la madre va de visita mañana y atravesando su período premenstrual. Momento mas inadecuado, imposible.

En las parejas tormentosas el **¿a quién?** está equivocado. La persona a la que se le envía el mensaje, como vimos, no es la que está frente a uno sino que representa una figura del pasado

con la que no se han resuelto todas las cuestiones sino que han quedado muchos conflictos abiertos. Los **¿para qué?** son egoístas, tal vez ruines. Se manipula al otro, se actúa de mala fe, con tal de obtener lo que se desea. Llevado por la impaciencia y la descalificación del otro, se utiliza un **¿cuándo?** inoportuno, inconveniente.

Por el contrario, en las parejas trascendentes, se habla a la persona que se tiene enfrente, con un objetivo claro y con una apropiada elección del momento para decir lo que se desea decir.

¿Cómo?

Un mismo tema expresado por diferentes personas va a tener distintas características. Esto se observa, por ejemplo, en la gramática del cine. La película "Alien" de Ridley Scott nos mostraba el terror en función de una amenaza que acecha a los tripulantes de un vehículo espacial. Esta película, como tantas otras que han hecho historia, se las puede ver una y otra vez y siempre se descubre algo nuevo. No cansan a pesar de que ya se sabe qué es lo que va a venir. Muchos filmes al estilo Alien se hicieron luego. De hecho hubo un Alien 2 y 3. Pero nunca tuvieron la garra de la primera.

De la misma manera, hay oradores con tal nivel de discurso que uno siente un placer en escucharlos más allá del interés por el tema. Igual ocurre con ciertos escritores cuyo estilo estimula el placer de la lectura.

También tenemos esas películas que queremos dejar de ver ni bien comienzan o esas personas que hablan con tantas oraciones subordinadas que nunca se sabe muy bien qué es lo que nos están queriendo decir.

Días pasados, el padre de un adolescente que estoy atendiendo, concurre a una sesión conjunta con su hijo y manifiesta:

"Era de esperar... como le decía a mi esposa, Gonzalo (su hijo, mi paciente) se parece a mi padre, no por lo que nos hizo aquella vez... ¿Te acuerdas? Pero... no... no sé... después, cuando se murió... en el velatorio, yo lo miraba y me decía... bueno, qué viejo jodido, pero después de todo, yo no creo que si le hubiera puesto más límites... no sé... Quizás tenga todo que ver..."

Se dice que una persona habla como piensa. El discurso anterior, fragmento de una grabación realizada con el consentimiento de ambos, muestra una gran confusión. Gonzalo se ha quejado varias veces del padre. Me dice: *"Con papá no se puede hablar. Nunca entiendo lo que dice."*

Aquello pertenece a una patología de la comunicación. No puede codificar el mensaje en forma coherente porque su pensamiento está interferido por otro diálogo simultáneo, interno, que le impide a este hombre pensar con claridad.

Por su hijo me entero que su abuelo era un ser tiránico que metía miedo. Quizás, el padre de Gonzalo pone a su padre en todo aquel que pueda funcionar como interlocutor, temiendo críticas, burlas, etc.. Por ese diálogo interno que mantiene con su padre interiorizado se ve dificultada su comunicación con los demás.

Se expresa mucho mejor aquel individuo cuyas decires fueron escuchados atenta y respetuosamente por padres que contaban con tiempo y deseo de escuchar.

La capacidad de escucha, a su vez, implica, obligatoriamente, una actitud de interés. Interés hacia la persona que me está hablando porque, supongo, que para ella es importante transmitirme ese mensaje. Por algo me dice lo que me está diciendo, en ese momento y en ese lugar. En cambio, no siempre uno puede sentirse interesado por el tema.

Volvamos a la pareja. Si es tormentosa, como el otro tiende a no existir, no hay ningún interés en escucharlo. Sólo lo va a ser si el tema es del interés del que escucha. En las parejas trascendentes, interesa la persona pasando el tema a un segundo plano. *“Me interesa escucharte porque me interesas tu”*. Esta disponibilidad a la escucha va a estar caracterizada por ciertas conductas: preguntas, comentarios, mirada atenta, interjecciones, etc.. hasta el momento en que se produce el cierre del tema.

En cuanto a la otra aptitud, la capacidad de expresarse, tiene que ver no sólo con el hecho de contar con las palabras adecuadas para comunicar la idea sino, además, con ausencia de factores inhibitorios. Hay personas que sienten vergüenza cuando son escuchadas, temen la crítica, la discusión, la burla, como el padre de Gonzalo, desvían la mirada, sintetizan hasta el punto de que el que escucha no entiende nada porque le faltan referentes. Un ejemplo: la esposa se está bañando mientras planifica qué le va a decir a la maestra de su hijo cuando tenga que ir a quejarse por una nota injusta que le puso. En su mente dialoga con la docente y se imagina un altercado. En ese instante entra el esposo y le dice *“¿Sabes que le dije que no? Al fin de cuenta me cansó, que embromar”*. Obviamente, la mujer no sabe de qué le está hablando. Para entenderlo, primero tiene que detener su diálogo interno con la maestra y preguntarle a su marido de qué le está hablando, a quién le dijo que no, etc..

Otros utilizan una jerga que sólo ellos conocen, como los adolescentes, que descolocan a los padres utilizando neologismos que no son definidos. *“Y vino el cheton ¿Viste? un langa que me dejó del tomate y quiso transar... le corté el rostro ¿Viste?”*

Están, también, los que utilizan onomatopeyas en medio del discurso... *“Estaba pipicucú... cuando la vi sentí un chas bum, que me hizo crash”*

En todo lo anterior faltan referentes y definiciones: qué es chetón, langa... pipicucú, chas bum, etc..

En cuanto a la vergüenza, tiene que ver con miedo al ridículo, a ser criticado, a que se cuestione ese Sistema de Valores, a la evaluación, a notar que al otro no le interesa. Todo esto hace que la persona esté tan pendiente de sus fantasmas interiores que termina interponiéndolos entre él y la que escucha. Ustedes habrán observado qué dificultoso es para ciertas personas entablar un diálogo. Muestran signos varios de ansiedad: transpiran, tartamudean, usan muletillas, tienen fucios, hablan muy rápido o muy lento, dramatizan, enfatizan, dicen “¿Si?” a cada rato como preguntando *“¿Me entiendes?”* por su propia inseguridad en hacerse entender, etc.. Son personas que parecen que están, constantemente, dando examen frente a los demás que son, en su imaginario, tiránicos profesores.

Pero no son pocas las personas que se inhiben frente a su pareja siendo de lo más desenvueltos en otras áreas. En estos casos hay que investigar qué está pasando, realmente, en este vínculo para que aparezca tal inhibición. Hay que preguntarse: *¿A quién le estoy hablando, realmente y en qué posición me ubico frente a ese otro que me escucha?*

¿Qué estoy diciendo?

Otro factor importante en el diálogo es la aptitud de escucharse. No es una tarea fácil estar en contacto con lo que uno está diciendo en el mismo momento en que lo dice. Es interesante

observar la cara de sorpresa de algunos pacientes cuando, ante lo que expresan, les pregunto: *¿Escuchaste lo que dijiste?* Generalmente, la respuesta es *no*.

¿Cuál es la utilidad de esta autoescucha? Básicamente, la posibilidad de monitorearse e ir verificando, sobre la marcha, si lo que se está diciendo corresponde a lo que se está pensando en ese momento y rectificar el decir en el instante en que uno constata que no está siendo claro. También es importante observar las reacciones no verbales del que escucha para detectar señales de confusión, ansiedad, impaciencia, desinterés y regular, de esa manera, el discurso.

Soledad es tu nombre.

Dentro de este juego de lugares equivocados, intenciones argumentales, tiempos poco oportunos, incomprensiones microvengativas, verbalización confusa, el discurso humano transita por la senda del malentendido, de la confusión, del sobreentendido. Nunca podremos transmitir, exactamente, lo que deseamos. A veces ni nosotros lo sabemos. Por estas razones, muchas vivencias de soledad se atribuyen a dificultades en la comunicación.

Para poder darnos cuenta en toda su magnitud de estos fenómenos conviene que, cada vez que vamos a comunicarnos, podamos ser conscientes de lo **que** quiero transmitir, el **para qué**, es decir, qué quiero lograr, a **quién**, específicamente va dirigido ese mensaje (Recuerde que no siempre la persona que tenemos frente a nosotros es la que ven nuestros ojos), **cuándo** es el momento más oportuno y **cómo** voy a estructurar mi mensaje.

Esté consciente, además, que su interlocutor no sabe leer la mente. Todo lo que usted da por sobreentendido por el otro no necesariamente tiene que ser así.

La pareja, por el tipo de vínculo y el tiempo de estar juntos, es el mejor laboratorio para practicar estos conceptos. Por esto le propongo este...

Momento de reflexión

- 1) *Dése cuenta si está satisfecho/a con el nivel de intercambio de información entre usted y su pareja. Evalúe si se siente comprendido/a por el otro.*
- 2) *Determine si tiene dificultades para expresar lo que piensa, imagina y siente.*
- 3) *Suponiendo que tenga dificultades, trate de encontrar la causa: ¿Le tiene miedo a algo, a que no le comprendan, a que le reprochen, a que se impacienten, al ridículo, a la crítica, a que el otro no le muestre interés, etc..?*
- 4) *¿Nota que le faltan las palabras adecuadas para expresarse?*
- 5) *Observe desde qué lugar, preferentemente, transmite y recibe la información. ¿Es desde un padre crítico, cariñoso, comprensivo, sobreprotector, firme o desde un adulto reflexivo, o desde un niño asustado, rebelde, juguetón, obediente?. Observe ante qué personas se le activan determinados lugares. Quizás con su jefe sea un niño obediente y con su esposa un marido autoritario. Recuerde que los mensajes en el qué y en el cómo están determinados por los lugares desde el que uno envía el mensaje, lo mismo que cuando uno los recibe.*

- 6) *Proponga a su pareja un tiempo en día y hora para hablar de ustedes, de su historia como pareja, de lo que piensan y sienten ante determinadas situaciones. Permítase liberarse de viejos códigos y personas que lo habitan y póngase en contacto con sus auténticas vivencias. Si siente vergüenza, dígaselo y si es ella quién se lo dice escúchela sin críticas ni consejos ni interpretaciones psicológicas. Si uno no está acostumbrado a hablar de sí, al principio puede resultar molesto.*

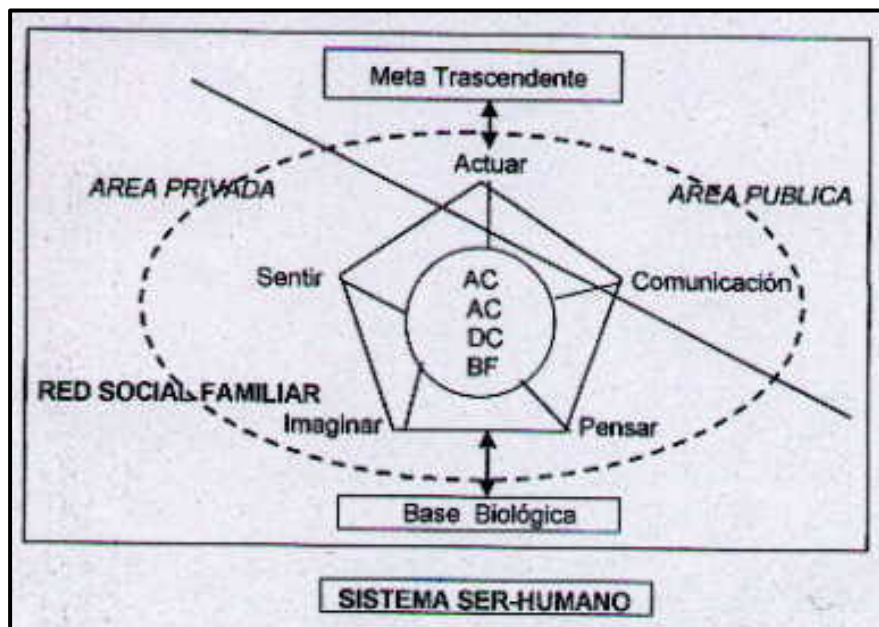
- 7) *Por último recuerde: si usted no se da a conocer, permanecerá ignorado de por siempre por la persona que más le gustaría que le conociese. La palabra libera; libere la palabra.*

[A TABLA DE CONTENIDOS](#)

siete

El pentágono del ser: un modelo didáctico ***¿Y ahora, qué?***

En mi libro anterior, “¿Qué hacer con la vida?”, presentaba un diagrama cuyo objetivo era integrar los distintos aspectos del Ser Humano. Es este:



Este esquema se explica así:

El ser humano es un Sistema formado por estructuras que se influyen entre sí. No podemos separar dichas estructuras porque el sistema dejaría de existir. En primer lugar vemos la Base Biológica constituida por el organismo con su anatomía y su fisiología. Si bien esta base está separada, en este esquema, del pentágono propiamente dicho, en la realidad interactúa de tal manera que no se puede separar lo físico de lo psíquico formando, de hecho, lo psicossomático.

Del otro lado de la Base Biológica, se encuentra la Meta Trascendente. Todo ser vivo nace, se reproduce o no, pero crece, se desarrolla, envejece y muere. Los seres humanos, formando parte de lo vivo, apuntan, además a algo que les pertenece por esencia : trascender el propio Argumento de Vida. Esto supone varias etapas:

- 1) Tomar conciencia de que la vida, tal como se está viviendo, no es lo que usted desea;
- 2) Hacerse cargo de esta verdad: usted es el único responsable de que aquello sea así;
- 3) Preguntarse si, realmente, usted desea algo diferente y nombrar lo que desea;
- 4) Desear el cambio y darse tiempo para que se vaya produciendo;

5) Aceptar que su vida está pautada por normas que usted no eligió sino que se las dictaron de chico, durante los primeros 5 años de edad, reforzadas hasta los 8 y confirmadas, por sus propias acciones de usted, hasta la fecha presente.

6) Decidir cuestionar esas normas, con las que se ha identificado, con lo que puede provocar una desestabilización de su Sistema de Creencias en Verdades Absolutas. Esto le va a causar tres emociones ineludibles: **confusión**, porque lo nuevo que va apareciendo en usted entra en contradicción con lo que siempre creyó; **culpa**, por considerarse que traiciona a su familia de origen y a los cómplices argumentales de su vida actual; **angustia**, por que teme a lo desconocido y, de hecho, aún no sabe de qué manera se va a construir su nueva vida.

7) A pesar de las tres emociones desagradables, pero que nos avisan de que estamos en vías de cambio, seguir adelante con su deseo; no cederlo desde ningún aspecto, ya que va a generar reproches, envidias, “mala onda”, falsas alegrías y fingidas felicitaciones en las personas que no lo aman y auténtica alegría en los incondicionales que tiene a su lado.

8) Alcanzado el objeto de su deseo, disfrútelo, porque se lo merece y esté alerta porque no sería extraño que, su Argumento de Vida, que siempre está dispuesto para hacerle una zancadilla, le haga pagar una penitencia para resituarlo dentro de él y hacerle creer que esa es su auténtica vida (la de los deseos de los demás) y no la de sus propios deseos.

9) No se sorprenda cuando, logrado su objetivo, comienza a insinuarse, con poca fuerza al principio y con mucha intensidad después, un nuevo deseo trascendente... Es que usted es humano y ser humano es tener deseos propios, lograrlos y disfrutarlos para renovar la secuencia una y otra vez... Para eso,

10) es imperativo que tenga capacidad de frustración, esto es aceptar que las cosas no siempre salen como a uno le gusta y sacar una enseñanza de dicha frustración. Luego, replantearse esos deseos y, si son realistas, seguir adelante a pesar de los obstáculos.

Entonces, nacemos por alguna razón y el sentido de la vida está en averiguar cuál es esa razón y transformarla en un deseo propio y cumplirlo.

Muchos hombres y mujeres que entrecruzan sus caminos y forman parejas, no tienen conciencia de la trascendencia de este vínculo. Se trata de la creación de una nueva familia quién, al igual que cada individuo, tiene una tarea que cumplir. No es casarse por casarse, para evadir la soledad, para darle nietos a los padres, porque hay que casarse, etc.. Es una decisión que implica una toma de conciencia sobre los compromisos que cada cual adquiere y que se van a manifestar en la aceptación incondicional del otro (RESPECTO), el deseo de crear las condiciones para invitar al otro a que se sienta feliz (AMOR), en donde se puedan desarrollar tantos los deseos individuales como los que tienen en común (PROYECTO COMPARTIDO), estableciendo diálogos que lleven a un buen entendimiento (COMUNICACION EFICAZ). El desarrollo en el tiempo de estos cuatro pilares hacen que la pareja sea trascendente, que vaya más allá del Argumento de Vida. Como se presupondrá, esto no es tarea fácil. Lleva su tiempo. Déselo.

Continuemos con la descripción del Pentágono. En el centro figuran cuatro conceptos ya conocidos por usted :

✍ **AC = AUTOCONCIENCIA**

✍ **AR = AUTO-REFLEXIÓN**

✍ **DC = DESEO DE CAMBIO**

☞ BUENA FE

Ninguna acción hacia la Meta Trascendente (MT) comienza si no están activas aquellas tres condiciones sostenidas por la Buena Fe o ausencia de autoengaño.

Observe que, al estar en el centro del pentágono, conectan todos los vértices.

La Autoconciencia me permite darme cuenta de que algo no está funcionando bien en mi vida; que estoy haciendo lo que no deseo y no hago lo que deseo. Pero si hago lo que no deseo, ¿por quién está determinada esa acción?; ¿De quién es ese deseo? Ese deseo está establecido por un otro que contribuyó a formar mi Argumento de Vida. Puede ser papá, mamá, tíos, abuelos, vecinos, maestros, etc. Si no cumplimos con lo que creemos que es el deseo de los otros, vamos a sentir culpa, que ya analizamos, pues creemos que traicionamos a los demás y tememos de que dejen de querernos, protegernos, valorarnos.

Cuando nuestro auténtico deseo colisiona con el deseo de los otros, todo nuestro ser entra en crisis. Qué es más importante ¿quedar bien con nosotros mismos a con los demás? Nos han enseñado que si optamos por lo primero vamos a ser egoístas, malos y posiblemente iremos al infierno.

Pero hete aquí que nuestro auténtico deseo es expresión de la semilla divina que Dios nos puso: es el Reino de Dios dentro nuestro; es aquello por lo cual vibra nuestro Niño Interior, aquel a quien Jesús se refería cuando le dijo a sus apóstoles, “*Dejad que los niños vengan a mí*” (Mt 19:13) Renunciar a nuestro auténtico, original, verdadero y positivo deseo es negar la divinidad dentro nuestro. Pero ¡Cuidado!, no todo lo que aparece como deseo es tal. Todo aquello que se necesita compulsivamente no es deseo: jugar compartiendo con un amigo una hora y media de juegos de computadora para luego apagarla y pasar a otra cosa, puede ser un deseo. Pero estar horas y horas frente al monitor sin poder despegarse de él es una compulsión. Comer un par de masitas puede ser un deseo, comerse un kilo, es una compulsión. Se llama compulsión a una imposibilidad de satisfacerse, a decir y decirse **BASTA!**, a querer más y más. Ahí no hay deseo. El deseo empieza y termina con el logro. Al alcanzar la meta, el deseo desaparece y es reemplazado por el disfrute, por la alegría. Si el deseo es tener un auto, al comprarlo el deseo desaparece y es reemplazado por el placer del uso. Aparecerán nuevos deseos: ir a pasear, ir a tal o cual lugar, etc..

Muchas personas no están en contacto consigo mismas en la cuestión de su deseo. Deseos siempre se tienen; el hombre es su deseo. No hay hombre sin deseo. Pero cuando ha tenido que renunciar tantas veces porque fueron obstruidos, saboteados por los guionistas de su Argumento de Vida, decide, sin saberlo, que es menos trabajoso vivir sin deseos y adherirse al deseo de los otros y a aquellos que los otros tienen para con él. Una vida cómoda, sin compromiso, pero estéril, sin pena ni gloria, **INTRASCENDENTE**.

Como la Meta Trascendente está íntimamente relacionada con el deseo auténtico de la persona, si ésta no está consciente de lo que realmente desea no tendrá ninguna posibilidad de acceder a su meta. Es como una persona que se siente insatisfecha porque le gustaría viajar, dispone de los medios pero nunca lo hace. Cuando se le pregunta adónde querría ir no sabe qué contestar. No tiene claro su deseo. No dice “Deseo visitar Nueva York”, por ejemplo, para luego planificar el viaje, concurrir a distintos operadores turísticos, buscar folletos y guías de la ciudad, averiguar cuál sería los mejores meses, juntar recortes, preguntar a otros que ya fueron, etc.. No. Si su deseo es interferido por su Argumento de Vida quien lo ha pautado de tal manera que considera que irse es un despropósito, hacer un gasto en estos momentos, dejar a sus padres que quizás lo necesiten, y la posible envidia de los amigos, y los miedos transmitidos

tipo ? Justo a NY, que matan gente en la calle!?, va a ceder su deseo. Vivirá sin culpa, sin angustia, a pura frustración, con rabia, que quizás reprima, y todo está bien. Puede que en algún momento reflexione sobre todo esto y se pregunte qué sentido tiene la vida, momento en donde aparece la AUTOCONCIENCIA, el darse cuenta de que las cosas no son como le gustaría que fuesen.

Llegado a este punto se pueden tener dos actitudes: responsabilizar a los demás por nuestras desgracias o hacernos cargos de nuestras decisiones. No seguimos las pautas del Argumento de Vida porque los demás nos las imponen sino porque nosotros decidimos obedecerlas. Nadie es responsable de nuestros impedimentos, somos nosotros.

Habiéndose tomado conocimiento de esta verdad, que puede llegar a ser impactante y dolorosa, viene la gran pregunta...¿ Quiero cambiar? ¿No sería mejor dejar las cosas como están... total... qué voy a encontrar en New York que no esté aquí; en qué va a mejorar mi vida un auto... etc., etc., etc.?

Pero si la respuesta al ¿quiero cambiar? es un rotundo, convincente y afirmativo “**¡SI!**” no solo se habrá comenzado el proceso de cambio sino que va a ser irreversible, con algunas idas y vueltas, avances y retrocesos, pero cambio a fin.

Volvamos a la pareja, porque de esto se trata.

Las parejas tormentosas no desean el cambio: creen que lo desean. Hartas de vivir en estado de permanente amenaza y defensa, de ataque y contraataque, creen querer una vida distinta. Hay claras y terminantes evidencias que no están tan mal viviendo así. Aclaremos: viven mal, pero como es lo estipulado en su Argumento de Vida, hay un goce masoquista (o sadomasoquista) por estar representando al pie de la letra ese guión. No imaginan otra letra. Si están escritas, así deben ser las cosas... así debe ser la vida. La otra vida, la trascendente, la que se ubica más allá el Argumento de Vida, no es para ellos. Sólo pueden anhelar una vida así, de la misma manera que un chico de la calle puede anhelar darse un baño caliente todas las noches, durmiendo en una cama limpia, con amorosos padres que le satisfacen sus necesidades y comiendo tres veces por día comida caliente preparada por una madre cariñosa y protectora. Se trata de otro mundo, de otra galaxia. Eso no es para él. Pero... ¿Y si descubriera que es para él? ¿Que él tiene tanto derecho a esa vida como los que realmente la viven?¿Qué haría?

He visto lúcidas parejas tormentosas que se preguntaron, por lo menos una vez, si esa era la vida que querían vivir. Compraron libros sobre parejas, sobre comunicación, asistieron a charlas específicas, hacen terapia. Al conocer otros modelos diferentes y alternativos al único que le muestra su Argumento de Vida, tienen la posibilidad de comparar y elegir. Esta es la idea central de este libro: señalar que existen otras opciones.

Esto último tiene que ver con el primer Vértice del Pentágono: uno de los dos que están en la base:

El Vértice del Pensar.

Aquí ubicamos el Argumento de Vida y es el vértice en donde se producirán los cambios aunque estos se reconozcan en el Vértice del Actuar. Durante un auténtico proceso de cambio la persona va desarticulando los distintos mandatos que conforman su argumento. En un primer momento, deberá convencerse de que esos mandatos existen; luego, en un segundo paso vendrá el cuestionamiento propiamente dicho: se dará cuenta de la inconsistencia de los mismos, es decir, comprobará que no se fundamentan en ninguna realidad sino que son producto de un Sistema de Creencias arbitrario y desactualizado. Por último, en un tercer tiempo, deberá decidir

si va a continuar viviendo en función de esas ideas erróneas o si las reemplazará por las auténticas.

Conocidos, reconocidos, cuestionados y desarticulados, vamos a ir construyendo nuestro propio Sistema de Creencias el cual, a diferencia del anterior, es flexible, abierto, siempre dispuesto a actualizarse.

Este es el vértice de la reflexión, del pensamiento racional pero también del “darse manija”, de los incesantes y preocupantes diálogos internos o autoverbalizaciones, que no siempre son conscientes, y que nos demuestran que, persistentemente, nos estamos peleando con esos otros que habitan en nuestra mente, o nos disculpándonos, autorecriminándonos, etc.. Estos diálogos internos nos sacan del Aquí y Ahora, nos hacen vivir en un tiempo desactualizado, comparando las acciones reales de nuestra pareja con lo que deberían ser según nuestro caduco Sistema de Creencias.

Al compartir el mismo vértice, resulta casi imposible poder darse cuenta cuando uno está en diálogo interno y cambiar hacia el pensamiento reflexivo para poder observar y cuestionar los mandatos del argumento. Esto es parecido a lo que ocurre con la computadora: mientras está procesando información no admite la entrada de nuevos datos. No es cuestión de voluntad o de ejercicios conductistas sino de lograr pensarse analizando el por qué de cada conducta argumental, frenadora, antivida. Se me puede objetar que una constante autoobservación podría dificultar la espontaneidad. Ocurre que las conductas argumentales parecen espontáneas, pero no lo son. Son repetitivas, siempre lo mismo, hasta en la misma secuencia. Aquí es donde se debe disponer de la buena fe para evitar autoengañarse. Un ejemplo:

Amalia llega cansada a su casa y con dolor de cabeza. Sus dos hijos están viendo TV. Nada de la casa ha sido hecho; los platos del mediodía están en el fregadero, hay migas por el suelo, las camas sin hacer. Son chicos grandes, de 20 y 17 años. Cuando ven entrar a la madre le dicen, como si nada, que vaya a comprar una pizza que tienen hambre. Amalia se irrita hasta la furia, los insulta, les reprocha sus conductas, rompe el control remoto. Los chicos quedan paralizados. Amalia sube a su habitación y se pone a llorar sobre la cama mientras grita “*No doy más... no doy más!*”

Amalia ha sido “dirigida” por voces en su interior que le “dieron manija”. Quizás una mamá, una tía o una abuela o alguna persona altamente significativa de su infancia: “*¿Te das cuenta?, una trabaja y trabaja y al final nadie te lo reconoce... con todo lo que haces por tus hijos... esos vagos, parásitos que no tienen consideración de nada... te piden y piden... para eso una trae hijos al mundo... pero siempre fuiste igual, una pobrecita, una tonta que nadie te toma en cuenta...*”

Amalia tuvo una secuencia de conductas argumentales. Independientemente de si tenía o no razón en el enojo, éste fue mucho más allá de lo necesario. Podría haber contestado con un simple y rotundo ¡NO! al pedido de la pizza. Y luego explicado que está disgustada por las condiciones en que encontró la casa y que no le parece justa las conductas de cada hijo, así que, “*o van a comprar la pizza ustedes mientras lavo los platos o lavan los platos y voy a comprar la pizza. Ustedes eligen*”. Para lograr esto se necesita estar consciente de las emociones que nos despiertan las conductas de los demás y elegir las respuestas más convenientes para que nadie pierda. En la respuesta argumental pierden ella y los hijos, en la respuesta asertiva, fuera de argumento, ganan todos.

¿Cómo se pasa de una a otra? Con un entrenamiento en el arte de la reflexión. Ya vimos que tanto la reflexión, el razonamiento, como el diálogo interno forman parte del Vértice del Pensar. Ahí es donde se debe producir el cambio y este cambio tiene que ver con el tiempo. Tiempo para demorar la respuesta automatizada del argumento y cambiarla por una respuesta pensada.

Esta capacidad de demora es directamente proporcional al conocimiento que cada cual tenga de sí mismo adquirido en un proceso psicoterapéutico. Cuanto mejor una persona se conozca a sí misma, más fácil y más rápido detectará cuáles conductas son determinadas por su Argumento de Vida lo que posibilitará pensar antes de actuar.

Las parejas tormentosas tienen una imposibilidad de pensarse a sí mismas. Actúan por impulsos argumentales. Ven al otro miembro como enemigo, no como compañero. Hasta la elección de pareja se hizo desde lo pautado por el Argumento de Vida para confirmarlo, diariamente, mediante los juegos destructivos que juegan. El darse manija de cada cual es infinito y se buscan segundas y terceras intenciones en lo que no fue más que una pregunta, una indicación, una sugerencia, un pedido. Los estímulos que provienen de cada uno son filtrados por la lente distorsionadora del Argumento de Vida que hace ver y creer lo que no existe y dar una respuesta inapropiada, como Amalia con sus hijos. Abunda la manipulación del otro mediante recursos melodramáticos: meter miedo, sobreproteger o ponerse en papel de víctima.

Las parejas trascendentes, en cambio, se piensan a sí mismas. Actúan reflexivamente. El otro miembro es su compañero y colaborador. Confrontan cada actitud del otro y llegan a acuerdos viables en donde ninguno pierde. Nadie persigue, nadie sobreprotege, ninguno es víctima del otro.

Vértice del Imaginar

Nos referimos aquí a las imágenes visuales internas que le dan dramatismo al diálogo interno. Si consideramos al Vértice del Pensar como el audio, el sonido de una película, este Vértice es la imagen, el video. El ser humano es predominantemente visual. Las imágenes internas, esas que vemos con “el ojo de la mente”, también están determinadas por el Argumento de Vida. Un buen guionista de cine o TV sugiere las imágenes, los planos, encuadres o ángulos, duración de la escena, secuencia, etc., para darle mayor fuerza a lo que dicen los personajes. Nosotros hacemos lo mismo. Estemos conscientes o no, las imágenes existen y refuerzan, considerablemente, lo que nos decimos. En el caso de Amalia, seguro que estaba viendo la cara de la madre, por ejemplo, mientras le decía lo que le decía. Esa desvalorización que hacía de ella se le reactivó con la demanda de sus hijos en lo referente a la pizza agregado a lo que le ocurrió, seguramente, en el trabajo minutos antes. Entonces, se dice a sí misma que todos se aprovechan de ella, se ve a sí misma en una actitud de pobrecita, de víctima, de no valer nada y reaccionó como lo hizo con lo que confirma que es inmadura y que es poco o nada creíble en sus conductas.

Las técnicas de control mental utilizan estos dos vértices. Empleando imágenes posibilistas y autoverbalizaciones afirmativas se tiende a neutralizar las negativas del Argumento de Vida. Si bien la intención es buena, el método no funciona del todo debido a que la fuerza del argumento se impone por antigüedad. Lo único que desarticula el Argumento de Vida es su constante cuestionamiento, la puesta en duda de sus mandatos de los que se tiene noticia “después de”, es decir, después de haberse comportado con esa conducta perdedora o de haber dicho esa palabra inconveniente. Con el creciente conocimiento de uno mismo, cuando ya se ha establecido el hábito de **pensar antes de actuar**, entonces podemos pre-evaluar las consecuencias de nuestras acciones y determinar si son inducidas por el Argumento de Vida o decididas en forma libre de argumentación. Recién entonces podremos utilizar nuestra imaginación para darle fuerza a nuestra decisión e ir viviendo, anticipadamente, el logro al que aspiramos.

Un ejemplo está dado por un matrimonio que deseaba mudarse de su departamento a una casa. El Argumento de Vida de ambos se caracterizaba por mandatos de mediocridad, de no superar a los padres, el miedo a la envidia de los otros si prosperaban, el no desear lastimar a nadie con

sus logros. Trabajado todo esto en terapia, conocidos y reconocidos los mandatos de su argumento, identificadas las personas de donde provenían estos mandatos, fueron adquiriendo, poco a poco, autonomía en cuanto a sus guiones. Cuando el deseo imposible de tener una casa se transformó en una decisión viable y los mandatos frenadores fueron cambiados, sin que se dieran cuenta, en permisos, comenzaron a ver, con el “ojo de sus mentes” la casa que anhelaban. Ayudados por fotos de revistas de decoración y la visita a casas en venta, fueron construyendo y viviendo la casa que querían hasta que lo lograron en la realidad. Tardaron su tiempo, pero eso no importa. Lo que sí vale es que lo hicieron sin presiones, convencidos de que lo merecían, y admitiendo que ese Argumento de Vida no era algo decidido por ellos sino impuesto por otros sin que ellos se hubiesen dado cuenta. También veían, en sus adentros, los rostros preocupados de sus padres, envidiosos de algunos conocidos, falsamente alegres de otros parientes. No intentaron cambiarlos sino admitir la posible realidad de estos hechos y seguir adelante a pesar de ello.

Las parejas tormentosas tienen, cada cual, una imagen distorsionada del otro. No están en contacto con el ser real, de carne y hueso, sino, como ya vimos, con una imagen que, generalmente, no concuerda con la imagen ideal que se habían formado del otro. Josefina tiene la imagen de que su esposo, al llegar a su casa, la va a obsequiar con una sonrisa y un ramo de rosas. Es tan fuerte esta imagen que hasta buscó el florero de su preferencia y lo dejó sobre una repisa. Cuando llegó Javier lo único que trajo es su cara de preocupación y cansancio y un maltrecho portafolios. Pero Josefina no ve la cara de preocupación, sino de indiferencia, de falta de amor, de molestia por tener que regresar a su casa. Antes de la llegada, una imagen; después, otra, totalmente opuesta. ¿Dónde está la verdad? A partir de esta decepción, mutua, porque, seguramente Javier traía sus propias imágenes de su esposa, comienza una secuencia de malos entendidos, pésimos modos, enojos, resentimientos y deseos de venganza que pueden terminar en cualquier cosa. ¿Cuál fue el error? Tomar las imágenes como si fueran la realidad y no una simple expresión de deseos. En vez de “*Cómo me gustaría que Javier me trajera rosas*” Josefina dio por hecho que sus imágenes eran la verdad absoluta de lo que iba a ocurrir. Por su parte, Javier debe haber generado sus propias imágenes: llega a su casa, la mujer lo espera con una sonrisa y al ver su cara de preocupación deja todo lo que está haciendo para preguntarle qué ha pasado y él le cuenta sus dramas de oficina. Ella lo escucharía atentamente y le daría protección, comprensión y sugerencias. Nada de esto ocurrió. La decepción fue mutua. Es que imaginaron una escena, tomaron lo que imaginaron como verdad y se olvidaron de que se trataba de una fantasía. Resultado final: frustración.

Las parejas trascendentes, en cambio, son realistas. Saben diferenciar entre lo imaginario y la realidad. No confunden el deseo con la realización del deseo. Como tienen capacidad de frustración, si lo que desean no se cumple, no se resienten, ni se enojan, ni, por supuesto, planifican venganzas. Utilizan la imaginación para la creatividad en todos sus aspectos, desde la solución de problemas hasta el arte y disfrutan con eso.

Vértice del Sentir

En este último vértice del área privada reside la “sal de la vida”. Todo lo que pasa por nuestra existencia va a tener repercusión en este vértice. El dolor y el placer, la alegría y la tristeza, la bronca y el miedo, la angustia, culpa, resentimiento, confusión, el odio y el amor, etc.. son el contenido de este vértice del sentir.

La emoción es un término genérico que se utiliza para denominar lo que sentimos hacia tal o cual acontecimiento y tiene como objetivo informarnos de cómo estamos reaccionando a dicho evento. Cuando a lo que sentimos le ponemos un nombre (por ejemplo, rabia) la emoción se transforma en un sentimiento.

Pero también el término “emoción” designa a una emoción.

“Esa película me emocionó”; “Estoy emocionado”, son formas de expresar que se está triste, conmovido, alegre, etc..

Para no confundirnos, podemos decir que lo que sentimos, tanto si nos quemamos al sacar una fuente del horno como si nos llaman para darnos una buena noticia, son cosas que se sienten tanto en el cuerpo como en la mente. Cuando el registro es corporal, hablamos de sensaciones y cuando lo es a nivel mental, hablamos de sentimientos. En la sorpresiva quemadura sentimos dolor a nivel del cuerpo y rabia (un sentimiento) a nivel mental. Este sentimiento nos genera el deseo de una acción, insultar, tirar la comida por los aires, golpear con los puños la pared y luego... colocarnos una crema donde nos arde.

De esta manera, un mismo evento puede desencadenar dos vivencias:

✍ **A nivel corporal: sensaciones;**

✍ **A nivel mental: emociones las que, al denominarlas, las transformamos en sentimientos.**

Las sensaciones son conocidas por todos: frío, calor, dolor, etc.. Pero las emociones no lo son tanto. Muchas veces las personas no tienen palabras que designen lo que sienten, y utilizan, en forma desmedida, el “mal” o el “bien” como únicas maneras de entender y hacer entender lo que sienten. No logran “sentimentalizar” las emociones con lo cual la energía emocional puede quedar estancada y enfermar nuestro cuerpo.

Sin embargo no es tan difícil darse cuenta cuando uno está triste. La tristeza tiene que ver con la pérdida. Así que cuando se está en un proceso de duelo, por muerte de un ser querido, por ejemplo, lo que DEBE sentirse es tristeza. Resalto el “DEBE” porque muchos creen que si una persona está triste se va a enfermar cuando, en la realidad, se trata de todo lo contrario.

La emoción es una fuerza

Toda emoción debe ser considerada como una “energía” que debe fluir libremente. Si se la estanca, se deposita en el cuerpo o se transforma en otra forma de expresión. Sabemos de aquellas personas cuyo vientre se “hincha” cuando están pasando por una situación sin salida, o que les duele la cabeza cuando han reprimido mucho tiempo la bronca. De aquí que sea tan pero tan importante para nuestra armonía poder discriminar qué es lo que sentimos y poder expresarlo libremente si la situación lo permite o, simplemente, reconocer qué es lo que estamos sintiendo y ponerle el nombre adecuado. Con esto ya le damos vía libre a la emoción y no se queda estancada.

Entonces: el verbo “sentir” se refiere tanto a las sensaciones como a las emociones. Las primeras, de características físicas, nos remiten a los mensajes que el cuerpo nos envía para informarnos de lo que estamos experimentando en este momento, nos demos cuenta o no. Las emociones, transformadas en sentimientos, son el concomitante a nivel mental. Si bien las separamos por razones de exposición, siempre van juntas. No hay sensaciones sin emociones ni emociones sin sensaciones.

Por ejemplo: su esposo le anuncia que va a llegar alrededor de las nueve de la noche. Siempre ha sido puntual. En esta ocasión ya son las 9.45 y ni llegó ni llamó. Usted comienza a preocuparse. A las 10.15 está francamente asustada: siente palpitaciones, un nudo en la garganta, una opresión en el pecho. Todas estas son sensaciones que, a la vez, nos indican que está atravesando una emoción llamada angustia. Contactada con su vértice del pensar, se da manija diciéndose que le pudo haber pasado algo, un asalto y, ayudada por el vértice del imaginar, lo ve golpeado y ensangrentado tirado en la vereda en una calle oscura de los

suburbios. Decide llamarlo al celular y está fuera del área de cobertura o apagado. A las 10.30, ya desesperada e inquieta hasta la desorganización, oye las llaves de la puerta de calle. Su marido entra, disculpándose. La reunión duró más de lo previsto y no correspondía usar el celular. El alivio que siente está representado por la desaparición tanto del nudo en la garganta, de las palpitaciones como de la opresión en el pecho; la inquietud se transforma en relajación y todo acompañado de un sentimiento: alegría.

Las parejas tormentosas tienen preferencia por algunas emociones. Como su objetivo inconsciente es confirmar que la pareja es mal negocio, se las ingenian para generar situaciones que despiertan sentimientos desagradables: bronca, rencor, resentimiento, celos, envidia destructiva, culpa, angustia, desesperación, desamparo, soledad, depresión, triunfalismo, vergüenza, inadecuación. Según se sientan unas u otras cada miembro de la pareja se ubicará “por encima” o “por debajo” del otro, ratificando su posición existencial frente al mundo: “*¡Yo estoy bien... Tú estás mal!*”; “*Yo estoy mal... Tú estás bien*”; “*Los dos estamos mal... ¿Para qué seguir juntos?*”

Las parejas trascendentes optan por la armonía. Sin dejar de sentir las emociones desagradables que todos sentimos por el hecho de ser humanos, no generan situaciones “inconscientemente a propósito” para provocarlas. Las emociones se hablan, el diálogo fluye sin impedimentos. Saben que, cuando sienten emociones displacenteras, la causa auténtica reside en conflictos individuales no resueltos. No culpan al otro de su sentir. Cada miembro de la pareja funciona comprensivamente ante la emergencia de esas emociones y colabora, como puede, para contener al otro. No lo consuela ni le dice, al estilo norteamericano, “*Está bien... todo está bien... ya pasará*”, sino que se mantiene presente en un “*Aquí estoy, puedes contar conmigo*” incondicional.

La cuestión de la “relación sexual” **(¿Hacer el amor o tener sexo?)**

Dentro del este vértice del sentir, se inscribe el gran tema de “lo sexual”. Alguien describió el acto sexual como el gran ejercicio aeróbico que pone en acción todos los músculos del cuerpo. Más allá de esto, ha sido el área de la vida humana en donde se han disputado grandes batallas, tomado fundamentales decisiones, llegado a trascendentales acuerdos como asimismo sufrido duros padecimientos, frustraciones y desilusiones, esperas y venganzas.

Son muchas las parejas tormentosas que ponen en forma de pregunta lo que es una observación que surge de su propia sorpresa. La observación es esta: a pesar de tener una relación tormentosa en todas las áreas de nuestra vida, nos llevamos bastante bien en la cama. La pregunta que se hacen es: “¿Cómo es posible que nos llevemos tan mal en todo cuando hacemos el amor satisfactoriamente?” Las preguntas que les hago, según el momento de la terapia, es decir, respetando el instante en que ambos miembros están preparados para responderla es: “¿Cuando ustedes realizan el acto sexual (hacer el amor es otra cosa, como ya veremos), Con quién o con qué lo están realizando?” y luego...: “¿A qué llaman, ustedes, “hacer el amor satisfactoriamente?”

Dejemos esto, por ahora flotando, y vayamos a la aclaración entre paréntesis que hice hace un instante : realizar el acto sexual¹⁸ no es lo mismo que hacer el amor. Esto último es privativo de las parejas trascendentes en donde existe el respeto y el amor. En el intercambio de caricias mediante el cual se proporcionan mutuo placer, nunca nada es impuesto, siendo el coito un eslabón más de la cadena de gozo el que finalizará (siempre finaliza) con acciones de mimos, en un clima de ternura y posterior relajación, hasta que el ciclo, llevado por el deseo recomience. ¿El deseo de qué? El deseo de que se renueve ese intercambio, desde la invitación de uno o del

¹⁸ En nuestro país, al *acto sexual* se lo designa con una palabra a la que se le ha disimulado el impacto que produce su escucha cambiándola por “*fiar*”.

otro miembro, hasta el relax. *Y eso es todo*. Por qué es importante aclarar que “*eso es todo*”? Porque las parejas tormentosas, se niegan a aceptar que eso sea todo; quieren más y siempre queda una cierta vivencia de frustración porque cada cual, a su manera, cree que los otros alcanzan el placer supremo, único, divino. Desde el vértice de lo imaginario, se comparan, y en la comparación, pierden.

Para aclarar esto digamos: mientras que las parejas trascendentes *saben* que todo gozo es parcial y transitorio, las tormentosas insisten en que debe ser total después del cual, habiendo tocado el cielo con las manos, ya nada es igual. Como este gozo total es imposible, para usted, para mí, para todos y las parejas tormentosas se niegan a aceptar que sea imposible, cada acto sexual renueva la esperanza de un encuentro con el infinito, con lo más, frustrándose como consecuencia. Gozan, sí. Pero luego algo sucede: una peléfa al día siguiente, tomar una copa o fumar un cigarrillo después del orgasmo; algo queda en el orden del vacío, de la soledad interior, de la cosa depresiva.

Para poner un ejemplo de otro orden. Suponga usted que considera que va a alcanzar la felicidad total si se compra un BMW 323. Después de varios años de espera consigue su objetivo. Al fin lo compra... Alcanzado ese objetivo, el deseo desaparece. Si ya tiene el auto de sus sueños y mientras lo conduce, ya no va a desear el BMW. ¿Qué es de su vida, ahora? Con qué reemplaza su deseo? Las personas que caracterizan los vínculos trascendentes reemplazan el deseo por el disfrute del objeto: cada vez que lo pone en marcha, se deleita con el ronroneo del motor, la suavidad del desplazamiento, etc.. Cada viaje es un deleite. Además saben que hay autos más sofisticados y que cada día se diseñan nuevos modelos. Pero no le importa. Para esta persona, siendo el BMW uno de tantos buenos autos que existen, es decir, siendo una parcialidad en la totalidad del universo-auto, lo considera una totalidad en sí mismo. Es decir, jamás creerían que por ese auto se alcanza la felicidad total porque saben que tal cosa no existe.

Los miembros de las parejas tormentosas, en cambio, creen, con una certeza absoluta, que dicha felicidad existe pero que, por alguna razón, les es esquiva. Insisten en encontrarla detrás de ese objeto, de ese vínculo, de esa relación sexual, de ese viaje, de lo que sea. Y cuando lo logran, sobreviene la decepción, porque todo sigue igual. No se cambian de casa para aumentar la calidad de vida sino porque en la nueva se deposita la plenitud total. Y no es así. Pueden disfrutar, a veces, de las comodidades, amplitud, distribución, barrio, etc.. Pero algo de frustración, de decirse “*Otra vez algo se me escapó*”, aparece. Si a uno lo invitan y se les alaba el objeto, hay una observación negativa del tipo “*Si... lástima que...*”. Y, para este tipo de personas, lo que dicen es verdad. Siempre la insatisfacción porque van en busca de lo imposible: la satisfacción plena.

También se casaron con la idea inconsciente de que su pareja les iba a proporcionar esta plenitud. La frustración, luego, se transforma en reproches y venganzas.

Volvamos a la relación sexual.

En las parejas tormentosas, al carecer de respeto y amor, el otro es un simple vehículo para el propio placer. Al no existir el otro el “fifar” es un juego autoerótico en compañía y que puede terminar en una “masturbatio in vagina” o masturbación dentro de la vagina. Luego de la eyaculación... si te he visto no me acuerdo, en el caso de hombre; en el de la mujer, “*termina de una vez o piensas que voy a estar toda la noche aquí*”. Hay frustración, hastío, obligación. Pero no siempre tiene que suceder esto: he conocido parejas tormentosas que, en apariencia, tienen una buena relación sexual aunque mantienen en secreto “con quién la están teniendo, en realidad”

Los miembros de las parejas tormentosas no siempre realizan el acto sexual con la persona que está en la cama, sea su esposa o esposo. Utilizan el cuerpo del otro para generar sus propias fantasías: “*Préstame tu cuerpo que quiero “fifar”... (con Halle Berry o Kevin Costner)* . Después del orgasmo con Kevin o Halle todo vuelve a la realidad, con la consiguiente decepción. “*Ah, pero si fueran o Halle o Kevin las cosas serían diferentes*”. Equivocación. Todo sería igual.

Las parejas trascendentes, al ser compañeros en el respeto y el amor, y sabiendo o intuyendo que todo goce es parcial, disfrutan de éste como si fuera una totalidad en sí mismo. No hay decepción porque no esperan más de lo que obtuvieron. Por supuesto que, en la historia de la pareja, y a medida que el vínculo madura, se van haciendo ajustes, se van acomodando los ritmos, se conocen las preferencias y rechazos del otro con lo cual se va optimando el “hacer el amor” y logrando un placer más acentuado. Pero siempre sabiendo que es parcial porque el placer total no existe.

Vértices de la Comunicación y del Actuar

El de la Comunicación lo analizamos cuando vimos el Pilar de la Comunicación Eficaz y el del Actuar, al analizar los otros pilares: el del Respeto, el del Amor y el del Proyecto Compartido. Por lo tanto, remito al lector al repaso de esos capítulos. Digamos, que estos son los vértices de las obras. Por lo tanto, cualquier persona puede dar testimonio de esos hechos. Pertenecen al Área Pública: lo que se dijo, se dijo; lo que se hizo, se hizo y sus respectivos negativos: lo que no se dijo, lo que no se hizo. Importa, además, la congruencia entre ambas acciones. Cuánto más discrepancia haya entre lo que se dice y lo que se hace, menos creíble es la persona. En cambio, cuando se hace lo que se dice, el individuo es más confiable. En las parejas tormentosas abunda la incongruencia. No se hace lo que se anuncia y se hace lo que no se dijo dando pruebas diarias de poca o nada confiabilidad sumiendo al otro en un estado de incertidumbre y expectativa.

Red Social-Familiar

Todo individuo, y en nuestro caso toda pareja, está vinculado con personas: familiares, vecinos, amigos, conocidos, compañeros, profesionales a los que consulta por varias razones (médicos, dentista, etc..). El diagrama de interacciones, si lo dibujamos, forma una telaraña de influencias mutuas.

Se ha comprobado que las parejas tormentosas tienen especial preferencia por contactarse con otras parejas que comparten el mismo fenómeno. Predomina la envidia, la comparación, los celos. La comunicación, generalmente banal es, por momentos, hostil, irónica, competitiva. Se forman alianzas: los hombres critican a las mujeres y a la inversa. Hay miradas cómplices y fantasías de adulterio. Finalizada la velada queda un resentimiento residual, reproches al cónyuge por como se comportó, porque bebió de más, porque me hiciste quedar como el c... ante los otros. Es muy común que decidan no ir más a lo de Fulanez, pero a la semana, cuando son invitados nuevamente, aceptan porque todo se olvidó. En esos vínculos, una de las parejas está peor que la otra, por lo menos mientras dura la interacción. En la comparación, y cuando están a solas, hablan de la otra pareja, criticándola, con lo que se ubican en un lugar de superioridad, como si ellos mismos no fueran tormentosos: “*Nosotros sí que estamos bien, ellos están mal*”. Es posible que, mientras tanto, la otra pareja esté diciendo lo mismo.

Las parejas trascendentes se comportan con los miembros de su red de la misma manera que lo hacen entre ellos: afecto, ausencia de celos o envidia, ausencia de crítica. La interacción es enriquecedora, no hay juegos psicológicos, nadie se tiene que defender de nadie. La comunicación es interesante, trascendente, íntima. Se comparten distintos saberes sin competitividad, respetando la especialidad del otro. Si una pareja trascendente es invitada a una

reunión en donde hay parejas tormentosas, permanecen calladas, observando el show, sintiéndose inadecuadas y con deseos de irse lo antes posible. Frecuentemente, generan admiración y envidia por cuanto su vínculo, basado primordialmente en el respeto y en el amor, es deseado y prohibido por el Argumento de Vida de cada miembro tormentoso.

Ampliación de la red: los hijos

Les dijo Jehová Dios a Adán y Eva “*Creced y multiplicaos*”. Mucho tiempo después, aparecieron los anticonceptivos. Entre un momento y otro, sucedió una infinidad de transformaciones. La pareja cambiaba con los tiempos. Y, en lo referente a los hijos, también. Hubo épocas en que se miraba con malos ojos a las parejas sin hijos. Ahora, se les pregunta a las jóvenes parejas sin pensar bien las consecuencias de tener hijos. Muchas deciden procrear porque sí, para darle nietos a sus padres, porque es el objetivo de la pareja. Otras resuelven no tener hijos para no atarse a horarios, a nuevas obligaciones económicas, o racionalizan su negativa con la remanida frase “*no es este el mundo que quiero para mis hijos*”, como si hubiera otro.

Lo importante a tener en cuenta es esto: la planificación de la descendencia, si se la desea, es asunto exclusivo de la pareja. Y para ello hay un tiempo: la consolidación del enlace en lo que respecta a los cuatro pilares (respeto, amor, comunicación eficaz y el proyecto compartido). El vínculo de la pareja, en realidad, debería ser un proceso en constante evolución. Cada nueva experiencia, si es correctamente metabolizada, tendría que enriquecer la relación y hacerla avanzar un paso más. Ya se trate de sucesos agradables como desagradables, importantes como banales, todo da motivo para el intercambio de vivencias sabiendo que cada cual es como es y que va a procesar los acontecimientos de una manera diferente. En los intercambios, al haber puntos de vista distintos, se llega a una síntesis y, sobre ella, se toman decisiones comprometidas.

Lo anterior ocurre en las parejas trascendentes. Lamentablemente, en las tormentosas, no. Dado que cada cual está, prioritariamente, centrado en sí mismo, poco vale la opinión del otro. Los puntos de vista diferentes son interpretados como resistencia, mala fe, “hacerme la contra”. Por lo tanto, las decisiones que se toman sobre temas cruciales son unilaterales: uno decide, el que detenta el poder y, las más de las veces, con engaños.

En aquella dramática se inscribe el tema de los hijos. “¿Quién quiso tenerlos? ¿Nosotros o él/ella?; ¿Fue un tema hablado, evaluando la madurez de la pareja, si este era el momento adecuado o una buena noche ella dejó de tomar la píldora sin comunicarle su decisión al marido?

De más está aclarar que muy diferente será el encuentro con el hijo según sea la circunstancia anterior. Y ni qué decir si la pareja DEBE casarse por la presión familiar y social pues ella quedó embarazada.

Lo que hace a la mujer madre y al hombre padre es el deseo de serlo. Muchas veces los hijos vienen al mundo para resolver los problemas de las parejas tormentosas. “*A ver si cuando seamos tres las cosas cambian para mejor*” Como no es así el hijo termina siendo un estorbo y causa de nuevas rencillas. “*Tu quisiste tenerlos, ahora aguántalos*”.

La decisión de tener hijos fuera del deseo de ser padres está determinada por razones perversas, por objetivos espurios, falsos. Esta paternidad no es comprometida, responsable y los hijos evidenciarán trastornos. Reflejarán, a su manera, el tipo de vínculo de sus progenitores y serán tormentosos, también. Estos problemas de conducta son síntomas para ser escuchados siendo considerable el número de parejas que concurren a ayuda profesional por causa de sus hijos. No hay mejor terapeuta infantil que los propios padres. Son ellos los que necesitan ayuda.

En estas parejas se trata de educar a los niños con la palabra, no con la acción. Son adeptos a la ideología del *“Haz lo que digo, no lo que hago”*, confundiendo a los hijos debido a la gruesa incongruencia entre lo que proclaman y lo que hacen. Viven disociados entre lo que piensan y actúan. Así, si se les inculca el respeto a los demás, observan, alelados, como padre y madre se insultan; si se les infunde justicia, captan como favorecen a un hermano; si amabilidad, ven como el padre sale primero y le suelta la puerta a la esposa; mientras la madre proclama las ventajas de la autodisciplina en las tareas de la escuela, se come todo a pesar de estar haciendo régimen para adelgazar y cuando el padre se enoja porque alguien ha mentado, se lo oye decir a su amigo que no va a poder ir a la fiesta de cumpleaños porque está con gripe cuando, en realidad, está más sano que nunca y, simplemente, no quiere ir. Abundan los ejemplos de incongruencias. Lo peor de esto es que a los padres les sucede lo peor que les puede suceder. No, no es la pérdida del amor de sus hijos, es algo muchísimo peor: es la pérdida de la credibilidad. Aniquilada la credibilidad por las inconsistencias, los chicos pierden la confianza y, sintiéndose sin apoyo confiable, se provocan situaciones penosas para movilizar, de una buena vez, el sistema familiar. Es el Síndrome Simpson en donde Homero, un *“hombre light”*, al no tener otros valores que la TV, la comida y la cerveza, no funciona como soporte efectivo de su familia debiendo el resto de los integrantes *“equilibrarla”* a como dé lugar. Bart, el hijo, es el receptor principal de la falta de valores o, mejor dicho, de valores negativos cuya madre no logra equilibrar: deshonestidad, mentiras, cobardía, indisciplina, deslealtad, irrespetuosidad, interés, grosería, injusticia, desamor,¹⁹ son dichos valores modelados por Homero el cual, para peor, es nada inteligente y torpe y, si las cosas le salen bien, es a pesar de çel y por pura casualidad. Tal es la situación que el padre, como institución, no existe, de ahí que el hijo lo llame por el nombre igualando un vínculo que debe ser jerarquizado. De hecho, Homero es, para la mujer, un hijo más. Ni siquiera es un hombre, todavía. ¿Podrá llegar a serlo? Eso depende de los guionistas aunque presupongo que no, porque de esas conductas se nutre la serie. Pero usted no está viviendo una serie de TV. Puede ser su propio guionista, tomar conciencia de esto y plantearse la gran pregunta: *¿Quiero cambiar?*

Momento de reflexión

Junto a la familia vean algún capítulo de “Los Simpson”, grábelo. Analice los distintos comportamientos de los protagonistas utilizando los conceptos de este libro. No se quede en la superficialidad de la historia, en lo cómico de las situaciones. Profundice el tema del vínculo de la pareja, la relación de ambos con sus hijos, la cuestión de los valores.

Organice una charla-debate para que cada cual exponga sus puntos de vista y pregunte cuál hubiera sido la o las conductas adecuadas en cada situación.

[A TABLA DE CONTENIDOS](#)

¹⁹ Recomiendo el libro de Linda y Richard Eyre, *“Valores Morales, el mejor legado para sus hijos”*; Editorial Atlántida, 1995.

ocho

Quejas, demandas e insatisfacciones varias

“Nunca seré feliz contigo”

Ya analizamos que los miembros de las parejas tormentosas están imposibilitados de vivir una vida sin conflictos. Todos los humanos tenemos problemas que resolver; las parejas tormentosas tienen una especial predisposición a crearlos. Como si el “bienestar” se sintiera, únicamente, si existe malestar. Y esto es así hasta el punto de que algunos se aburren cuando reina una cierta paz que, obviamente, dura poco.

Tienen la sensación de que falta algo cuando todo está bien. Muchos son los que se angustian ante la vivencia de paz y, paulatinamente, se van deslizando hacia una provocación banal que “engancha” al otro continuando con un nuevo episodio tormentoso.

Cuando están pasando por la tormenta, desean fervientemente sentirse bien; y, al estar atravesando minutos de bienestar, se provocan hasta pudrirlo todo. Pareciera que disfrutan más cuando desean estar bien que cuando lo están en la realidad.

Como ya vimos, los motivos de queja mutua son numerosos. Siempre aparecen razones u observaciones para iniciar una querrela. El objetivo no es sólo que el otro cambie, que sea diferente a como es, sino provocar una pelea para desplazar sobre la pareja energía negativa cargada en otras situaciones.

Si estoy descontento conmigo porque me dejé estafar al hacer una compra, llego a casa y descargo la bronca sobre mi mujer. “*Como me he sentido muy ?por debajo? frente al vendedor así que ahora aprovecho y me pongo ?por arriba? de mi esposa criticándola por algo*”.

Esos “algos” para criticar son variados. Veamos algunos:

- ? *Gastas mucho...¿ Por qué no gastas menos?¿Es necesario comprar tantas cosas?*
- ? *Nunca sales con tu hijo.. ¿Cuándo aprenderás a ser padre? (Idem madre)*
- ? *¿Y, te decidiste o no? Vamos a terminar comprando las cortinas cuando nos mudemos otra vez..*
- ? *¡ Claro... tu haces tu vida y a mí que me parta un rayo!*
- ? *¡No me ayudas en nada... Todo lo tengo que hacer yo!*
- ? *¿Ah, claro... Compras cosas sin consultarme... ¿Acaso estoy dibujado en esta casa?!*
- ? *¡Dale, sigue comiendo... Un día de estos vas a reventar!*
- ? *¡Si yo no organizo la fiesta de cumpleaños, sonamos... !*
- ? *¿Es que nunca podemos hablar tranquilamente...?*
- ? *Es imposible hablar contigo!*
- ? *Yo no existo para ti. ¿ Acaso me preguntas cómo me siento o que hice en el día?*

- ? *Bueno... eres su padre...; No te vas a morir por quedarte unas horas cuidándolo!*
- ? *¡Jamás me dices algo cariñoso! ¿Cuánto hace que no me traes un ramo de flores? ¿Cuánto hace que no me abrazas?*
- ? *¡Y menos mal que tengo a mi madre que me acompaña al médico porque si te espero a ti...!*
- ? *¿Acaso te interesa lo que yo hago?*
- ? *¿El sexo? ¿Qué sexo? Ya me olvidé de lo que era.*
- ? *Tú nunca tienes ganas; ya me harté de esperarte.*
- ? *No sé que me quieres decir con esa cara de traste.*
- ? *¿Qué compartimos...? ¡No compartimos nada!*
- ? *¡Eres tan desordenado/a que no dan ganas de vivir aquí!*
- ? *¿No sería hora de que, alguna vez, llevaras a los chicos a dormir, que siempre lo tengo que hacer yo?*
- ? *¡Siempre quejándote!*
- ? *¿Cómo no vas a estar dolorido si te pasas el día sentado viendo televisión?*
- ? *¡Mi madre es mi madre; No te metas con ella que yo no me meto con la bruja de la tuya!*
- ? *¡Ponle límites; ponle límites!*
- ? *¡Hasta cuando vamos a vivir en la miseria!*
- ? *¡Eres igual a tu padre (o a tu madre)!*
- ? *Hasta que no cambies no seré feliz contigo.*

Podríamos seguir así y completar un libro con tantas quejas y reproches, demandas y desconsideraciones.

La pareja tormentosa es especialista en crear las condiciones necesarias para conformar un eterno clima de insatisfacción. Cada interacción es vivida como una amenaza, y si la cosa comienza bien... termina mal. Esto produce un hastío y muchos proponen la separación como alternativa. Algunos se separan, los más continúan juntos creyendo que es un especie de “karma” que deben padecer.

El adulterio como escape

Anteriormente, habíamos mencionado el asunto de la relación extramatrimonial. Es este un tema muy espinoso por cuanto, si bien en algunos casos se puede considerar un síntoma que nos indica que las cosas no funcionan bien en la pareja y en otras ocasiones una compulsión (la del hombre o la de la mujer) que es indicativa de las serias dudas que cada cual tiene respecto a su sexualidad, la mayor parte de las veces se trata de un acto cobarde. Es importante que aclaremos esto.

En primer lugar, el adulterio no tiene el mismo impacto significativo que una ocasional relación extramatrimonial. Si bien ambas conductas son sinónimas de deslealtad, traición, deserción, falsedad, engaño, etc., lo que las diferencia es el factor tiempo.

La relación extramatrimonial puede ser de poca duración y se extingue satisfechos los deseos de tipo narcisista. El adulterio, en cambio, implica un compromiso de tal envergadura que se dice que tal o cual persona está viviendo una doble vida.

Por qué hablamos de un acto cobarde? Porque la persona adúltera no se juega en poner fin a la relación matrimonial llevada por los motivos que mencionamos al principio del libro. Está atemorizada, con mucho miedo a los reproches, al repudio y posterior desamor de hijos, otros familiares, amistades, etc.. Toda la red social está implicada, de alguna forma, en un caso de separación, de la misma forma que lo está cuando se contrae matrimonio. Esta gente ha establecido vínculos con el cónyuge pasivo²⁰ ubicándolo en el lugar de la víctima y considerando al cónyuge activo como una persona sin alma. Si tienen hijos la cosa se complica.

Dado, entonces, el temor a las represalias, muchos deciden optar por un camino alternativo: el tener un/una amante²¹ con lo que nivela, artificialmente, el sistema. Se encuentra en la “querida/o” todas aquellas conductas que se desea que poseyera su pareja formando, de esta manera, un perfecto complemento. Y se pueden hacer listas en donde se coloca lo que gusta y no gusta de cada cual. Si se encontrara el hombre o la mujer que tuviera lo bueno de ambas listas se estaría en presencia del ser perfecto, que lo posee todo. Y en esto reside el autoengaño, porque, al considerar que se lo posee todo, se termina perdiéndolo.

A la corta o a la larga, es tanta la energía que demanda vivir en dos mundos, que se necesita mucho autocontrol para no llamar a una/o con el nombre de la otra/o, para inventar situaciones que permitan obtener tiempo, controlar los aromas, verificar si no hay indicios que quedan adherido a la ropa, etc.. Por si esto fuera poco, en algún momento, va a aparecer la demanda de la amante exigiendo la separación y la formación legal de la nueva pareja. La amante, cómplice y víctima de la cobardía, tiene su propia red social que le exige blanquear la situación.

Tarde o temprano se tendrá que tomar una decisión y llevarla a la acción. ¡Qué momento! Siendo la patología de estas personas la de quererlo todo, es prácticamente imposible tomar la determinación: quieren separarse y no quieren y tienen, para sí, argumentos válidos para ambas cosas. *“Es que no nos llevamos del todo mal; es buena compañera; hacemos bien el amor; es muy buena madre... si no fuera por su mal carácter y que siempre me está criticando...”* (respecto de su esposa) . *“No tenemos muy buen sexo, pero es tan comprensiva, compartimos los mismos gustos, siempre me espera con la comida preparada...”* (respecto a su amante) Y así siguen esperando que algo (¿La muerte?) o alguien (¡Basta, me cansé; esto terminó para siempre!) ponga fin a esta danza infinita.

Otras parejas tormentosas, en un raptó de madurez, conscientes del hastío que les provoca la eterna queja mutua, del mal que se hacen y que hacen, deciden, con el famoso “de común acuerdo”, poner fin al vínculo. En estas parejas se nota una paternidad responsable, comprometida. He observado, en estos casos, que son mucho mejor pareja cuando no lo son que cuando lo eran. Como si estuvieran aliviados por haber roto con una especie de maldición impuesta.

Las más, tormentosas desde el vamos, lo siguen siendo a pesar de la separación y de haber formado nuevas parejas. El odio y resentimiento por las experiencias vividas no les permiten vivir en paz. Los nuevos cónyuges protestan diciendo que siempre somos tres. Los deseos de venganza, de impedir que el otro sea feliz en su nueva vida, se transforma en una obsesión.

Es muy frecuente observar en el miembro pasivo la presencia de una herida narcisista, un orgullo demolido por el pedido de separación. Esta herida es aún más profunda si el divorcio es solicitado porque existe “otra/o”. He asistido algunos casos en que ese otro funcionaba como instrumento de corte. Esta apelación a un “otro que ponga fin a lo nuestro” también se le hace

²⁰ Denominamos “cónyuge pasivo” a aquel del cual no parte la necesidad de separación. Por oposición, llamamos “cónyuge activo” al que la propone.

²¹ SI bien la infidelidad es tema de ambos sexos, las estadísticas señalan que son los hombres los que viven, con mayor frecuencia, estas situaciones o, por lo menos, los que más las cuentan.

al terapeuta de parejas. Al consultarlo, tienen la ilusión de que el profesional descubra el secreto oculto por el cual se llevan tan mal y lo extraiga como se opera un tumor. “*¿Ah, era por eso!*”

Indiscutiblemente, como vimos, cuando ya no hay amor nada puede hacerse. Sin embargo, muchos insisten por ese miedo a enfrentar la realidad. Y continúan engañándose hasta “que la muerte los separe”. En este tormentoso hastío aparece la necesidad neurótica de introducir al otro/a, dejando, en ocasiones, señales de su existencia. De esa manera, se manipula a la pareja para que, habiéndose percatado de que “en algo raro anda”, implemente todos sus recursos para “pescarlo/a” en ese algo. Ocurrido el melodramático suceso propondría la separación después de un furioso discurso con lo cual, el que deseaba separarse y no se animaba, queda libre del compromiso de decidir por el mismo.

En otros casos, se anuncia, directamente, la existencia del otro. Se deja aclarado que “*Te quiero pero no te amo; amo a otra/o*”, que “*No era mi intención; sucedió de repente...*”, para despojarse de la responsabilidad del hecho.

El miembro pasivo, víctima de la circunstancia, puede adoptar reacciones varias que van desde la indiferencia que encubre odio hasta el odio propiamente dicho que se mantiene por la eternidad. Tal es la reacción de la ofensa narcisista: “*¿Ya sabrás quién soy!*”. Es frecuente que este tipo de venganza recaiga sobre el vínculo padre (madre) - hijo, hablándole mal del otro, sabotando los días y horas de encuentro, regateando la cuota alimentaria, gastando de más, iniciando nuevos e interminables juicios, etc.. Siguen juntos unidos por el resentimiento.

Algunos hablan de Karma

Los estudiosos del tema nos aseguran que las parejas, no importa cómo sean, deben seguir juntos hasta que la muerte los separe. De hecho, en el catolicismo, la frase “*hasta que la muerte los separe*” forma parte del ritual de la ceremonia del casamiento.

Supongamos (sólo supongamos) que la verdad reside en la llamada Ley del Karma, lo que es decir, la Ley del Aprendizaje Continuo. De acuerdo con esto, la liberación ocurriría cuando uno habiendo aprendido de sus errores, deja de repetirlos. Si no hay aprendizaje habrá una eterna repetición. Si las cosas nos suceden una y otra vez es porque Alguien nos quiere dar a entender algo.

Con este criterio (Seguimos suponiendo) una pareja tormentosa tiene algo que aprender y seguirán así hasta que lo logren. Si se separan no habría aprendizaje y repetirían la misma secuencia, vida tras vida, hasta que, por fin, en algún momento, vaya a saber cuándo, se produciría el reconocimiento de sus errores y dejarían de repetirlos.

Esto es aplicable, también, a la eutanasia. El sufrimiento es terrible. Alguien padece un cáncer terminal y los dolores son insoportables. Los adeptos a tal procedimiento proclaman que, ante lo inevitable, para qué prolongar la existencia. Pero ese sufrimiento, de acuerdo con la postura de la Ley del Karma, cumpliría una función trascendente: esta persona algo tiene que aprender. Si se le priva de ese sufrimiento continuaría, vida tras vida, sufrimiento tras sufrimiento, provocándose situaciones que lo obliguen a aprender váyase a saber qué.

Si continuamos especulando, podemos pensar que el Argumento de Vida de cada cual, no comienza a escribirse cuando el óvulo es fertilizado por el espermatozoide sino muchísimo antes, en algún lugar, cuando elegimos a nuestros sucesivos padres para nacer sabiendo que de ellos provendrán las primeras experiencias que nos posibilitarán los distintos aprendizajes.

Si un productor de cine quiere hacer una película de pura acción va a buscar a los guionistas especializados en ese género y al director experimentado en secuencias vertiginosas. Quién mejor que uno mismo para elegir los padres que van a escribir el guión que necesitamos para continuar aprendiendo.

Dentro de este guión, como vimos, va a estar esbozada nuestra sexualidad, nuestra pareja, nuestro matrimonio, nuestra familia, nuestros hijos, nuestro trabajo, la relación con los otros, etc..

¿Podrá tener algo de cierto todo esto? Yo, pecando de ingenuidad, tiendo a creer en aquello que nadie puede probar que no es verdad. Por lo tanto, como psicoterapeuta, necesito encontrar, junto con mis pacientes, el punto de aprendizaje en cada conflicto de pareja. Insisto, si algo se repite es porque no hay recuerdo; si no hay recuerdo, no hay aprendizaje y si no hay aprendizaje hay estancamiento.

Ya vimos que las parejas tormentosas viven en un estado de estancamiento. Si tomaran conciencia de la perpetua repetición de sus juegos, si pudieran salir del vínculo por unos instantes y verse desde afuera, se posibilitarían el aprendizaje. Ese es el objetivo primordial de la terapia, no importando que se efectúe con un profesional, en los Encuentros Matrimoniales, en alguna conferencia, en un taller o con la lectura de un libro.

Dentro de esta especulación, las parejas trascendentes serían aquellas formadas por personas que aprendieron que la vida en armonía no tiene desperdicios y fomentan el respeto mutuo, el amor, los proyectos y la comunicación.

Momento de reflexión

Si su pareja es tormentosa, pregúntese: ¿Qué necesito aprender de este vínculo? Es muy posible que lo que tenga que aprender es: reconocer que el otro existe, que debe aceptarlo tal como es, que si ama tiene que demostrarlo con obras de amor, que tiene que plantear adultamente sus deseos, proyectos, objetivos reconociendo que la opinión o punto de vista del otro es tan valiosa como la suya, aprendiendo a escuchar a su pareja sin críticas y expresando lo que piensa y siente sin vueltas, admitiendo, con autoconciencia, autocrítica y buena fe, su parte en las “tormentas” y deseando cambiar para bien de todos

[A TABLA DE CONTENIDOS.](#)

final

Si se está consciente...

Si se está consciente de todo lo que vimos, si cada cual puede verse desde afuera, si se ejerce la autocrítica y si se desea el cambio, todo sazonado con grandes dosis de buena fe, la vida en pareja es la experiencia más enriquecedora que podamos tener.

Pero una vez comprometidos, los cuatro pilares del respeto, el amor, el proyecto compartido y la buena comunicación, deberán ser las columnas en donde se sustente la pareja. Esto es, entre otras cosas, lo que hay aprender.

¿ Cuántas vidas necesitamos vivir para lograrlo?

[A TABLA DE CONTENIDOS](#)

Lic. Emilio Jorge Antognazza
<http://epsin.com.ar>
<http://aprendersinestres.com.ar>
Buenos Aires, Argentina
epsin@argentina.com

EDICION PARA INTERNET

2003