

Comunicación matrimonial

El secreto para una buena comunicación matrimonial somos nosotros mismos, cada uno de nosotros.

Desde la perspectiva de nuestra intimidad, nuestro mundo interior, nuestro dentro, la comunicación no deja de ser el último eslabón, el que consiste en exteriorizar, en las mil formas en que la comunicación omnipresente lo hace, aquello que llevamos dentro.

Y la pregunta es: ¿sabemos qué es lo que llevamos dentro? ¿Tenemos la certeza de que decimos, exhibimos, gesticulamos, miramos, acariciamos con lo que realmente somos, queremos y pensamos o más bien movidos por el efecto del último acontecimiento externo que nos ha instigado desde lo más profundo de nuestro inconsciente y casi sin percibirlo? Y aún más: ¿Conocemos realmente el entorno matrimonial y familiar en que nos movemos, las trampas y engaños de nuestra psique?

Hay que encarar el estadio previo a la comunicación, la antesala de la relación, aquel momento inmediatamente anterior al acto de comunicar, de relacionarse, en que estamos con nosotros mismos y decidimos, o podemos hacerlo, cómo, qué y con quién vamos a comunicar un sentimiento, una pasión o una emoción, pues nuestros pensamientos están siempre transidos de sensibilidad: nadie que no sea una almeja piensa en el vacío emocional.

La comunicación, en fin de cuentas, no deja de ser una técnica o, si se quiere, un modo, una forma mediante al cual exteriorizamos parte de nuestra intimidad —poca o mucha, aunque no toda—. Una prueba de que es técnica, forma o procedimiento y no fondo o sustancia es que las personas incapacitadas para comunicar (un tetrapléjico, alguien en estado de coma) siguen siendo sustancia —léase persona— aunque no logren comunicar nada; otra prueba es que en distintos lugares, edades, entornos o tradiciones comunicamos las mismas emociones de maneras diferentes: un jugador de rugby transmite a un compañero de equipo con un puñetazo en el brazo el mismo saludo que una bailarina comunica a una compañera con un beso o un adolescente a su colega con un sonoro taco acompañado de una inimitable y retorcida palmada

Por lo tanto, como toda técnica, la comunicación admite usos muy distintos.

Y uno de los elementos clave para determinar el uso que queremos dar a nuestra comunicación es el fin de ésta, su objetivo. No se olvide que uno de los grandes problemas de la comunicación es que es omnívora y omnipresente: se alimenta de todo y no descansa. Con todo comunicamos y comunicamos con todos..., aunque no queramos.

Interesa, pues, para no perdernos en el magma omnicomprensivo de la comunicación, ubicarnos en el nivel de comunicación de que estamos hablando.

Uno puede comunicar con un objetivo, digamos, superficial, inmediato y efímero, como vender un producto, convencer de un servicio, o conquistar a otra persona con el

horizonte de obtener sus favores de cualquier tipo; o puede comunicar con una finalidad más intensa y duradera, como mantener una buena relación de trabajo, de compañerismo con alguna persona con la que compartimos alguna actividad; o puede, en fin, perseguir una meta íntima y definitiva, como compartir una vida, en todos o algunos de sus aspectos.

En el primer caso (meta efímera y superficial), el interés está centrado en uno mismo (que me compre, contrate u otorgue sus favores), mientras que la acción, la técnica de comunicación, se dirige exclusivamente al destinatario, en quien queremos provocar una conducta determinada con independencia de sus propias preferencias y, por supuesto, sin pretender ningún cambio en nosotros mismos.

En el segundo (meta más o menos duradera y profunda), el interés se equilibra algo, el acento se pone acaso más en la relación que en uno mismo, aunque la acción sigue estando prioritariamente dirigida al otro, a quien se pide un cierto esfuerzo de adaptación a nuestra forma de ser, la cual no solemos poner en cuestión; somos como somos y eso debería bastar y ser aceptado por aquellos con quienes nos relacionamos, aunque siempre cabe algún pequeño cambio en aras de una mejor convivencia, con tal de que no nos provoque dejar de ser como somos —aunque a veces confundamos personalidad con manías—.

En el tercer caso, contrariamente a lo que pueda parecer, el interés está o debería estar centrado en el otro (una madre ante su hijo, un amante con su amada, dos buenos amigos), mientras que la acción se dirige o debería dirigirse principalmente a uno mismo: he de ser mejor, porque ella merece lo mejor, y sé que ella piensa y actúa igual; he de hacerme amable (digno de ser amado); merece la pena entregarme a esta persona, ponerme a su servicio para que ella sea, exista y logre alcanzar la plenitud a que está llamada, en la que mi amor es un factor importante e insustituible.

De lo anterior, se puede extraer una primera regla: en la misma medida en que me centro en mí mismo, exigiré al otro que cambie y se adapte a mí; en la misma medida en que me centro en el otro, intentaré cambiar yo y adaptarme a él. Y esto, que parece una cesión, se convierte, como veremos, en una ganancia.

Dicho esto, el contenido de esta ponencia se referirá al cambio personal, único que puede asegurar una buena comunicación porque solo hay una persona sobre la que yo puedo influir con eficacia definitiva: yo mismo..., aunque puedo adelantar ya que ese cambio en mí tiene como premio no sólo una mejora personal y de la relación, sino también una mejora de la persona amada, por las razones que veremos.

Naturalmente no voy a proponer un cambio esencial, sino solo una mejora; nuestra identidad personal no sufrirá menoscabo, sino incremento: interesa que yo, como el ser amado, seamos al máximo nosotros mismos y desarrollemos nuestra identidad personal (*si mi marido se anula, ¿qué me queda para amar?*, protesta con acierto la Brancatisano), pero que lo hagamos de la mejor manera posible, con la mejor técnica de comunicación, que no alterará nuestra condición personal.

Sin ninguna pretensión de exhaustividad me limitaré a esbozar algunas ideas que a mí, y pienso que a muchos otros han sido útiles para mejorar su relación, principalmente matrimonial, pero también paterno-filial, de amistad, etc.

Analizaré tres informaciones y tres técnicas: conocimiento y acción, que son los lugartenientes de la prudencia. Ser prudente consiste, en efecto, en conocer la verdad y practicarla contra viento y marea.

[Aviso: las ideas que se desarrollan a continuación están tomadas en su mayor parte del libro “Con el amor no basta”, de Aaron Beck]

Tres evidencias que se suelen ignorar.

Sobrecarga emocional.

En el amor matrimonial (y con menos intensidad en el familiar) se da una sobrecarga emocional que distorsiona la realidad objetiva. “Las tareas prácticas y mecánicas se juzgan más por su capacidad de satisfacer valores y expectativas emocionales que por la de resolver problemas prácticos”. No me llama, no le importo; no cuelga el cuadro, no me quiere; no recogen la habitación, soy mala madre; no llega puntual, es una desconsiderada... Se establecen así conexiones y asociaciones enigmáticas que proceden de recovecos de nuestra psique, lugares comunes, falsas imágenes y errores de concepto que nos traicionan continuamente.

Normal porque nos queremos mucho y hemos apostado toda nuestra vida en esta carrera: el desengaño es propio del amor. Quien nos es indiferente nunca nos desengañará porque no esperamos nada de él. De quien amamos lo esperamos todo y, además, sabemos todo el bien de que es capaz, por lo que nos duele todavía más que no viva o actúe al nivel en que sabemos puede hacerlo.

Presunción de inocencia y atribuciones.

Las atribuciones son la forma en que responsabilizamos a algo o a alguien de aquello que nos ocurre. Todos tendemos a buscar responsables y en el matrimonio, a menudo sólo encontramos a un destinatario de nuestra atribución.

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

En las parejas felices las atribuciones funcionan involuntariamente atribuyendo sucesos positivos al otro (“¡Qué rato más agradable!”, “¡Qué cariñoso es!”, “no me extraña que se olvide, ¡con la cantidad de cosas que tiene en la cabeza!”, “es comprensible que llegue tarde, ¡seguro que le han preguntado mil cosas los niños antes de salir!”). Cuantos más impactos positivos se atribuyan al otro, mejor irá la relación, porque iremos atribuyendo nuestra felicidad a nuestro cónyuge.

Por el contrario, en las parejas que se alejan las atribuciones negativas tienen más peso que las positivas (“¡Por fin ha encontrado tiempo para pensar en mí y estar un ratito

conmigo!”, “¡Vaya, hoy está cariñoso, seguro que algo quiere!”, “¡Ya se ha vuelto a olvidar, mis cosas no le importan nada!”).

El amor matrimonial difícilmente puede funcionar sin establecer una clara y sólida presunción de inocencia, que consiste en decirse a uno mismo y creerse que “*aun cuando sus acciones estén equivocadas y me haya hecho daño, supongo que tiene buenas intenciones y no quiere herirme*”. El camino contrario conduce necesariamente al deterioro de la relación, al infierno relacional. Y éste es uno de los barómetros matrimoniales que mejor indican el estado y momento de una pareja. Son las llamadas “atribuciones”.

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

Ley de la reciprocidad.

Por último, y para solo limitarme a tres, en el matrimonio rige una ley que se cumple casi siempre a rajatabla: la ley de la reciprocidad.

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

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

Tres ámbitos de mejora en la comunicación matrimonial y familiar.

Expectativas y peticiones.

Las expectativas son todo aquello que esperamos recibir de nuestro cónyuge. Muchas de ellas no las elaboramos de una manera reflexiva, sino que las hemos aprehendido casi automáticamente y están influenciadas por muchos factores, por un modelo cultural, por la incidencia de la publicidad..., en muchas ocasiones ni siquiera las tenemos bien identificadas y definidas, pero, a pesar de ello, siguen actuando y aparecen de manera involuntaria cuando menos las esperamos.

A veces nuestro cónyuge no actúa como esperábamos de él y ello constituye una sorpresa, porque rompe nuestra previa expectativa. Por lo general, el impacto es mayor para los acontecimientos negativos que para los positivos.

Muchas de estas expectativas quedan en nuestro fuero interno y no las comentamos con nuestra pareja, sin darle de esta manera la posibilidad de colmarlas como a nosotros nos gustaría. Varias razones explican este silencio:

- A. *No hace falta hablarlo.* "Ya me conoce, me quiere, sabe lo que deseo y, además, va a llevarlo a cabo tal y como yo lo pienso, porque me conoce muy bien", solemos razonar con cierta ingenuidad.
- B. *Temor o duda ante la discrepancia.* Situación que se da cuando uno de los dos teme la reacción del otro o se siente inseguro.
- C. *El cariño lo puede todo.* Pensamos que el cariño, el afecto son suficientes y pueden superar todas las diferencias.

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

Las peticiones son todo aquello que pedimos o no pedimos a nuestro cónyuge. Junto con las expectativas, hemos de aprender a explicitar peticiones concretas: nuestro cónyuge está deseoso de complacernos y de hacernos felices, pero a veces no sabe cómo, y hemos de decírselo. Por ejemplo: *estoy pasando un mal momento y necesito que estés más cariñoso, cómo me gusta que me llames a medio día para ver qué tal me ha ido, me encanta que me des un beso solo despertarte...*

Deformaciones cognitivas.

Lo advirtió ya Epicteto ("*a los hombres no les perturban tanto las cosas como la visión que tienen de ellas*"), los hombres tenemos una irrefrenable tendencia a atribuir a los hechos que acontecen y que nos afectan un significado específico y personal (subjetivizado), que en no pocas ocasiones altera y adultera la realidad; y una vez "interpretado" el hecho, reaccionamos "emocionalmente" no frente al hecho en sí, sino frente al significado que le hemos asignado.

Curiosamente, esto sucede de manera automática, no reflexiva, y produce el perturbador efecto de deformar la realidad y, tras de ella, nuestras emociones y sentimientos, de forma tal que, cuando encaramos la comunicación y exteriorizamos nuestro ánimo,

mostramos un estado emocional artificial, provocado falaz e inadvertidamente, que descoloca a nuestro interlocutor, quien, a su vez, ha interpretado el mismo hecho desde su propia perspectiva y no comprende nuestra reacción, hasta el extremo de llegarle a parecer impropia, absurda, desproporcionada. Si a ello añadimos la "sobrecarga emocional" que suele acompañar a la comunicación en el ámbito matrimonial, el cóctel de la discusión está servido.

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

Con un ejemplo se entenderá mejor a qué me estoy refiriendo:

Imaginemos un matrimonio que ha decidido ir de compras antes de Navidad.

Han quedado en que él se encargaría de una parte de las compras y ella le recogería en coche a las siete de la tarde en la esquina de una calle principal.

Ella llega a las siete y media.

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

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

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

1. Ella llega media hora tarde. Él va pensando: "*Es una despreocupada, no le importo. Todo le da igual*".
2. Ella llega media hora tarde. Él va pensando: "*Le habrá pasado algo, habrá tenido un accidente, tenía que pasar por una zona conflictiva y le habrán atracado*".
3. Ella llega media hora tarde. Él va pensando: "*Me estoy retrasando, llego veinte minutos tarde, espero que no haya llegado todavía, porque aparcar el coche en esta esquina es poco menos que imposible y estará enfadada*".
4. Ella llega media hora tarde. Él va pensando: "*Hombre, por una vez ya me está bien, siempre soy yo el que llega tarde. Ojalá llegue bien tarde; así no me lo podrá reclamar cuando yo lo haga*".

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

Como vemos, los significados que se anudan al mismo e invariable hecho (llegar media hora tarde) son bien dispares, cuando no opuestos. Y estos cinco significados diferentes provocan, a su vez, cinco distintas emociones:

no le importo, le habrá pasado algo, así no se enfadará, podré compensar, podré ver el partido.	enfado, sufrimiento, alivio, satisfacción, gozo.
---	--

Es decir, que cuando ella llegue a recoger a su marido lo podrá encontrar enfadado, sufriendo, despreocupado, satisfecho, alegre..., según sea el caso, y en el momento en que empiece la comunicación ese estado de ánimo marcará el tono de la conversación.

Más aún, si pudiéramos imaginar que la misma escena del retraso se repitiera durante cinco días seguidos, reaccionando el marido en cada uno de ellos conforme a una emoción diferente de las cinco relacionadas, el desconcierto de la mujer sería absoluto, pues difícilmente podría entender la razón de los cambios inopinados de humor de su marido, quien, desde la perspectiva de su mujer, muda arbitraria y caprichosamente de estado emocional.

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

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

- a) Identificar la reacción emocional (¿Qué sensación experimento?).
- b) Relacionarla con el suceso (¿Qué hecho me provoca esa sensación, esa emoción?).
- c) Relacionar la emoción con el hecho que la provoca y descubrir el vínculo, el pensamiento automático, el significado que anudamos a ese suceso (¿Por qué ese hecho me provoca una tal emoción?).

d) Cuestionar el pensamiento automático (¿Qué pruebas tengo a favor? ¿Cuáles en contra? ¿Son lógicas las motivaciones que imputo a mi cónyuge? ¿Hay otra explicación posible...?).

e) Emplear respuestas racionales (lo más probable es que alguien le haya entretenido, habrá pillado un atasco, seguro que no lo hace adrede...).

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

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

A continuación se resumen en un cuadro las deformaciones cognitivas más comunes.

Deformaciones Cognitivas

Personalización: consiste en pensar que nuestro cónyuge actúa siempre en relación a nosotros, (Ej.: ella dice: “¡es encantador!”, refiriéndose a un tercero. Él interpreta: “o sea, que yo no soy tan encantador como ése”).

Sobregeneralización/polarización/extremismo: convertimos uno o varios hechos en un estado permanente, con la sensación de injusticia que ello provoca en la otra persona, en especial si se está esforzando por corregirse, o bien exageramos sus defectos o cualidades (Ej.: “siempre”, “nunca”, “todo”, “nada”, “tienes la manía de”, “ya no puedo confiar”, “nunca cambiará”).

Adivinación de pensamiento o expectativa de clarividencia, deducción arbitraria: tendemos a decidir sin fundamento las motivaciones de nuestro cónyuge (“parece que lo haga adrede”, “no le importo”), o bien exigimos que adivine lo que no le hemos dicho (“debería saber que”, “parece mentira, después de tanto tiempo y aún no es capaz de”), o bien prejuzgamos sus conductas (“no habla porque está enfadado”, cuando sólo está cansado...).

Abstracción selectiva/visión restringida: tendemos a sacar los hechos fuera de contexto y a fijarnos más en lo malo que en lo bueno, de modo que una sola discusión puede ensombrecer toda una velada estupenda sin que nos demos cuenta de que fue mucho más lo positivo que lo negativo...

Atribuciones negativas: como solemos buscar un responsable a quien atribuir nuestras emociones, descargamos en nuestro cónyuge haciéndole casi siempre responsable de lo malo, pero pocas veces de lo bueno.

(Extraído de la obra de Aaron Beck “Con el amor no basta”):

Espontaneidad, rutinas coloquiales y enfados.

Hay espontaneidad cuando la maquinaria opera sin esfuerzo. Y aquí el trabajo consiste en lograr traer a casa las cortesías y delicadezas que solemos tener fuera de casa, de manera que lleguen a salir sin esfuerzo, espontáneamente.

Por ejemplo, hay maridos que no aceptan entrenarse en decir piropos a su mujer (no va con ellos, ellos no son así, no les sale...), y no encuentran ninguna dificultad en aprender a jugar a golf, a pesar de que, en la mayoría de los casos, tienen mucha menos facilidad para darle a la pelota que al pico. Y hay personas que no son capaces de esperar y elegir el mejor momento para explicar algo, obedeciendo siempre ciegamente a su impulso comunicativo, sin apreciar que hay momentos en que el otro no está en disposición de poder escuchar. Otras son incapaces de alterar pequeños hábitos absolutamente superfluos (leer el periódico al llegar a casa, sentarse en un sillón determinado, cenar a una hora exacta, dejar la ropa en un lugar determinado, no agradecer las cortesías, soltar indirectas delante de los amigos...) y, sin embargo, pasan de un coche automático a uno manual, o del freno de la bici en la derecha al de la scooter en la izquierda sin problema alguno. Y no digamos si han de aprender un nuevo software: ¡cuestión de minutos!

Hay una solución muy fácil... siempre que haya amor suficiente, para ser espontáneamente agradable y atractivo: traer a casa los modales y delicadezas que usamos fuera, hacer que la cortesía sea espontánea.

No es tan difícil. Levantarse antes, ir a saludar cuando ella (o él) llega a casa, ofrecer lo mejor, asombrarse con sus cosas... Es, pura y simplemente, cuestión de amor. El amor es la fuerza que ha de vencer la resistencia de nuestras inercias y desviarlas hacia nuestro cónyuge. Y, en este caso, un amor de voluntad, de decisión.

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

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

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

Una rutina que, aunque sorprenda, tampoco es invariable es el enfado, que tiene una secuencia, una progresión: primero uno percibe que ha sido agraviado de alguna manera; segundo, se enoja; después siente el impulso de devolver el agravio; y por último, lo devuelve.

Es tan obvio que hay enfados en el amor como evidente que es mejor tener los menos posibles. Si uno logra abstraerse de la sobrecarga emocional propia de la relación matrimonial y enfoca el tema con la suficiente serenidad, la conclusión parece evidente: las peleas no son buenas en sí mismas. Otra cosa es que, a veces, compense la reconciliación que viene tras de ellas. Y es verdad que uno parece renacer de sus propias cenizas y la relación se refuerza tras el perdón recíproco..., pero el fin no justifica los medios, y hay otros métodos menos traumáticos para intensificar la relación.

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

[Anécdota Julián Marías]

La segunda etapa es enojarse. Si uno ha desterrado la primera y no percibe el agravio, el enojo ya ni asoma. ¿Y si asoma? Cabe dejarlo salir, sin más: si saco el enfado siento alivio; o cabe intentar comprender el enfado: ¿por qué estoy enfadado?, ¿cuál es la razón auténtica de mi enfado?, ¿qué circunstancias me presionan?

Vale la pena planteárselo de vez en cuando, porque el problema de dejar salir siempre al enfado es que, una vez desahogados, trasladamos el problema a nuestro cónyuge. Si somos sinceros, casi siempre descubriremos que la causa verdadera tiene que ver con un conjunto de elementos internos y el origen está más en nosotros que en los otros (tensión en el trabajo, descontento con nosotros mismos...).

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

Conclusión: yo soy la solución.

También en esto coinciden los más experimentados: "Ante cualquier dificultad en la vida de relación todos deberían saber que existe una única persona sobre la que cabe actuar para hacer que la situación mejore: ellos mismos. Y esto es siempre posible. De ordinario, sin embargo, se pretende que sea el otro cónyuge el que cambie y casi nunca se logra (...) si quieres cambiar a tu cónyuge cambia tú primero en algo" (Ugo Borghello: *Las crisis del amor*).

Es inútil esperar: la solución está en nuestras manos. Si nosotros queremos, y sólo si nosotros queremos, nuestro amor saldrá de la crisis. La causa de la crisis soy yo, y yo he de ser su solución, porque es sabido que quien ve el problema y no aporta la solución se convierte en parte del problema.

Cabría aquí hacer una mención al perdón, un perdón rápido, sin dar tiempo casi a la reflexión, que surja espontáneo, sin permitir que el orgullo lo acabe sepultando. Y hay que explicar a los cónyuges que también en esto cabe entrenamiento: cuesta las primeras veces, pero cuando incorporamos el perdón sincero a nuestro vocabulario, la palabra y los gestos que la acompañan acaban saliendo casi por ensalmo, y son el mejor alimento de nuestro amor.