Guías

Cuidando el amor

Del amor que soñamos al amor que vivimos.

La Suma de Todos

Comunidad de Madrid

www.madrid.org

Concepto y Coordinación
Mª. Jesús Álava.

Dirección Creativa
Mi Querido Watson. / equipocreativo.

Fotografías
María Luisa Rojo de Castro.

Edita
Dirección General de Familia, Comunidad de Madrid.

Imprime
B.O.C.M.

Deposito Legal: M-00.000-2007

Índice

Introducción ____ 6

Amar no es sufrir ____ 10

Del amor al dolor, sólo hay un paso ____ 16

¿Se terminó el amor? ____ 22

La pareja empieza por uno mismo ____ 30

¿Qué esperamos de una relación? ____ 34

La pareja ante las dudas sobre su relación ____ 40

Primeros encuentros ____ 44

Aprender a convivir.
Cómo alcanzar acuerdos razonables ____ 50

Querer: Entre la voluntad y la destreza ____ 56

No me entiendo con mi pareja.
Problemas de comunicación en la pareja ____ 60

Cómo afrontar y superar las crisis ____ 94

El desajuste sexual ____ 100

Mantener vivo el amor ____ 104

La pareja y el papel del padre ante el embarazo ____ 108

¡No busquemos culpables! ____ 116

Cuando el amor se acaba ____ 120

Cómo saber que una relación ha terminado ____ 124

¿Cuándo adoptar? ____ 128

La infidelidad ____ 134

Mujer sola, mujer independiente ____ 140

Reflexiones finales. Demos un SÍ al amor de verdad ____ 146

Principales referencias bibliográficas ____ 150

Introducción

Autores: Mª. Jesús Álava, Mila Cahue, Carlos Mateo, Silvia Álava, Ángel Peralbo.

“Los sentimientos se facilitan, no se imponen”

Cuidar el amor es un auténtico reto, es una obra de arte que intentan conseguir la mayoría de las personas sensibles que quieren y desean compartir sus sentimientos, sus emociones y su vida.

Mucha gente parece actuar como si el amor no necesitase cuidados. Una vez que lo sienten, creen que ya está todo resuelto. ¡Que gran paradoja!, el amor, precisamente el amor, es tan frágil como poderoso, y tan finito como eterno.

Otras personas, por el contrario, unen amor con sufrimiento; viven con el convencimiento de que, tarde o temprano, el dolor, la angustia y la desesperación aparecerán con el amor.

Desde esta guía queremos ofrecer una visión realista, pero también positiva del amor, y lo haremos sin renunciar a tratar los grandes problemas que pueden presentarse en las relaciones amorosas.

“La situación de la pareja actual es muy distinta a la que teníamos hace tan sólo 10 ó 15 años”

Los principios y las enseñanzas de la psicología, nuestra dilatada experiencia y la práctica diaria nos ayudarán a intentar encontrar, cuidar y preservar ese apasionante camino que conduce al amor de verdad.

En todos los trabajos nuestro enfoque será profundamente realista. Por una parte expondremos las principales dificultades que podemos tener, pero también los recursos que nos ayudarán a superarlas.

La situación de la pareja actual es muy distinta a la que teníamos hace tan sólo 10 ó 15 años. Si nos preguntamos si es mejor o peor, cada uno tendrá su visión, pero lo cierto es que muchas circunstancias no ayudan, precisamente, a que las relaciones de pareja resulten sencillas.

Es importante que nos preguntemos qué esperamos de una relación, cómo saber si lo que sentimos es amor de verdad, cómo afrontar las dudas, cómo aprender a convivir, cómo superar las dificultades, cómo actuar en los momentos de crisis, cómo mantener vivo el amor, o cómo aceptar que al menos uno de los miembros de la pareja ya no está enamorado…

Uno de los principios que más repetiremos es que LOS SENTIMIENTOS SE FACILITAN, NO SE IMPONEN; en consecuencia, no busquemos culpables, sino cómplices y aliados.

Invitamos a los lectores a seguir esta guía tan apasionante, que nos llevará desde los primeros encuentros a la finalización o consolidación del amor.

Un pequeño consejo: Seguramente muchas personas, al leer el índice, intentarán ir directamente al capítulo que más les interesa o les preocupa en esos momentos; esta actitud es lógica, pero les será de más ayuda intentar leer todos los temas en el orden que están expuestos, desde el principio al final.

¡Muchos ánimos, buena lectura y gracias por su atención!.

Amar no es sufrir*

Autora: Mª. Jesús Álava Reyes.
Psicóloga. Directora de Álava Reyes Consultores.
Desde 1978 trabaja en los ámbitos de la psicología clínica, educativa y del trabajo.
Autora de numerosos libros de psicología y colaboradora de diversos medios de comunicación (TVE1, TVE2, Telemadrid, Radio Nacional, Onda Cero, Psychologies, 20 Minutos, Osaca…)

“La inteligencia es la capacidad de dirigir el comportamiento”

* Capítulo del libro: AMAR SIN SUFRIR, Mª. Jesús Álava. Editorial La Esfera de los Libros. Madrid, 2006.

Muchas veces hemos escuchado que ¡la vida sin amor no merece la pena ser vivida!. Esta frase podría indicar que hay personas que pueden vivir su vida al margen del amor; ¡cuidado!, ¡no confundamos conceptos!, ¡no reduzcamos el amor al enamoramiento de una u otra persona!; el amor es consustancial a la vida, va unido a la esencia del ser humano; es nuestra "vida" si sabemos encontrarlo dentro de nosotros mismos, y nuestra "muerte" si creemos haberlo perdido para siempre.

Cada vez que sale el tema del amor, y sale con mucha frecuencia, pregunto a mi interlocutor qué es para él/ella el amor; curiosamente, la mayoría tarda en responder, me miran con ojos interrogantes, como preguntándose qué estoy buscando; al final, cuando por fin elaboran su respuesta, casi nunca están muy satisfechos/as de su contenido; parece que las palabras son demasiado limitadoras, que no ayudan a la definición de algo tan amplio, rico, concreto o abstracto como es el amor.

Favorecer la reflexión siempre me ha parecido uno de los ejercicios más estimulantes que puede hacer la persona. Animo al lector para que, antes de seguir leyendo, haga un ejercicio de reflexión y trate de responder qué es para él/ella el amor.

Por nuestra parte en este capítulo, aunque sea someramente, vamos a tratar de exponer algunos principios básicos que nos ayuden a "situarnos", que nos obliguen a cuestionar, a bucear y a buscar nuestras propias respuestas; en definitiva, que nos faciliten nuestra experiencia, nuestro ir y devenir en el amor.

Muchas personas piensan que su felicidad está en manos de los demás, porque dependen de su amor para sentirse bien; para vivir hasta el delirio, o para morir en el más absoluto de los sufrimientos.

¡Esta premisa es errónea!, aunque está muy extendida. Gran parte de la equivocación pueda estar basada en nuestra propia experiencia, pero en la experiencia de los primeros años de vida, cuando éramos pequeños. Confundir las necesidades del niño y las del adulto no parece un ejercicio de objetividad, pero es lógico que nos pase, si nunca nos han ayudado a reflexionar sobre ello.

Cuando somos pequeños, durante los primeros años de nuestra vida, dependemos de los demás para sobrevivir. El niño necesita del afecto de los que le rodean, no puede vivir sin él. En psicología son muchas las experiencias y los estudios que se han realizado sobre este particular; así nació el síndrome del hospitalismo, que explica la repercusión que puede tener para un niño pequeño el estar semanas o meses en un hospital, sin poder sentir el calor y el afecto de sus seres más próximos. Hoy en día los hospitales tratan de remediar estas situaciones, y aunque la situación del bebé o del niño lo haga difícil, por todos los medios intentan que sus padres puedan estar con ellos el mayor tiempo posible. Para el niño pequeño sentirse querido es vital; su dependencia del entorno le marca en estos primeros años, y muchas de sus características y conductas futuras tienen su origen en los hechos, circunstancias o situaciones que predominaron en esa fase de su vida. Pero no nos confundamos, ¡el adulto puede sobrevivir incluso en situaciones de aislamiento!, ¡está preparado para ello!. Por supuesto que no le será fácil y ojalá no tenga que experimentar esta vivencia, pero el adulto, a diferencia del niño, ¡se tiene a él mismo!, con sus limitaciones, pero también con sus fortalezas, con el equilibrio, el apoyo y los recursos que le dan sus experiencias, con los aprendizajes que ha ido elaborando a lo largo de su vida.

Es muy frecuente que algunas personas se sientan “morir”, ante el hecho de haber perdido a la persona amada, o ante la discusión o el disgusto que acaban de experimentar, y que viven con un dolor y con un sufrimiento terrible.

Ese sufrimiento lo justifican como parte consustancial del amor; “si te enamoras ya sabes lo que te pasa, puedes ser la persona más feliz del mundo, pero también la más desgraciada”; ¡cuántas veces hemos oído algo parecido!, tantas que ya nos lo creemos sin necesidad de cuestionarlo, sin hacerlo pasar por nuestra mente racional.

El amor, como el resto de los sentimientos del ser humano, tiene sus explicaciones y sus misterios; sus puntos de luz y de oscuridad; sus grandezas y sus miserias. Pero no confundamos deseo con necesidad.

Es lógico que deseemos que nos quieran las personas claves de nuestra vida, pero ello no significa que lo nece-

sitemos para vivir. No pretendo provocar, ¡de verdad!, y entiendo perfectamente que muchas personas vean en mis palabras provocación e irracionalidad; es lógico, porque han asumido premisas e ideas erróneas, que están muy extendidas en nuestra sociedad occidental.

Necesitamos respirar, comer, dormir…; vivir en unas condiciones físicas que nos permitan nuestra supervivencia, pero no necesitamos que nos quiera alguien en concreto para seguir viviendo; aunque sin duda, si nos quisiera y lo hiciera de la forma que nosotros queremos que lo haga, nos sentiríamos más felices en ese momento; ¡por supuesto que sí!, **pero eso no es una necesidad, es un deseo**; absolutamente lógico por otra parte, pero no esencial ni determinante para nuestra vida actual, ni para nuestra felicidad futura.

No tenemos por qué tener miedo al dolor, incluso al sufrimiento cuando es inevitable; porque ese dolor y ese sufrimiento serán pasajeros; lo que no podemos pensar es que el amor y el sufrimiento van indefectiblemente unidos. Será normal que en algún momento de nuestra vida amorosa sintamos dolor, y nos prepararemos para superarlo y vivirlo con naturalidad y madurez; no con el sentimiento trágico que ha llevado a muchas personas a pensar que *el sufrimiento es el "peaje" del amor.*

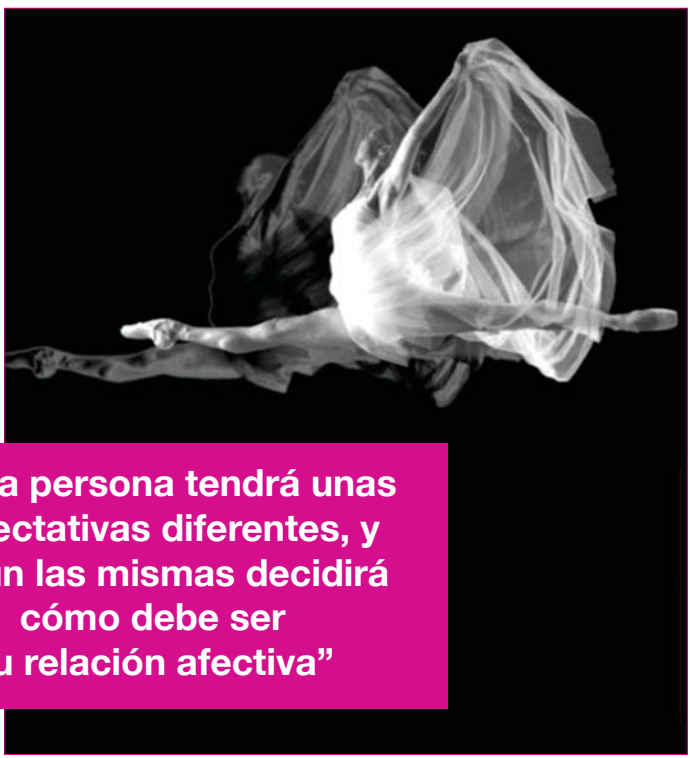
La vida no se termina cuando se termina un amor, por mucho que creamos que es el amor de nuestra vida; la vida se termina cuando nos negamos a sentir, a ver, a oír, a palpar, a escuchar…, a razonar; cuando nos negamos a controlar nuestros pensamientos y nos forzamos a no creer en nosotros mismos. La vida llega realmente después de ese amor-desamor, pues esa experiencia nos ha permitido aprender a vivir, a conocernos mejor, a protegernos adecuadamente, a ser más racionales, más generosos, más humanos; después del desencanto del amor del otro, nos queda el reencuentro con nosotros mismos, con el amor que llevamos dentro, con esa parte maravillosa que nos hará volvernos a sentir, y nos permitirá abrir las puertas a un amor más auténtico, más maduro, pero no menos intenso ni menos real; nos permitirá abrir las puertas "al amor de verdad".

El amor no es sinónimo de felicidad y sufrimiento; el amor es la mejor oportunidad para aprender a vivir nuestra vida; para integrar nuestras experiencias, para mejorar nuestros sentimientos, para crecer como personas.

La vida no se termina cuando acaba un amor; el amor da vida a la vida, ¡no reneguemos del amor, pero no suframos inútilmente en su nombre!.

Del amor al dolor, sólo hay un paso. Cómo superar una crisis*

Autora: Mª. Jesús Álava Reyes.
Psicóloga. Directora de Álava Reyes Consultores.
Desde 1978 trabaja en los ámbitos de la psicología clínica, educativa y del trabajo.
Autora de numerosos libros de psicología y colaboradora de diversos medios de comunicación (TVE1, TVE2, Telemadrid, Radio Nacional, Onda Cero, Psychologies, 20 Minutos, Osaca…)



"Cada persona tendrá unas expectativas diferentes, y según las mismas decidirá cómo debe ser su relación afectiva"

* Capítulo del libro: AMAR SIN SUFRIR, Mª. Jesús Álava. Editorial La Esfera de los Libros. Madrid, 2006.

Cuando una persona no sabe vivir el amor, cuando no sabe amar desde el respeto y la aceptación de la otra persona, cuando no actúa desde la generosidad, antes de embarcarse en una relación afectiva, que en algunos momentos provocará dolor, debería encauzar todas sus energías al aprendizaje del amor, y volcarse en esa vivencia de querer por encima de uno mismo a la otra persona.

Los factores que más influyen para que una relación, que está en la cumbre del enamoramiento, empiece a descender y se convierta en una relación "sin luz", son los siguientes:

- La rutina. Todo lo que antes era novedad empieza a convertirse en esa rutina tan conocida, que en muchos casos quita parte de la fuerza y del estímulo del que se alimenta la relación amorosa.

- La falta de novedad. Los hechos empiezan a repetirse, la persona pasa de ser una interrogación constante a un libro abierto, que sin pudor nos enseña cada una de sus páginas. En esa transición que va de lo desconocido a lo familiar, donde las sorpresas dejan de hacer acto de presencia, una parte importante del "halo" que encumbraba la relación empieza a desvanecerse.

- Disminuyen los refuerzos. Con la rutina y la falta de novedad llega la relación cotidiana, y en ella empezamos a repetir los esquemas que tenemos tan grabados y que nos surgen de forma automática. La mayoría de las personas tienen más arraigado el hábito de decir lo que no les gusta, que el de profundizar y resaltar lo que les agrada. Salvo en la primera fase de conquista y enamoramiento, parecemos empeñados en mostrarnos críticos, en lugar de potenciar una visión positiva y esperanzada, en la que reforcemos constantemente lo que el otro hace bien. Se terminan las frases bonitas, los comentarios que nos halagan, las miradas llenas de admiración, y pasamos al silencio, a las palabras frías y a las miradas serias y distantes.

- Comienza la desmotivación. Ya no nos produce tanta ilusión ver a la pareja. Lo que antes nos hacía gracia, ahora puede molestarnos. Los suspiros que encierran quejas o lamentos sustituyen a la aceleración del pulso, a la falta de respiración que sentíamos al ver a esa persona tan especial que llenaba nuestros pensamientos.

- **Empiezan a aparecer los problemas típicos de las relaciones y las dificultades patentes de la convivencia**. Los puntos divergentes ganan cada vez más terreno.

- **Discrepancias** en el uso del dinero, en la forma de ganarlo, de gastarlo, en lo que constituyen necesidades y lo que significan caprichos…

- **Pueden surgir injerencias por parte de la/s familia/s** de la pareja, o del círculo de personas más cercanas: amigos, compañeros de trabajo, socios…

- **Aumenta el nivel de exigencias**, en la misma proporción en que disminuye la paciencia y empiezan los puntos de desencuentro. Las amonestaciones, incluso las broncas, desplazan a la comunicación positiva y reforzadora.

- **El tema de los hijos** puede ser conflictivo, y no solamente porque uno quiera tener niños y el otro no, sino porque surjan después serias dificultades en lo relativo a su educación, a los valores que quieran inculcárseles, las expectativas que cada uno tiene con la prole…

- **Las relaciones sexuales** cada vez apetecen con menos intensidad y frecuencia. La creatividad y la complicidad dejan paso a la rutina en este área tan íntima.

- **Empezamos a sentir poca independencia**. El sentimiento de falta de libertad hace mella en nosotros y añoramos aquellos momentos en que no teníamos que justificar en qué empleábamos nuestro tiempo.

Cada persona tendrá unas expectativas diferentes, y según las mismas decidirá cómo debe ser su relación afectiva. El problema surge cuando la pareja no es consciente de estas expectativas, cuando las conoce pero no las valora en su justa medida, o cuando es incapaz de satisfacerlas en el campo de actuación que le competen.

Las diferencias son individuales, pero la realidad es que muchas mujeres esperan cosas parecidas, y la mayoría de los hombres tienen expectativas semejantes.

En general, la mayoría de las mujeres esperan que sus parejas les proporcionen:

- Afecto: a diario.
- Ternura: frecuentemente.
- Mimos: en los momentos bajos.
- Sentirse escuchadas: a diario.
- Sentirse valoradas: frecuentemente.
- Sorpresas y detalles: de vez en cuando, pero sobre todo en los momentos bajos.
- Frases llenas de cariño, donde les digan que las quieren: frecuentemente.
- Paciencia: frecuentemente, y sobre todo en los momentos bajos, durante el síndrome premenstrual y en los días de molestias de la regla.
- Aceptación de sus intuiciones: frecuentemente.
- …

Por su parte, muchos hombres esperan que sus parejas les proporcionen:

- Unas relaciones sexuales permanentes y llenas de pasión, donde además su pareja le diga que es un auténtico artista del sexo.
- Sentirse valorados en todas las áreas, personales y profesionales.
- Sentir reforzada su autoestima y su seguridad personal.
- Sentirse importantes para la mujer: saber que está satisfecha con él, que cubre sus expectativas y sus necesidades.
- Tener cierta libertad de acción y tiempo libre para ellos.
- …

Para que pasemos de la admiración al dolor tiene que darse un hecho previo: la persona nos tiene que importar; en caso contrario, pasamos de la admiración a una valoración

negativa, que no implica trascendencia alguna sobre nuestro estado emotivo.

El dolor se puede justificar si viene
de un hecho ajeno a la pareja,
y además es irremediable
–un accidente, una muerte…–, pero nunca
podremos justificar un dolor que es producto
de la incomprensión o de la agresión
de una de las partes.

Los factores claves que ha de tener en cuenta una pareja para poder superar una crisis, son:

- Que una relación de pareja no podrá funcionar si previamente, y por ambas partes, no existe un respeto mutuo y una valoración de la otra persona

- Que la relación tampoco funcionará si uno de los dos integrantes se siente humillado o injustamente tratado

- Que ambos miembros de la pareja tienen que sentir libertad para expresar libremente sus emociones, con un único condicionante: lo harán sin herir, sin machacar o vejar al otro integrante de la pareja; al menos no lo harán de forma deliberada o consciente

- Que una relación tiene que ser equitativa para que funcione; es decir, uno no puede estar bien a costa del otro

- Que no podemos tener una conducta fraudulenta. La relación no se puede basar en el engaño

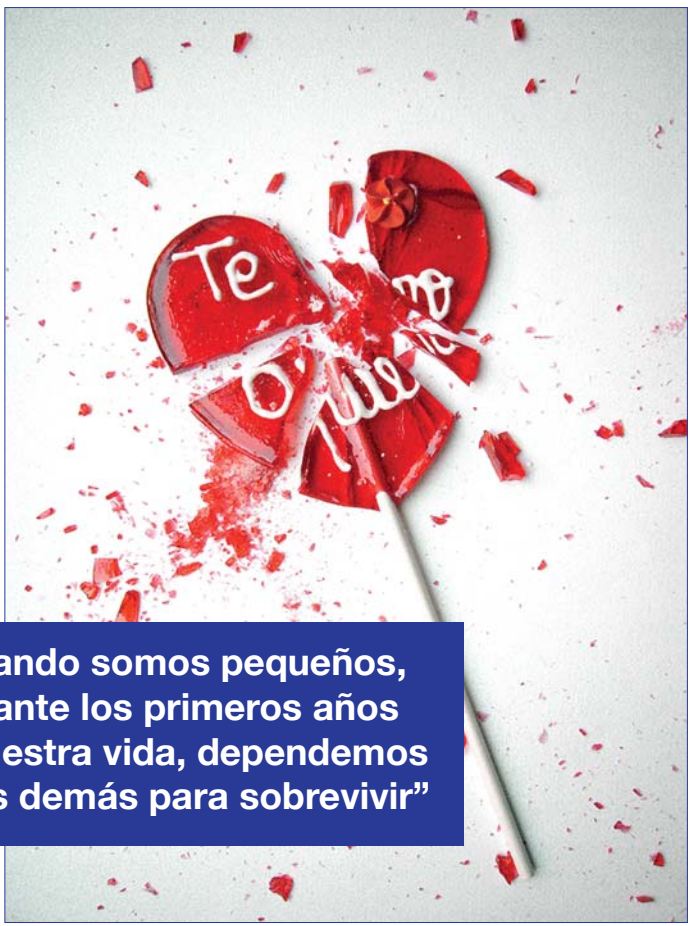
- Que para que la pareja se encuentre bien, ambos deberán sentirse queridos, en la forma que necesiten, por la otra persona

- Que la relación de pareja hay que cuidarla día a día, y en aquellos casos en que se parte de una experiencia traumática, sólo el mimo constante, la sensibilidad permanente, la generosidad mutua y la decisión firme de superar las dificultades desde el entendimiento y el afecto podrán conseguir que la pareja tenga opciones de continuidad y bienestar.

Ni la continuidad en una relación significa
sinónimo de éxito, ni la ruptura implica fracaso.

¿Se terminó el amor?*

Autora: Mª. Jesús Álava Reyes.
Psicóloga. Directora de Álava Reyes Consultores.
Desde 1978 trabaja en los ámbitos de la psicología clínica, educativa y del trabajo.
Autora de numerosos libros de psicología y colaboradora de diversos medios de comunicación (TVE1, TVE2, Telemadrid, Radio Nacional, Onda Cero, Psychologies, 20 Minutos, Osaca…)



"Cuando somos pequeños, durante los primeros años de nuestra vida, dependemos de los demás para sobrevivir"

* Capítulo del libro: AMAR SIN SUFRIR, Mª. Jesús Álava. Editorial La Esfera de los Libros. Madrid, 2006.

Más que una duda, muchas veces parece un lamento. Las expresiones más comunes son: ¡Cómo es posible que ya se haya terminado el amor! o, lo que es peor, "¡Pero ¿cómo ha durado tan poco su amor?!".

Aquí normalmente se produce una diferencia en la forma de enfocar esta situación, según se trate de un hombre o una mujer. Sin pretender generalizar, la mayoría de los hombres asumen con menos resistencias esta posibilidad. Su naturaleza biológica, muy diferente a la de la mujer, les lleva a aceptar más rápidamente que el amor se ha podido terminar. Ellos suelen vivir esa primera fase de enamoramiento, que a veces confunden con apasionamiento, con gran intensidad; pero también se "desinflan" con mayor facilidad. Sin duda, los miles de años de historia, en que las funciones que realizaban los hombres y las mujeres eran muy distintas, condicionaron fuertemente sus emociones y sentimientos en relación al amor.

"A las mujeres les cuesta más asumir que el amor se ha terminado, porque lo experimentan de forma distinta"

El hombre se dedicaba habitualmente a la guerra o a la caza, mientras que la mujer cuidaba de la familia y cultivaba el campo. En ellos todo era acción, rapidez, fuerza, lucha, victoria, derrota, idas, venidas y vuelta a empezar. En las mujeres predominaba la atención, la observación y el cuidado de la prole y del resto de la familia, la paciencia, la perseverancia, el trabajo callado y continuado…, y la larga espera del hombre.

No debemos pensar que la huella que ha dejado en nosotros la conducta realizada durante miles y miles de años, desaparezca de nuestra base biológica en unas pocas décadas. En este sentido, resulta paradójico la poca importancia que se ha otorgado a este hecho, por parte de la educación que hemos recibido; ¿cómo es posible que apenas nos hayan informado sobre estas profundas diferencias, que marcan en gran medida la vida y los sentimientos de los hombres y las mujeres?.

Algunos aspectos nos parecen tan evidentes, que nadie los pone en duda. Por ejemplo, todos asumimos que los hombres tienen más fuerza física que las mujeres, ¿pero por qué no tenemos claro que los hombres y las mujeres sienten el

amor de forma diferente?. ¡Cuidado!, no estoy diciendo que unos lo sientan con mayor o menor profundidad, pero sí que lo viven de forma distinta.

"Salvo ciertos casos, y en determinadas edades, para la mujer la sexualidad será un componente más del amor..."

Al igual que nuestra sexualidad es diferente, cuando surgen las dudas en las relaciones amorosas o afectivas, nuestra vivencia también es dispar.

Si el hombre ha identificado amor con pulsión sexual, cuando ésta disminuye por el paso del tiempo, o porque se han producido una serie de circunstancias que han condicionado esa relación, puede pensar que ya se terminó el amor y, en consecuencia, cambia su conducta o sus manifestaciones.

A las mujeres les cuesta más asumir que el amor se ha terminado, porque lo experimentan de forma distinta. Salvo ciertos casos, y en determinadas edades, para la mujer la sexualidad será un componente más del amor, pero no el único, y en muchas ocasiones tan siquiera será el elemento crucial.

La afectividad también es diferente y la mujer estará especialmente sensible a las manifestaciones de cariño, a los cuidados, mimos, atenciones y detalles, por parte de su pareja. Para la mujer, el hecho de que sienta la ausencia de estas manifestaciones significa que ella aún las espera; sus dudas y angustias surgen al constatar que su pareja no parece sentir esta necesidad o, lo que a veces es peor, no parece ser consciente de que ella lo está pasando mal.

Ahí empiezan las diferencias insalvables y, sin quererlo, surgen las semillas del desencuentro.

La mujer, lejos de pensar que el hombre siente el amor de otra forma y lo manifiesta de manera distinta, empieza a pedir y exigir esas manifestaciones afectivas que tanto añora, y que en ella van unidas al hecho de sentir amor.

El hombre, con frecuencia, se siente sorprendido y requerido a tener determinadas manifestaciones afectivas que le cuestan, pues en muchas ocasiones no le surgen de forma espontánea. Por otra parte, el hecho de sentirse "casi obligado", lejos de estimularle o acercarle afectivamente hacia su pareja, le produce rechazo y distanciamiento.

Las dudas sobre si se terminó el amor o el cariño, en muchas ocasiones no se produciría si ambos, hombres y mujeres, conociéramos perfectamente la forma de vivir el amor de unos y otros; si supiéramos en detalle las distintas fases que atravesamos, la secuencia de manifestaciones afectivas que se van produciendo, cómo podemos estimularlas, lo que hace que cada día ese amor crezca, lo que lo destruye, lo que lo potencia, lo que lo arruina…

Pero los hechos son los que son, dirán muchos lectores, y se preguntarán qué hacer cuándo en su caso concreto surgen esas dudas, esas terribles preguntas que parecen marcar el final de una etapa feliz.

Vamos a intentar dar respuesta a esas situaciones difíciles que todos hemos vivido. Posteriormente, según profundicemos en la lectura del libro, iremos conociendo esas diferencias y singularidades que nos ofrecerán más luz en estas situaciones llenas de incertidumbre; mientras tanto, señalaremos algunas claves que nos pueden ayudar en estos momentos:

■ 1. En toda relación afectiva, tarde o temprano surgirán dudas. Cuando lleguen, las viviremos como una parte más del proceso, no como el inicio de un final anunciado.

■ 2. Las dudas no son peligrosas, cuando las recibimos sin angustia nos ayudan a objetivar nuestros sentimientos y nos muestran hasta qué punto controlamos o no nuestras emociones (*).

■ 3. Además de analizar lo que está pasando, nos ayudará mucho el ser conscientes de lo que estamos pensando. Ya decíamos que los pensamientos son previos a las emociones y, en gran medida, son los responsables de lo que sentimos en cada momento. En muchas ocasiones, nuestros esfuerzos se dirigirán a cambiar nuestros pensamientos catastrofistas, por otros más realistas y más racionales. Si lo hacemos, nos sorprenderá ver en qué medida conseguimos mejorar nuestro estado de ánimo.

■ 4. Es bueno que tomemos distancia de la situación, para ello podemos utilizar el Registro de Conducta nº 1. Cuando lo rellenamos sentimos como poco a poco la razón termina prevaleciendo sobre la emoción. Posteriormente veremos

* Mª. Jesús Álava, EMOCIONES QUE HIEREN y LA INUTILIDAD DEL SUFRIMIENTO. Editorial La Esfera de los Libros.Madrid, 2005 y 2003.

qué podemos hacer para mejorar estas situaciones en un futuro.

REGISTRO DE CONDUCTA Nº1	
NOMBRE	**EDAD**

DÍA/HORA	**SITUACIÓN** **¿Dónde estáis, quienes y qué hacéis?**	**CONDUCTA PROBLEMA** **Qué hace o dice la pareja** (literalmente)	**Respuesta tuya o de otras personas presentes** (literalmente qué hacen o dicen)

■ 5. Cuando nos encontremos demasiado agobiados o confusos ante estas dudas, será importante que nos concedamos un tiempo de descanso. Si la situación lo permite, unos días o semanas sin ver a nuestra pareja nos pueden ayudar a saber lo que sentimos. Aquí es probable que la otra persona no quiera acceder a esta tregua, pues la puede vivir como un distanciamiento; será muy importante cómo se lo comuniquemos; lo haremos con calma y con afecto, pero también con convicción, sin dar marcha atrás. De la misma forma que no nos podemos imponer un sentimiento, debemos concedernos la tranquilidad y la distancia que nos ayudarán a ver, sentir y analizar tanto la situación que vivimos, como el estado de nuestra relación.Cuando la situación haga muy difícil esta opción, porque vivan juntos y tengan hijos en común, se buscará un acuerdo de mínimos, que consistirá en que, viviendo juntos, se concederán "un tiempo de descanso mutuo", en que no hablarán sobre los sentimientos de cada uno, intentarán no realizar actividades conjuntas, no tendrán relaciones íntimas…

■ 6. Una vez conseguida esa tregua, para que ésta sea efectiva, en una primera fase nos forzaremos en ocupar nuestra mente en cosas distintas; de esta forma conseguiremos ese "distanciamiento", que nos permitirá ver y analizar nuestros sentimientos y los hechos con más claridad.

■ 7. Si después de ese periodo seguimos teniendo dudas, no forzaremos la relación; se lo explicaremos a nuestra pareja e intentaremos encontrar un acuerdo. Si la pareja decide que no quiere esperar más, estará en su derecho, pero alejaremos inmediatamente de nuestra mente los pensamientos de derrota o fracaso. Una pareja que decide no darle a la otra persona la tranquilidad que en ese momento necesita, seguramente no era la pareja ideal para continuar la relación amorosa.

Cuando el amor es auténtico, las personas con equilibrio emocional saben que no pueden ni deben forzar las situaciones.

El respeto y la confianza en nosotros mismos y en nuestro amor, hará que esas primeras dudas las recibamos con calma. El conocimiento de la singularidad de la otra persona nos ayudará a superar inquietudes, vencer temores y establecer nuevos y fructíferos canales de comunicación.

Si al final, desde la tranquilidad que da el convencimiento, decidimos que se terminó el amor, no renegaremos del mis-

mo; antes bien, intentaremos extraer las enseñanzas y las vivencias que nos aportó, y lo haremos no para trasladarlas a la siguiente relación, sino para avanzar en ese aprendizaje particular que nos permitirá sentirnos mejor cada día con nosotros mismos y con las vivencias que tendremos en un futuro.

Cuando el cariño se ha terminado, lo mejor que podemos hacer es mimarnos; mimarnos en la medida en que lo necesitamos. Para ello no nos regañaremos ni traeremos a nuestra mente sucesos dolorosos. Mimarnos es abrazarnos y querernos en esos momentos de buscada o forzada soledad.

La pareja empieza por uno mismo

Autora: Mila Cahue.
Especialista en Psicología Clínica por la Universidad Autónoma de Madrid.
Forma parte del equipo de especialistas de Álava Reyes Consultores, donde gran parte de su trabajo lo realiza en el Área de Problemas de Pareja.
Está realizando su tesis doctoral sobre Trastornos de la alimentación.
Colabora con diversos medios de comunicación.

“Ser uno mismo, y gustarse uno mismo es un trabajo que necesita un poco de atención a diario”

Tener claro lo que uno quiere y lo que uno es, aumenta significativamente las probabilidades de que la relación de pareja termine siendo el éxito que se espera, cuando uno se embarca en ellas.

Lo que uno quiere puede saberse haciéndose la pregunta, y anotando a continuación, cuáles son las cosas que resultan importantes o imprescindibles para que la vida resulte, al menos, una experiencia agradable o que haya merecido la pena vivirla. Esto incluiría fantasear con la posibilidad de, teniendo las necesidades básicas cubiertas, qué es lo que no se dejaría de hacer, o qué actividades producen más satisfacción, ilusión, diversión o bienestar. También sirve de gran ayuda plantearse la pregunta desde el extremo contrario, es decir, desde aquello que produce miedo o rechazo, y que es preferible que no suceda.

"Si uno no se encuentra preparado para convivir consigo mismo, difícilmente la convivencia con otra persona será viable, y mucho menos feliz"

Lo que uno es respondería a una lista de nuestros puntos débiles, los fuertes, e incluso los inexplorados o todavía desconocidos, y si se consideran suficientes como para que otra persona se pueda enamorar de uno, o hasta de qué manera aportarán algo a una relación, presente o futura. Ser uno mismo, y gustarse uno mismo es un trabajo que necesita un poco de atención a diario. Suelen pasarse los días sin que seamos apenas conscientes de nuestras palabras o nuestros actos, nuestro aspecto, nuestros sentimientos, si bien somos más rápidos para emitir juicios sobre los demás, con frecuencia.

Si echamos en falta una relación de pareja, antes de ponerse manos a la obra, una pequeña reflexión sobre lo que se espera que aporte una persona a nuestra vida, o lo que nos puede resultar más atractivo, física, intelectual, emocionalmente o simplemente rasgos de carácter, resultará de gran ayuda para seleccionar con quién se decide iniciar una relación más íntima. Se van a compartir aspectos muy valiosos de uno mismo, y se espera que esto sea recíproco. Si se tiene la idea aproximada del perfil que se busca, también estará bien plantearse cómo se va a realizar la aproximación a dicha persona, qué se espera ver y que se vea de uno en esos primeros momentos, o qué situación sería la idónea para que todo saliese sobre ruedas.

Si uno no se encuentra preparado para convivir consigo mismo, difícilmente la convivencia con otra persona será viable, y mucho menos feliz. Lo que no aguantemos de nosotros mismos es impensable que se nos pase por la cabeza que otra persona tenga que soportarlo, y además esperar ser amado por y con ello.

Por otro lado, el trato que se reciba de los demás, o que se permita a otros tener con uno mismo, dependerá, en gran medida, del trato que se dé uno a sí, de la forma en que enuncie sus diálogos internos, y de cómo se desarrolle la convivencia unipersonal, es decir, en soledad, a lo largo de cada minuto de cada día.

Se es más feliz en compañía, pero la felicidad propia no es responsabilidad del otro. Ciertamente, en equipo se trabaja mejor, la tarea es más fácil, e incluso se alcanzan más y mayores objetivos, y ese equipo, para ser óptimo, ha de estar formado por dos personas que se completan individualmente, y que se complementan como pareja.

No obstante, trabajar con uno mismo supone aceptar, también, que es posible que esa relación no acabe de tomar forma en la propia vida, y la postura más adecuada es aprender a interpretarlo, no ya como una tragedia o un infortunio, sino como parte de lo que significa estar vivo, y de estar en paz con la vida, con lo que trae y no trae, con lo que se puede conseguir y con lo que no.

¿Qué esperamos de una relación?

Autora: Mila Cahue.
Especialista en Psicología Clínica por la Universidad Autónoma de Madrid.
Forma parte del equipo de especialistas de Álava Reyes Consultores, donde gran parte de su trabajo lo realiza en el Área de Problemas de Pareja.
Está realizando su tesis doctoral sobre Trastornos de la alimentación.
Colabora con diversos medios de comunicación.

“Una relación de pareja difícilmente funcionará si el otro no tiene características que nosotros consideremos fundamentales”

Cuando nos planteamos la posibilidad de empezar una relación de pareja, se tenga candidato o no, no suele ser frecuente que se haga un análisis de realmente qué es lo que se quiere, aparte de los momentos maravillosos que uno puede imaginarse va a vivir con esa persona.

Al contrario que ocurre con otras facetas de nuestra vida, como el trabajo, los estudios, o el deporte, de los que tenemos la certeza de que alcanzar los primeros puestos sólo se consigue a base de esfuerzo y tesón, del amor se suele tener la idea de que es algo que simplemente ocurre, y se mantiene a lo largo del tiempo por si solo, sin apenas intervención de las partes afectadas. Éstas, según este planteamiento, sólo tienen que dedicarse a disfrutar.

Es frecuente que el objeto de nuestras ensoñaciones sea con frecuencia la persona que va a suplir todas nuestras carencias: si somos cobardes, lo esperaremos valiente; si somos pobres, entonces rico; si somos tristes, alguien con carácter alegre…

Y rara vez nos planteamos cómo somos nosotros, y qué es lo que mejor se ajustará a nuestra personalidad, o complementará nuestra forma de ser. No hemos hecho una lista previa de cuáles son las cosas que me resultan importantes, neutras, o imposibles. Una relación de pareja difícilmente funcionará si el otro no tiene características que nosotros consideremos fundamentales, o si tiene algunas con las que nos resulte inviable la convivencia.

Si hiciésemos este estudio previo, realista y objetivo, nos ahorraríamos mucha pérdida de tiempo intentando justificar o, lo que es peor, cambiar facetas que la otra persona trae consigo a la relación, y que, una vez que se les ha hecho la vista gorda, al menos en las fases iniciales, más adelante se convierten en objeto de reproche, frustración y tortura para ambas partes: uno porque no lo aguanta, y el otro porque siempre ha sido así, y no entiende nada.

La relación de pareja es lo suficientemente importante en nuestra vida como para que se tomen decisiones claras al respecto. Así, identificaremos, como paso previo, en qué punto nos encontramos:

- A). En situación de búsqueda, activa o pasiva, de esa relación que nos aporte bienestar emocional, o al menos lo complemente.

- B). Disfrutando del otro, bien en los momentos iniciales, intermedios, o maduros.

- C). Soportando o sobrellevando una relación en crisis, o en sus últimas bocanadas.

- D). Intentando no caer en la tentación de retomar la relación con alguien a quien se acaba de dejar, o que a quien se acaba de dejar asuma que todo terminó y que no siga insistiendo.

- E). En ese momento de tránsito, en el que uno se está recolocando de lo recientemente vivido, pero todavía no se encuentra con los ánimos suficientes como para involucrarse emocionalmente con nadie.

- F). En la grata compañía de uno mismo, como decisión final o temporal. Esta última opción ha de resultar placentera, pues si no, y se diga lo que se diga, se estaría de nuevo en la primera que hemos enumerado: o buscando o esperando a alguien.

Las expectativas respecto a las relaciones de pareja han ido cambiando a lo largo de los tiempos, de manera vertical, pero también existen diferencias contemporáneas, de manera cultural, por los matices que son significativos para cada grupo de personas. Cuando hablamos de cultura, no nos referimos solamente a las diferencias obvias con países lejanos. Las diferencias culturales quedan patentes en personas tan cercanas como puedan ser los compañeros de trabajo, o cualquier vecino de nuestro barrio. Las ideas, los conceptos que se tienen sobre lo que significa el amor, la convivencia a veces pueden suponer un abismo respecto a personas cercanas, y no ser tan problemáticos con alguien lejano. Por eso es importante saber de qué sistema de valores procede cada uno, con cuáles se queda en la edad adulta, y cuáles conforman a la persona con la que esperamos tener una relación íntima.

Tres ingredientes suelen ser infalibles para que una pareja tenga la fluidez suficiente que le permita mantenerse en el tiempo y de manera satisfactoria para ambas partes:

- A). Respeto, entendido como la intención de no causar daño a la pareja, ni físico, ni emocional, ni psicológico.

- B). Aceptación, que supone el compromiso personal de admitir a la otra persona como es, sin reproches presentes ni futuros.

- C). Generosidad, en ambas direcciones, pues las relaciones se cimentan con lo que ambos se aportan mutuamente, y que resulta en una pareja sólidamente consolidada.

Una idea que también suele ser frecuente es la del amor incondicional, ése que, hagamos lo que hagamos, mantendrá al otro siempre junto a nosotros, aunque sufra, aunque se sienta humillado, incluso aunque se le vaya la vida en el intento. Ni qué decir tiene que lo anterior tiene que ver más con un egoísmo desmesurado, que con un amor sano y bien entendido.

En ocasiones, y como ya hemos mencionado, se espera que nuestra pareja satisfaga nuestras necesidades, no ya como un gesto de amor, sino como una exigencia y, más aún, una obligación o un deber adquirido en el momento en el que pronunció las mágicas palabras "*te quiero*". Nuestras necesidades son autóctonas, es decir, de cada uno. Es magnífico y encantador que nuestra pareja nos pueda echar una mano y obtener lo que precisamos pero, obviamente, no es su responsabilidad. Es importante, que, antes de empezar a exigir y reprochar, realizar un análisis objetivo de cuáles son las necesidades, de quién, y qué puede o quiere aportar cada uno.

El caso contrario sucede cuando se entra en la relación esperando *conseguir* algo de la misma. Es decir, cuando la persona presuntamente amada, se convierte en un mero trámite para conseguir algo que se anhela o desea, como dinero, posición social, un sirviente, acompañante, sexo... (las justificaciones son tan variadas, como variadas somos las personas). Se puede realizar el mismo análisis, y determinar si se está jugando limpio, si la otra persona es consciente y sabe explícitamente cuál es la función que está cumpliendo, y permitir que la acepte libremente, o no.

Otro aspecto que es beneficioso analizar es si, cuando establecemos una relación, existen partes de uno mismo que no queremos que queden en evidencia ante el otro.

Si es así, lo más saludable es aceptarlas, mejorarlas si se puede o quiere, pero, en cualquier caso, asumir que más tarde o más temprano van a ser evidentes para nuestra pareja y es mejor no andarse con excusas o maniobras extrañas de ocultación que acaban resultando tan molestas como contraproducentes. En una relación íntima, prácticamente se ve todo, así que lo mejor es asumirlo, o cambiarlo.

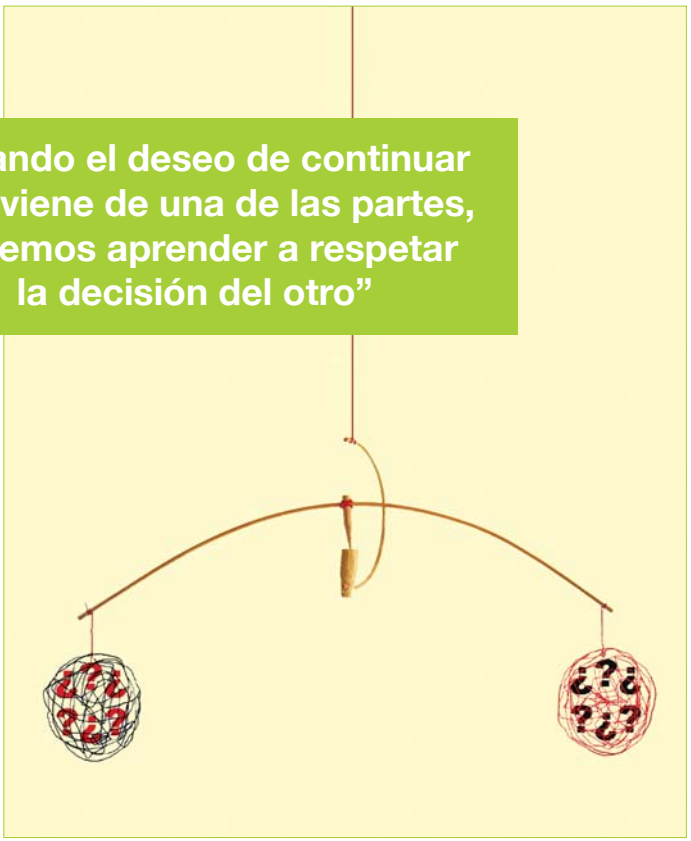
"La relación más importante es la que tenemos con NOSOTROS MISMOS. El objetivo es SER la persona ideal, NO BUSCAR a la persona ideal"

Por último, tampoco estará de más echar un vistazo a los miedos que se sienten cuando se establece una relación. Probablemente, y sin ser conscientes de ello, acabaremos con parejas que personifican el objeto de nuestros miedos, pues se trata de una forma inconsciente de combatirlos. Si a uno le da miedo la escasez, puede acabar con una pareja que no trabaja; si teme a la violencia, puede acabar con una persona violenta... ¿Por qué? Porque lo que no sabemos como afrontar no podemos evitarlo, y la vida es un maestro paciente: nos repite las lecciones una y otra vez hasta que las aprendemos.

La pareja ante sus dudas sobre la relación*

Autora: Mª. Jesús Álava Reyes.
Psicóloga. Directora de Álava Reyes Consultores.
Desde 1978 trabaja en los ámbitos de la psicología clínica, educativa y del trabajo.
Autora de numerosos libros de psicología y colaboradora de diversos medios de comunicación (TVE1, TVE2, Telemadrid, Radio Nacional, Onda Cero, Psychologies, 20 Minutos, Osaca…)

"Cuando el deseo de continuar sólo viene de una de las partes, debemos aprender a respetar la decisión del otro"



* Capítulo del libro: AMAR SIN SUFRIR, Mª. Jesús Álava. Editorial La Esfera de los Libros. Madrid, 2006.

Inevitablemente, pasado cierto tiempo, pueden empezar las dudas y con ellas el dolor hace acto de presencia en la relación.

En algunos casos sólo habrán transcurrido unos días o semanas, cuando ese sentimiento de inquietud empieza a sobrevolar sobre nosotros; en otros, esa emoción que nos perturba no surge hasta varios meses, o incluso años después.

Cuando surgen las dudas, el pesimista terminará con la paciencia del optimista, antes de que éste consiga que los miedos y las inseguridades del pesimista dejen paso a la racionalidad y la objetividad de los hechos.

Las reacciones dependerán más del carácter de cada uno, que del hecho de que sean hombres o mujeres.

Las causas que pueden desencadenar las dudas son tan diversas como complejas somos las personas. Un comentario, una actitud, una conducta a la que no habíamos dado importancia otras veces, adquiere de pronto un dramatismo que parece mover los cimientos más profundos.

Sólo merece la pena hablar de esperanza en aquellos casos en que la relación afectiva nos ha llenado de felicidad, pero también de seguridad y equilibrio.

Cuando la incertidumbre y la insatisfacción han sido las constante de ese supuesto amor, ¿para qué queremos que continúe?, ¿para seguir sufriendo?, ¿para esperar, contra todo pronóstico, que la relación cambie y que la otra persona se transforme en lo que desearíamos y no en lo que es?.

¡Con qué frecuencia nos agarramos a relaciones equivocadas! Nos engañamos en un principio y, lejos de rectificar, pretendemos seguir engañándonos, reinventando los hechos, transformando la realidad y esperando imposibles.

Cuando el deseo de conti-nuar sólo viene de una de las partes, debemos aprender a respetar la decisión del otro.

Ahí nuestra grandeza no será exigir o manipular, sino sabernos retirar a tiempo y, cuando nuestro equilibrio nos lo permita, ofrecer nuestra ayuda y nuestra generosidad, sin intereses ocultos ni exigencias enmascaradas.

"Cuando el amor es auténtico, las personas con equilibrio emocional saben que no pueden ni deben forzar las situaciones"

Merece la pena intentarlo cuando hay amor y respeto cuando ese amor nos llena de felicidad y de esperanza, y cuando ambos libremente, sin condicionantes de ningún tipo, manifiestan su firme voluntad de superar las barreras y circunstancias adversas que están viviendo.

Primeros encuentros

Autora: Mila Cahue.
Especialista en Psicología Clínica por la Universidad Autónoma de Madrid.
Forma parte del equipo de especialistas de Álava Reyes Consultores, donde gran parte de su trabajo lo realiza en el Área de Problemas de Pareja.
Está realizando su tesis doctoral sobre Trastornos de la alimentación.
Colabora con diversos medios de comunicación.

“A ellas se les entra mejor por el oído, la voz, la forma de dirigirse a ellas, lo que se les dice”

En ocasiones, cuando se conoce a alguien, se puede sentir esa sensación tan placentera, o a veces tan perturbadora, como es el llamado flechazo. Puede ocurrir sin mediar palabra, o también puede suceder con alguien que ya se conoce, pero una mirada o un gesto especial hacen que surja ese sentimiento. Para muchos, en ese momento tienen prácticamente la certeza de que la otra persona será la que les acompañe hasta el fin de sus días, y además esperan un compromiso afectivo similar al que están sintiendo. Ni que decir tiene que esta última parte, desde la Psicología, entra a formar parte de lo que conocemos como *pensamientos irracionales*, siendo el primero el conocido como el *error del adivino*, es decir, pensar con la certeza de lo que va a suceder, y el segundo como el lector de mentes, es decir, saber lo que el otro está sintiendo o pensando respecto a uno mismo. La postura más prudente ante ese sentimiento perturbador, que ciertamente ocurre, es interpretarlo sencillamente como lo que es: que alguien nos ha impresionado muy gratamente, mucho, y que, a ser posible, se intentará un acercamiento físico y afectivo que nos permita un mejor conocimiento que, llegue a confirmar o falsar esa primera idea que nos hemos forjado de alguien.

“Los sentidos juegan un papel importante en estos primeros momentos”

Los sentidos juegan un papel importante en estos primeros momentos. Sin duda, los olores, a los que apenas prestamos atención, tienen una relevancia mayor a la que se les suele atribuir, ya que es el sentido que está más íntimamente relacionado con las emociones y con la memoria, de manera que, si el olor de una persona nos resulta desagradable, será difícil que se pueda establecer una relación de intimidad con ella. Por lo que respecta al resto de los sentidos, apuntaremos que a los hombres se les entra más fácilmente por los ojos, es decir, lo que ven tiene para ellos un peso más significativo para que alguien les resulte atractivo, mientras que a ellas se les entra mejor por el oído, la voz, la forma de dirigirse a ellas, lo que se les dice. Esto no es excluyente. Igualmente hay hombres a los que una mujer preciosa se les viene abajo cuando empieza a hablar, si su discurso no es de su agrado, y las mujeres también darán su importancia a lo que perciban por los ojos.

En estos momentos suelen ser los nervios los que juegan malas pasadas. Y éstos están más relacionados con las

expectativas, o con los pensamientos, que en ese momento tienen mayor peso en nuestras mentes. Por regla, cuando uno se siente nervioso en estos casos, suele ser porque estará pendiente de dar una buena impresión, porque adelanta pensamientos en la otra persona sobre sí mismo (ej.: *no le voy a gustar, estoy muy gorda, se me está cayendo el pelo...*). Lo mejor en estos casos es apartar la atención sobre uno y centrarla en la persona objeto de nuestra admiración, e interesarnos por ella, sin llegar a ser indiscretos. Como en la mayoría de nuestras conductas, la práctica es la que nos dará la soltura.

Una vez iniciados los primeros contactos, seguir o no conociendo a la persona dependerá ya de cada uno. No es tan extraño que se continúe una relación porque si ya que se ha empezado, para qué cambiar. Pero tampoco es extraño que estas mismas personas con los años se lamenten continuamente suspirando por ese gran amor que nunca llegaron a vivir, o que, mejor dicho, no se dieron la oportunidad de experimentar. En el proceso de selección de la persona con la que se pretende vivir una relación de intimidad, podemos decidirnos por:

- Quedarnos con la paja.

Cuando uno se queda con la paja, no resultará coherente en un futuro quejarse de una elección que, finalmente, nadie nos ha obligado a tomar; así como tampoco intentar cambiar a la persona para que pase de la paja que es, al grano que se quiere que sea. La persona elegida es como es. O se toma o se deja. Si la razón por la que se sigue con alguien es por egoísmo, por miedo a la soledad, por miedo a no gustarle a nadie más, por pereza..., el error habrá sido propio, y habrá que ponerse a trabajar en la manera de resolverlo.

- Buscar el grano.

Ciertamente, cuando se encuentra el grano, la satisfacción es importante, pero no hay que perder de vista que encontrarlo no es tarea fácil. Hay que buscar, rebuscar, eliminar, probar, y, sobre todo, tener claro lo que se está buscando. Si la suerte ayuda, el proceso no será largo, pero, por si acaso, es mejor no contar sólo con ella. Y después de encontrarlo, hay que seguir trabajando, mimándolo y cuidándolo, pues su trabajo ha costado poder disfrutar de él.

Cómo saber si seguir adelante.

Cuando se está forjando una relación, los cimientos de la misma han de estar bien *hechos* y de manera sólida. En esta fase, y en todas podríamos añadir, los hechos van a tener siempre más peso que las palabras. En ocasiones se tiende a confiar tan sólo en lo que la otra persona dice o promete, mientras los hechos están en clara contradicción con lo expresado. En este caso, lo que realmente cuenta es lo que se hace sobre lo que se dice, ya que eso es lo que realmente está en el interior de la persona y lo que guía sus actos.

"En las parejas es normal y saludable que haya diferencias que se pueden dialogar y negociar"

Ante un momento de duda, suelen entrar los miedos que paralizan, bloquean, y que pueden llegar a hacer perder la noción de la realidad o de lo mejor que conviene hacer. Hay dos miedos que resultan más inmovilizantes. Uno es el *miedo a perder*, es decir, el miedo a quedarse sin algo que al principio nos parecía que merecía la pena, y en el que se ha invertido mucho tiempo y muchas ilusiones. Cuando se pierde, no solamente es a la persona, sino a toda la parte de cada uno que se ha dedicado a la misma. Y es posible que no se esté preparado para renunciar a ello. En este caso, un análisis desde el interior nos hará ver si queremos renunciar o si decidimos, con todas sus consecuencias, seguir adelante. Por otro lado, está el *miedo a seguir*. Aunque pueda parecer extraño, y aunque se esté con una persona que resulte agradable, a medida que avanza la relación suele implican más compromiso, y no todo el mundo se siente ya cómodo pasados ciertos límites. De nuevo una reflexión desde uno mismo será la mejor consejera.

Cuándo cortar con una relación.

El momento más difícil se alcanza cuando se empiezan a detectar comportamientos que hace que se disparen todas las alarmas, y cuando se pretende justificar de alguna manera lo injustificable.

Entre estos comportamientos enumeraremos los que consideramos más significativos:

- Faltar de forma reiterada a los compromisos o a la palabra dada.

- Tono de burla en público o en privado, que luego se justifican con aquello de *qué poco sentido del humor tienes* o *si era sólo una broma*.

- Agresividad en los gestos o en las palabras de los que se jactan sólo después de que han conseguido ofender o humillar a la otra persona, llegando incluso a ser cariñosos o graciosos, para compensar.

- Hacer que su bienestar dependa de que sus parejas estén bien, de manera que no se permite, e incluso es causa de enfrentamientos, que se pueda tener un mal día, o que algún evento afecte de manera que tiemble su propia seguridad.

- No admitir los propios errores, no saber pedir disculpas y, lo que es más importante, no cambiar los comportamientos que sabe están minando los cimientos de la relación.

- Actuar desde los celos y la posesión, con múltiples llamadas cada día, pidiendo datos, incluso de forma cariñosa, sobre dónde, cómo, cuándo y con quién se está, o se va a estar.

- Impedir que se hagan ciertas actividades simplemente porque le producen inseguridad, o porque no está de acuerdo con ellas. En este caso, si no le gusta lo que hace su pareja, mejor que la deje.

- Imponer su criterio sin escuchar ni interesarse por las preferencias o propuestas de su pareja.

- Utilizar el chantaje, la amenaza o la manipulación para que se haga finalmente lo que desea.

En las parejas es normal y saludable que haya diferencias que se pueden dialogar y negociar, para alcanzar acuerdos satisfactorios para ambas partes. Pero si se entra en alguna de las dinámicas expuestas anteriormente, realmente habrá que plantearse seriamente si merece la pena continuar una relación que poco tiene ya que ver con el amor.

Paso dos: la pareja fluye en armonía

Pasados ya los primeros momentos de la atracción física, que será preciso mantener, si no de la misma manera, si en su esencia para facilitar la interacción en la pareja, otro de los ingredientes fundamentales que hacen que la pareja vaya tomando forma es el cariño, o el uso de los refuerzos, que

no hay que olvidarse de administrar de vez en cuando, ya que resultan muy agradables, y favorecen la consolidación de ciertas conductas positivas.

Si en algún momento se decide dar un paso más allá y se propone el tema de la convivencia, nos encontramos ante uno de los momentos más delicados y difíciles, y que necesitará de todo el diálogo y la negociación del que puedan ser capaces ambos miembros de la pareja.

Cuando se convive, pequeños detalles pueden hacer que una relación salte por los aires; será necesario manifestar de forma adecuada los sentimientos, saber llegar a acuerdos por ambas partes y respetarlos, así como respetar algunas diferencias que redundarán en el bienestar individual y, finalmente, de la pareja.

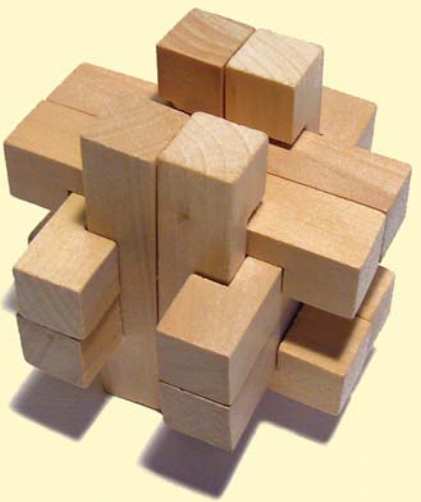
Habrá que llegar a acuerdos sobre el tiempo, sobre el dinero, sobre el espacio, y sobre los objetivos por los que se va a iniciar una relación más íntima, y aquí las variables son múltiples y dependerán de las personas que formen la relación. En cualquier caso, es preciso *hablar de todo y que las reglas del juego estén meridianamente claras para ambas partes*. De lo contrario, surgirá inevitablemente el indeseado conflicto tan frustrante en la convivencia.

En la actualidad se da un tipo de inicio de convivencia que denominaremos el *ya que pasaba por aquí*…, de manera que muchas parejas empiezan a convivir porque pasan juntos un fin de semana, luego algún puente, y finalmente, como el que no quiere la cosa, se acaba viviendo juntos sin saber muy bien porqué, cómo ni para qué. Cuando se tiene conciencia de que la convivencia ya es un hecho, no hay que dejar pasar mucho tiempo sin intentar hacer lo que hemos señalado en los párrafos anteriores.

Y aunque en la actualidad se inicia la convivencia mucho antes que antaño, simplemente apuntar que convivir, mientras no haya un compromiso explícito, será una parte más del conocimiento, o de lo que antes se llamaba noviazgo, para decidir si se trata de la persona con la que se quiere compartir más tiempo o intimidad, o si la convivencia temprana nos indica que la relación es inviable, y hay que cortarla sin demorarse demasiado. El tiempo es oro.

Aprender a convivir. Cómo alcanzar acuerdos razonables*

Autora: Mª. Jesús Álava Reyes.
Psicóloga. Directora de Álava Reyes Consultores.
Desde 1978 trabaja en los ámbitos de la psicología clínica, educativa y del trabajo.
Autora de numerosos libros de psicología y colaboradora de diversos medios de comunicación (TVE1, TVE2, Telemadrid, Radio Nacional, Onda Cero, Psychologies, 20 Minutos, Osaca…)



"Todo lo que pidamos a la pareja o ella nos pida debe ser negociado"

* Del libro: AMAR SIN SUFRIR, Mª. Jesús Álava. Editorial La Esfera de los Libros. Madrid, 2006.

Para poder alcanzar acuerdos razonables, los dos miembros de la pareja, o al menos uno, han de poder lograr una comunicación adecuada y el control de sus emociones negativas. Estos acuerdos constituyen una herramienta muy eficaz para superar problemas y situaciones conflictivas que influyen negativamente en la pareja.

Algunos consejos prácticos nos resultarán muy útiles para alcanzar estos acuerdos:

- Los acuerdos son un punto de partida. En consecuencia, no podemos empezar exigiendo las metas u objetivos finales.

- Los acuerdos deben referirse a áreas que resulten importantes para uno o los dos miembros de la pareja.

- Es importante que busquemos el momento apropiado y las circunstancias idóneas para establecer los acuerdos. Nunca pretenderemos establecer un acuerdo en medio de una discusión o bajo los efectos de una situación de tensión emocional. Tampoco lo haremos cuando al menos uno de los miembros de la pareja esté muy cansado, triste o agresivo.

- Los dos miembros harán una lista de las conductas de su pareja que desearían que se modificasen, pues se sienten "mal" cuando ocurren y les resultan difíciles de llevar.

- Posteriormente graduarán la dificultad que puede tener su pareja para cambiar esas conductas que le estamos pidiendo. Es decir, harán una valoración de lo que ellos estiman que le puede costar a su pareja modificar cada conducta. Por ejemplo: recoger el baño tiene una dificultad 3; levantarse cuando los niños lloran por la noche tiene una dificultad 4; escucharme todos los días cuando le cuento mis problema de la jornada tiene una dificultad 1 (máxima dificultad).

- A continuación examinarán las conductas propias que piensan que deberían cambiar; entre otras cosas porque reconocen que no son apropiadas, o porque su pareja se lo ha expresado reiteradamente.

- Después valoraran la dificultad que tendrían para cambiar esas conductas propias.

- Finalmente harán un ejercicio de selección, en el que elegirán qué conducta le piden a la pareja que cambie a lo largo

de la próxima semana, y qué conducta propia ofrecen cambiar durante esa semana.

- Las conductas que se deben cambiar se expresarán en términos muy concretos y específicos, para que ambos miembros tengan muy claro qué es lo que el otro les pide a ellos, y qué es lo que pueden esperar que les ofrezca.

- Al final habrá que alcanzar un acuerdo entre lo que cada uno le pide al otro; es decir, si un miembro de la pareja está dispuesto a ofrecer una lista de cosas que cambiar, pero el otro miembro le pide algo diferente, lo que tendrá que intentar cambiar será lo que al otro le molesta, y cada uno tendrá libertad para decidir qué es lo que le pide a su pareja.

- La dificultad de ambas conductas, la que uno solicita y la que te solicitan, debe ser proporcional.

- En función de la relación que exista en la pareja, graduaremos la dificultad de nuestras peticiones. Es decir, cuanto más difícil sea la relación, más fáciles de conseguir serán las peticiones que cada uno establezca al principio del programa.

- Todo lo que pidamos a la pareja o ella nos pida debe ser negociado. Ninguno de los dos puede imponer su criterio al otro. Aunque cueste, es necesario alcanzar un acuerdo consensuado. Recordemos que en la relación de pareja, los acuerdos impuestos no funcionan, sólo contribuyen a distanciar más a sus integrantes, y a que al menos uno de los dos miembros no se sienta respetado, ni comprendido, ni valorado por el otro.

- Una vez que la pareja se haya puesto de acuerdo en las conductas seleccionadas, verbalizará en positivo lo bien que cada uno se sentirá cuando el otro consiga la conducta que le hemos pedido. De la misma forma, tratarán de ponerse en el lugar del otro, para valorar el esfuerzo que cada uno realizará.

- Cuando empiece el acuerdo, cada uno se esforzará por reforzar la conducta que la pareja esté intentando cambiar; es decir, si hemos pedido a nuestra pareja que nos pregunte todos los días cómo estamos de ánimo, cuando lo haga le comentaremos lo bien que nos sentimos ante su esfuerzo, y le comunicaremos cómo esa conversación nos ayuda a recuperar fuerzas y ánimos después de una dura jornada.

- Los acuerdos deben redactarse en positivo. La pareja intentará por todos los medios facilitar el cumplimiento de las conductas, y con ellos el refuerzo de las mismas, antes que la sanción por su incumplimiento.

- Cada día anotaremos las conductas que el otro ha hecho, en lo que se ha esforzado, lo que ha conseguido, lo que no pudo alcanzar…, así como lo que nosotros hemos sentido ante la presencia o ausencia de esas conductas; igualmente anotaremos lo que nosotros hemos hecho, lo que hemos conseguido, lo que no hemos logrado…, dentro de lo que habíamos acordado. Este registro nos permitirá ver la evolución de cada miembro de la pareja, y evitará discusiones inútiles sobre si cumplimos o incumplimos los términos del acuerdo.

- Cada semana revisaremos el acuerdo. Para ello habrá que fijar previamente un día y una hora.

- A medida que vayamos alcanzando acuerdos, mejoraremos en nuestra comunicación e intensificaremos al máximo las conductas reforzantes. En consecuencia, manifestaremos lo bien que nos sentimos ante el esfuerzo, la pericia o la habilidad que está demostrando la pareja. Igualmente, verbalizaremos cómo nos encontramos cuando conseguimos realizar la conducta que nos han pedido; cuando controlamos manifestaciones que antes causaban dolor en la pareja, cuando nos sentimos más contentos y satisfechos…

- En el acuerdo se incluirán las conductas con otros miembros de la familia y personas cercanas: hijos, familiares, amigos…

- Por último, para darle mayor fuerza y adquirir el máximo nivel de compromiso, los dos miembros de la pareja firmarán el acuerdo que hayan alcanzado. Si uno de los miembros de la pareja se resiste, habrá que comentarle que nuestra memoria es frágil y que así evitaremos discusiones posteriores sobre los contenidos del acuerdo.

Al final, si trabajamos positivamente para reducir al máximo lo que nos separa, cada vez potenciaremos más lo que nos une y, poco a poco, la relación será más satisfactoria para los dos miembros de la pareja.

Si a pesar de nuestros esfuerzos siguen creciendo nuestras diferencias y desencuentros, habrá llegado el momento de tomar las medidas que la situación demanda. No se trata de castigar al otro, ni de que la pareja se autoflagele, se trata de encontrar la vía que termine con un sufrimiento absurdo o con una relación imposible.

No hay aspectos que unan universalmente a hombres y mujeres. Cada persona es única, y como tal intentará encontrar en la pareja a la persona que potencia sus cualidades y mitigue sus defectos; esa persona que le haga vibrar de alegría y de ilusión; que provoque sus sueños, que sea objeto de su cariño y destino de sus emociones.

Errores que se deben evitar

- Estar siempre con el hacha levantada.
- Querer cambiar a la pareja en lo fundamental.
- No aclarar las situaciones conflictivas.
- Tratar de imponer nuestro criterio cuando se trata de principios fundamentales.
- Seguir con la pareja cuando la relación está agotada.
- Permitir vejaciones o ataques a nuestra dignidad.
- Utilizar a los hijos contra la pareja.
- Esperar que los hombre actúen como si fueran mujeres, o las mujeres como si fueran hombres.

Querer: entre la voluntad y la destreza

Autora: Mila Cahue.
Especialista en Psicología Clínica por la Universidad Autónoma de Madrid.
Forma parte del equipo de especialistas de Álava Reyes Consultores, donde gran parte de su trabajo lo realiza en el Área de Problemas de Pareja.
Está realizando su tesis doctoral sobre Trastornos de la alimentación.
Colabora con diversos medios de comunicación.

“A querer, y a odiar, se enseña y se aprende”

Pasados los primeros momentos de enamoramiento, pasión y cierto estado atolondrado, querer es un comportamiento como otro cualquiera del repertorio del ser humano. *A querer, y a odiar, se enseña y se aprende*. Vivir una relación de pareja satisfactoria, en la que predomine el sentimiento de amor, supone un acto de voluntad, de tener la intención de querer a la persona con la que se está, si bien esto no es suficiente. También hay que saber querer. Si no se ha tenido la suerte de pasar por este proceso en los primeros años de la vida, en los que se aprenden tantas habilidades personales, no quedará más remedio que ir con los ojos bien abiertos y tomar nota de lo que hacen esas personas a las que les va bien, o acudir a profesionales que den pautas y aclaren en qué consiste eso *de querer*.

El cuidado de todo lo que esté vivo, y el amor lo está, supone un cuidado diario, con sus matices, pero sobre todo teniendo en cuenta qué necesita el otro, en general o de uno mismo, y de qué manera se puede contribuir a que esto se haga realidad. Saber querer es un acto de generosidad mutua, de sensibilidad permanente, de entendimiento y afecto. En ocasiones se produce la confusión entre el sentimiento de amor por el otro, con el de necesidad del otro, que supondría *estar bien*, no en su compañía, sino a *su costa*.

No estaremos hablando de cariño o amor si detectamos que, o bien se está intentando cambiar a la pareja, o se siente que la pareja está intentando que uno sea lo que no es, y que nunca ha sido.

Las parejas enfocadas en que su relación funcione, pondrán todos los medios en aclarar situaciones conflictivas y no permitir que se enquisten o prolonguen hasta que, años después, sin un motivo que lo justifique, estén sobre la mesa cuestiones que habría sido mejor solucionar cuando ocurrieron, no cuando ya a duras penas puedan tener solución.

En la resolución de conflictos se hará especial hincapié en no imponer el propio criterio y en no humillar ni permitir vejaciones a la propia dignidad. Decir ciertas palabras o hacer ciertas cosas de las que uno pueda arrepentirse no hace más que añadir dificultad, magnificar e incluso deteriorar seriamente situaciones que quizás, con algo más de autocontrol y análisis objetivo de lo que ocurre, podrían haber quedado resueltas en mucho menor tiempo, y con consecuencias incomparablemente mejores y, sobre todo, más eficaces.

Un último error a tener en cuenta es *utilizar a los hijos en contra de la pareja*. De hecho, simplemente no hay que involucrar a los hijos en problemas que son de la pareja. Los hijos, en estas situaciones, poco tienen que hacer y que decir. No es un problema que ellos hayan generado, ni están capacitados para resolverlos. La pareja ha de ser lo suficientemente madura como para afrontar y solucionar sus diferencias sin involucrar en ello a terceras personas, cuanto menos a los propios hijos. Esto, por otro lado, añade malestar a la convivencia de familia, pues se obliga a tomar parte y crear bandos enfrentados, que a la larga van a perjudicar a todos. Poner a los hijos, pequeños, adolescentes o adultos, como escudo protector ante la pareja, responde más a la propia cobardía o incapacidad para solucionar las diferencias, tratándose de un chantaje emocional de especial gravedad, más que de un acto conciliador bajo el que a veces pretende argumentarse.

Para poder querer de la forma sana que estamos proponiendo, es importante no perder la propia identidad, sino aprender a potenciarla, y ayudar a nuestra pareja a que también lo haga, dentro de la idea de pareja que crece uno junto al otro, no en dependencia del otro.

La comunicación en una pareja que se quiere suele hacerse en términos positivos, expresándose desde el afecto, incluso en los momentos difíciles de conflicto. Los papeles de mártires y de prepotentes no tienen cabida en una pareja que funciona desde la queja o desde la agresividad.

Un diagnóstico favorable sobre una relación tendría en cuenta:

- 1. El autoconocimiento de cada una de las partes, y cómo se ajustan desde la independencia.

- 2. El autocontrol de los pensamientos y de las emociones, la decisión individual de ser feliz uno mismo, y de ser feliz con el otro.

- 3. La manera de afrontar los acontecimientos, y de dirigirse hacia objetivos tanto individuales, con el apoyo de

la pareja, como comunes, en la que ambos definen y deciden las pautas de actuación.

- 4. La firmeza de los compromisos. Prometer cambios supone ejecutarlos, no dejar que se los lleve el viento.

- 5. El respecto de la propia dignidad, sin permitir palabras o actos que atenten contra ella, y el respeto de la dignidad del otro sin caer en palabras o actos que supongan una humillación.

- 6. El análisis objetivo de la conducta del otro, sin dejar que los sentimientos propios impidan identificar situaciones que van más allá de lo justificable.

- 7. La capacidad para ser feliz, tanto si se está sólo como en pareja.

- 8. La responsabilidad sobre las propias acciones y sobre las consecuencias de lo que uno dice o hace.Es importante que la pareja, con el paso de los años, no se distraiga con la llegada de los hijos, las incursiones familiares o las distracciones de ocio o con amistades. Seguir buscando momentos, espacios, actividades y lugares significativos para ambos, independientemente de otro tipo de circunstancias que rodeen a la pareja, permitirán llegar en plenitud a esa etapa en la que de nuevo han de mirarse cara a cara y reconocerse en un largo camino realizado juntos. Disfrutar de la compañía mutua, bajo las circunstancias que toquen en cada momento, es un premio que sólo se alcanza con tesón, paciencia, mucho cariño y mucha sabiduría.

No me entiendo con mi pareja. Problemas de comunicación en la pareja

Autor: Carlos Mateo.
Psicólogo por la Universidad Autónoma de Madrid.
Master en Psicología Clínica.
Forma parte del equipo de especialistas de Álava Reyes Consultores.
Colabora en diversos medios de comunicación.

“Una pareja que no se comunica adecuadamente, con alta probabilidad acabará fracasando”

La mayor parte de los expertos en el tratamiento de parejas en conflicto, estamos de acuerdo en que el elemento perturbador por excelencia en las parejas que no funcionan es, sin duda, una mala comunicación entre sus miembros. Esa comunicación inadecuada puede estar relacionada tanto con la cantidad – puede que el tiempo cotidiano que dedicamos a la actividad de comunicarnos sea insuficiente, o sencillamente no exista tal tiempo –, como con la calidad – a veces estamos mucho tiempo hablando con nuestra pareja, pero la conversación es insustancial, o incurre en errores que crean tensión y malestar en alguno o en ambos componentes de la pareja.

Podemos afirmar de hecho, que una pareja que no se comunica adecuadamente en tiempo y formas, con alta probabilidad acabará fracasando. Sin embargo esto no suele ocurrir con otros aspectos de las relaciones de pareja. Por ejemplo, una pareja puede tener un claro desajuste respecto de temas como el reparto de las tareas domésticas, el modo de gastar el dinero extra, el tiempo de dedicación a la familia de origen, o la frecuencia de relaciones sexuales, y que aunque tales aspectos generen malestar, no condicionen esencialmente la calidad de la relación, ni afecten a su continuidad. Por el contrario, cuando el problema tiene que ver con que no nos sintamos escuchados o comprendidos, el tema adquiere tintes de clara amenaza para la perdurabilidad de la pareja.

Si bien es cierto que un buen nivel de comunicación y entendimiento entre los miembros de una pareja no es garantía suficiente para asegurar el éxito de una relación, sí que representa un requisito imprescindible para que tal éxito se pueda alcanzar.

A continuación abordaremos algunos de los problemas y errores fundamentales en comunicación que observaremos entre las parejas, así como los recursos con que podemos contar y los diferentes aspectos que conviene tener presentes para no incurrir en tales fallos.

El problema del momento y/o el lugar.

Situación: martes, 08:40 horas, saliendo de casa con prisa para llevar al niño al colegio.

Diálogo A:

Él "Oye ¿Qué vamos a hacer el sábado por fin?. Ya sabes que no aguanto al tonto de Antonio y seguro que va a estar en casa de tu hermana. Y si está él yo no voy, te lo advierto".

Ella: "Mira chico, yo que sé; ahora con lo que me sales. Bastante tengo ya con pensar en el día de curre que tengo hoy".

Él: "Sí vale, pero ayer me dijiste lo mismo y seguimos igual".

Ella: (con tono de darle la razón para cortar la conversación) "Sí, lo que tu digas".

Él: (irritado por la contestación de ella y dando un tirón del brazo del niño, que se queja) "Si es que siempre tiene que ser lo que tú dices, y cuando a ti te viene bien".

Ella: (cogiendo al niño de la mano que tiene libre) "Dame al niño, que él no tiene la culpa de que estés de los nervios, ni tiene por que pagarlo".

Él: "¿No lo ves?. Ya estás sacando las cosas de madre. Mira me voy porque si no al final la voy a armar. Llévale tú" (se marcha en otra dirección con ostensible cara de crispación).

Ella: (alzando la voz con tono enfadado) "Oye, pero que habíamos quedado en que llevabas tú al niño… ".

Análisis y comentario.

En muchas ocasiones sucede que uno de los miembros de la pareja siente la necesidad apremiante de abordar algún tema que considera importante, e incluso urgente, y se encuentra a su compañero/a en clara indisposición para iniciar una conversación al respecto.

Si en este tipo de situación no somos receptivos a los mensajes que nos pueda estar dando nuestra pareja, de que no se encuentra en disposición de hablar, y forzamos la situación atendiendo a nuestros propios criterios y deseos, con alta probabilidad la conversación se producirá de un modo tenso, y es fácil que conduzca al conflicto, o incluso que acabe en una sonora bronca.

En este tipo de situación es fundamental:

- A. Estar atentos y captar las señales que nos manda nuestro interlocutor, en relación a su disposición o no para establecer la conversación que deseamos iniciar.

- B. Ser sensibles a los deseos de nuestra pareja y respetar el hecho de que no quiera abordar un determinado tema, debido a que no considera que se den las circunstancias propicias para hacerlo en cuanto al momento y/o el lugar en que os encontráis.

- C. En todo caso, antes que forzar la situación, siempre es mejor intentar fijar el momento y lugar adecuados para hablar.

Situación: Martes, 08:40 horas, saliendo de casa con prisa para llevar al niño al colegio.

Diálogo B:

Él: "Oye ¿Qué vamos a hacer el sábado por fin?. Ya sabes que no aguanto al tonto de Antonio y seguro que va a estar en casa de tu hermana. Y si está él yo no voy, te lo advierto".

Ella: "Mira chico, yo que sé; ahora con lo que me sales. Bastante tengo ya con pensar en el día de curre que tengo hoy".

Él: (notando que ella no está receptiva a la conversación) "De acuerdo, perdona. ¿Te parece que lo hablemos esta noche?".

Ella: "Sí, luego lo hablamos".

Él: "Bueno, pues que tengas un buen día. Hasta la noche (le da un beso y se va con el niño de la mano)".

Ella: (devolviéndole el beso) "Lo mismo te digo, que tengas un buen día".

Elementos no verbales de la comunicación que denoten agresividad, distancia, brusquedad, ...

Cuando decimos que "la cara es el espejo del alma" estamos manifestando y reconociendo que nuestros estados emocionales se reflejan en nuestra expresión facial.

Y no sólo la cara, sino también el resto de nuestro cuerpo y las posturas y movimientos que hacemos con él, dicen mucho de cómo nos encontramos en cada momento.

De hecho habitualmente los contactos interpersonales están regidos por cómo percibimos e interpretamos lo que nos dice la gente con todo su cuerpo, a través de los elementos no verbales de la comunicación.

Las personas expresamos continuamente emociones, aunque no seamos conscientes de ello. Esas emociones que comunicamos a través de nuestro cuerpo son sobre todo de alegría, tristeza, ira, asco, sorpresa y miedo.

Pero aunque casi todo el mundo piensa que puede reconocer en la cara y el cuerpo de otras personas este tipo de emociones, cuando efectuamos experimentos para determinar hasta qué punto esta capacidad de reconocimiento de emociones es real, constatamos que, en realidad, frecuentemente malinterpretamos los gestos y expresiones de la gente, incluso cuando se trata de personas muy próximas a nosotros, como ocurre con nuestra pareja. En este caso incluso solemos argumentar aquello de "*¡te conozco muy bien y sé lo que has querido decir con ese gesto!*" o "*¡tú a mí no me engañas, he visto perfectamente el gesto que has hecho y el tono que has usado!*".

En consecuencia, es importante que seamos conscientes de las expresiones faciales y gestos que hacemos, así como de los *elementos paralingüísticos* que acompañan al lenguaje; es decir, el *tono, volumen, velocidad e inflexiones de voz* que empleamos al hablar.

Un gesto tenso o rígido del cuerpo, una expresión facial seria (sin la más leve sonrisa en boca y ojos), un volumen alto, un tono de voz grave o especialmente agudo y una velocidad rápida, suelen ser las claves que nos incitan a pensar que quien nos habla se encuentra bajo un estado emocional alterado o descontrolado, o nos está reprendiendo, acusando o atacando, y si se trata de nuestra pareja tenderemos a menudo a tensarnos a nuestra vez, y actuaremos de acuerdo a la percepción e interpretación que estamos haciendo: Nos mostraremos igualmente agresivos, o nos replegaremos.

A muchas parejas con problemas es frecuente oírles decir que están siempre en actitud de alerta y observación de la

otra persona, intentando percibir algún gesto o señal que avise de cómo se encuentra, y saber si han de ponerse en guardia y estar preparados para la discusión o la tensión, o pueden permanecer tranquilos y relajados.

Recursos.

En relación a los elementos de comunicación no verbal, es importante:

- A. Tomar conciencia de cuales son las expresiones faciales, posturas, movimientos y elementos paralingüísticos que solemos utilizar, y que son percibidos por nuestra pareja como de agresividad, distancia y/o brusquedad, de modo que podamos adoptar una actitud activa para evitarlos.

- B. Decidir voluntariamente que queremos mantener en todo momento una expresión facial afable, haciendo un uso muy frecuente de la sonrisa, así como de un tono y volumen suaves, y una velocidad de expresión verbal pausada y relajada, que propicien un clima cálido y acogedor para el diálogo.

- C. También ayuda a la buena dinámica de comunicación en la pareja, el hecho de que dispongamos de recursos personales que nos permitan mantener nuestras emociones bajo control, como pueden ser determinadas técnicas de relajación, de respiración diafragmática pausada y de manejo de pensamientos poco razonables e inapropiados.

No escuchar – dar indicaciones de que no estamos escuchando.

Situación: En el salón de casa, él mira las noticias en televisión. Ella entra y comienza a hablarle de un problema laboral.

Diálogo A:

Ella: “Sabes, esta tarde he tenido un problema con Joaquín, el Director Comercial. El muy imbécil piensa que somos sus esclavos, y le he dicho lo que pensaba de él”.

Él: (sin dejar de mirar la tele, hace un murmullo de asentimiento) “Ahá”.

Ella: “¡Oye, que te estoy hablando!”.

Él: (sin dejar de ver la tele) "Sí, sí; dime… ".

Ella: "Pues eso, que el tipo este …".

Él: (cortándole el discurso y con voz alta hace un comentario a lo que está viendo en la pantalla en ese momento, que atrae poderosamente su atención) "Mira, mira, que increíble lo que hace ese tío. Parte todas esas tejas con la cabeza de un golpe…".

Ella: (con evidente cara de disgusto sale del salón, pensando que su pareja pasa de ella absolutamente).

Él: (viendo que ella se va) "Oye, pero qué decías …" .

Ella: (no responde y da un portazo al salir).

Análisis y comentario.

En la situación descrita parece evidente que él no está muy interesado en lo que pueda querer decirle su pareja, de modo que no ha hecho el más mínimo esfuerzo por dejar de ver la tele y prestarle atención. Ella ha percibido claramente una serie de señales de comunicación que tienen que ver con que él:

- No ha dejado de mirar la televisión ni por un momento.
- No se ha orientado hacia ella, ni le ha mirado mientras hablaba.
- No le ha hecho ningún comentario ni pregunta respecto de lo que ella le estaba contando.
- Le ha interrumpido el discurso, que para ella era importante, haciendo un comentario sobre una noticia intrascendente.

A partir de estas señales ella ha interpretado que él la ignoraba y no la escuchaba, se ha sentido mal por ello, y a continuación ha salido de la habitación disgustada, sin prestarle más atención.

La mayor parte de las personas tendemos a valorar a quienes nos dedican su tiempo y atención, y de un modo muy especial a aquellos que pensamos que nos entienden y comprenden. La cuestión es que difícilmente nos sentire-

mos comprendidos por alguien que no nos escucha, o que pensamos que no nos escucha.

Para dar señales adecuadas de escucha es importante respetar una serie de elementos tanto verbales como no verbales de la comunicación, como son:

Elementos verbales de escucha.

- Hacer murmullos aprobatorios de lo que se nos dice: "Ya veo", "sí", "entiendo", "mm, mm".

- Efectuar algún breve comentario respecto de lo que se nos está diciendo.

- Formular preguntas cortas relativas al tema en cuestión.

- Pedir aclaraciones sobre el tema si no estamos entendiendo.

- No interrumpir el discurso de quien habla.

- No tomar el uso de la palabra inmediatamente después de que nuestro interlocutor haya dejado de hablar, sino hacer una brevísima pausa reflexiva como de preguntar "¿Has terminado?", que da a entender que estábamos más pendientes de escuchar lo que nos estaban diciendo, que de pensar en lo que íbamos a responder a continuación.

Elementos no verbales de escucha.

- Dejar de hacer lo que tuviéramos entre manos en ese momento.

- Orientarnos/volvernos hacia la persona que nos está hablando.

- Procurar mantener una postura incorporada, que denote atención.

- Mirar directamente a los ojos/cara. Si lo hacemos así estaremos mostrando atención; si no lo hacemos de este modo, difícilmente podrá pensar nuestro interlocutor que estamos escuchándole.

- Mantener una expresión facial de atención/interés hacia lo que nos están contando, dado que para la persona que

nos habla probablemente sea importante y por eso nos lo cuenta.

- Mover la cabeza asintiendo, como incentivo para quien habla.

- Procurar mantener una sonrisa y/o una expresión facial agradables, siempre que el contenido de lo que se nos está contando no tenga un carácter dramático.

Situación: En el salón de casa, él mira las noticias en televisión. Ella entra y comienza a hablarle de un problema laboral.

Diálogo B:

Ella: "Sabes, esta tarde he tenido un problema con Joaquín, el Director Comercial. El muy imbécil piensa que somos sus esclavos, y le he dicho lo que pensaba de él".

Él: (apaga el sonido de la televisión, se vuelve hacia ella y le mira directamente y con expresión de interés) "¿Y qué ha pasado?".

Ella: "Pues eso, que le he dicho que nos tiene explotadas y que con el ritmo de trabajo que llevamos lo que tenía que hacer es reconocernos el esfuerzo que hacemos, y no estar sólo atento a cuando metemos la pata para echarnos la bronca".

Él: (manteniendo el silencio y la expresión facial de interés y expectación mientras ella habla) "¿Y él, qué ha hecho?".

Ella: "Me ha mirado en plan estirado y se ha marchado sin decir ni pío".

Él: "Jo…, vaya historia. Y ahora, … estarás preocupada".

Ella: "No sé … . Un poco sí".

Él: (Levantándose del sofá y acercándose a ella) "Ya lo entiendo… . La verdad es que con el trato que os da no me extraña que le hayas dicho eso".

Ella: "¿Tú crees?".

Él: "Pues sí, la verdad".

Ella: "Bueno, ya veremos cómo acaba la película. Igual me echan por esto".

Él: "Tú procura estar tranquila, que lo que tenga que ser, será".

Ella: "Sí" (Se acerca a él y le abraza. Él responde a su abrazo con afecto).

No comprender, ni intentar comprender la postura de la pareja.

Situación: miércoles, 20:30 horas. Él acaba de cerrar la puerta de casa, nada más llegar del trabajo, agotado de una larga y complicada jornada laboral. Ella está liada con el baño de los niños y los preparativos de la cena.

Diálogo A:

Él: (dirigiéndose hacia ella): "Hola, buenas noches, ¿Qué tal todo?".

Ella: "Pues ya lo ves, cansadísima y liada como todos los días. Anda vete a ver cómo van los niños con la ducha".

Él: (tenso porque ella ni siquiera le ha preguntado cómo le ha ido el día): "¡Oye, no he hecho más que entrar en casa y ya me estás mandando cosas. Salgo de la oficina de esclavo y llego a casa para seguir de criado!".

Ella: (sin dejar de mover la sartén que tiene al fuego, y con aire contrariado): "¡Oye rico, que yo no me he estado tocando las narices todo el día precisamente. Y sobre todo las tres horas que llevo con los niños, que me han dado una tarde que me tienen harta!".

Él: (sintiéndose atacado y ofendido): "¡Bueno, pues no lo pagues conmigo!" (sale de la cocina maldiciendo entre dientes).

Análisis y comentario.

En nuestra vida cotidiana de relación de pareja se producen con frecuencia situaciones en las que por diferentes motivos (cansancio, interés disperso, estados emocionales alterados, estar decaídos o nerviosos...) estamos especialmente centrados en nosotros mismos, y nos cuesta mucho ponernos en el lugar del otro. En esos momentos parece que nos volvamos más insensibles a las necesidades, expectativas o requerimientos de nuestra pareja, y nos preocupe casi en

exclusiva lo que nos sucede a nosotros, cómo nos sentimos y de qué forma se supone que los demás deberían de actuar. En definitiva, esperamos que los otros sean "empáticos" con nosotros; es decir que se pongan en nuestro lugar, nos entiendan, y actúen en consecuencia.

El concepto de *Empatía* aplicado a la relación de pareja, implica *comprender cómo se siente nuestra pareja en cada momento, y hacerle ver que comprendemos cómo se está sintiendo*. Y ésto no es sencillo de conseguir cuando nosotros mismos no estamos en nuestro mejor momento, por ejemplo, al llegar a casa agotados después de un duro día de trabajo.

Poner en práctica la Empatía de modo habitual supone la decisión voluntaria y firme de adoptar una actitud concreta ante nuestra pareja, y formularnos con frecuencia preguntas del tipo de "¿Cómo se encuentra/encontrará hoy mi pareja cuando yo llegue a casa?", o "¿Por qué hace o dice mi pareja lo que hace o dice? Seguro que sus razones tendrá y voy a intentar descubrirlas".

Situación: miércoles, 20:20 horas, conduciendo hacia casa y agotado después de una larga y complicada jornada laboral. Antes de llegar a casa, se cuestiona "¿Qué tal día habrá tenido Marisa hoy?. Probablemente tan duro como el mío, de modo que es importante, como siempre, que adopte una actitud activa y colaboradora desde el momento en que entre en casa".

20:30 horas. Él acaba de cerrar la puerta de casa nada más llegar del trabajo. Ella está liada con el baño de los niños y los preparativos de la cena.

Diálogo B:

Él: (dirigiéndose hacia ella): "Hola, buenas noches, ¿Qué tal todo?".

Ella: "Pues ya lo ves, cansadísima y liada como todos los días. Anda vete a ver cómo van los niños con la ducha".

Él: (cansado pero consciente de la actitud que ha decidido tener con su pareja, se acerca a ella y le da un beso): "Me cambio de ropa y enseguida estoy con ellos".

Ella: (sin dejar de mover la sartén que tiene al fuego): "¿Qué tal te ha ido a ti?".

Él: (sintiendo que ella también se interesa por él): "Bueno; ha sido un día intenso y estoy muy cansado, pero por fin en casa. Luego comentamos en la cena" (se miran, se sonríen y a continuación él sale de la cocina y se dispone a la tarea).

A continuación **abordamos cuatro tipos de errores que se suelen cometer habitualmente encadenados**, en conversaciones que adquieren tono de discusión o fuerte disputa, de modo que abordamos su explicación y análisis en conjunto.

Errores en la comunicación.

- **Utilizar "Mensajes tú":** Implican habitualmente acusaciones, amenazas y/o exigencias hacia la persona que recibe el mensaje. Ej. "¡Ya has vuelto a dejar la ropa tirada por la habitación!", "¡Esto no hay quien lo aguante; como sigas así vamos a acabar mal!".

- **Hacer "Generalizaciones" a través de términos como "siempre …, nunca… , todo…, nadie…, nada…":** Este tipo de términos no resisten un contraste con la realidad y se pueden considerar falsos cuando los utilizamos de manera acusatoria, porque es prácticamente imposible que alguien haga "siempre" mal las cosas, o que "nunca" se ocupe de "nadie", o que "todo" lo tenga manga por hombro, … .

- **Utilización de etiquetas tales como "desastre, egoísta, caótico, …":** Se trata de términos totalitarios y extremos, que tampoco responden a la realidad, ya que es difícil encontrar a alguien que "sea" un desastre, es decir, que siempre tenga todo en un completo caos o un egoísta que de verdad sólo y siempre se ocupe de sí mismo. Además son términos globalmente descalificadores, que dejan poco margen para la relación constructiva entre la pareja. En realidad puede ser más cierto que, a veces, o incluso frecuentemente, "actuemos" de manera egoísta, o tengamos las cosas muy desordenadas, pero en ningún caso "seamos" globalmente y siempre egoístas o caóticos.

- **Preguntas de reproche: "¿Es que te parece normal … ?, ¿Te parece bonito…?":** Este tipo de pregunta se formula habitualmente de modo irónico e implica un tono acusatorio, por lo que suele provocar malestar en la persona que lo recibe, y a menudo una reacción agresiva defensiva.

Ej. "¡Pero mira cómo has dejado el baño otra vez!. ¡¿Es que te parece normal?!. ¡¿Cuántas veces tengo que decirte las cosas para que las hagas como Dios manda?!".

Ejemplo de partida.

Situación: Viernes 19:00. Ella llega a casa después de salir del trabajo a toda prisa para irse a hacer la compra a la carrera y evitar tener que ir al hipermercado el sábado. Con evidente cansancio, sale del ascensor cargada de bolsas y al abrir la puerta de casa se encuentra el "zafarrancho de chapuzas" (caja de herramientas abierta, destornilladores, cables, tornillos, alicates, embalajes, lámparas, bombillas …) esparcido por el recibidor y gran parte del salón.

Diálogo A:

Ella: (claramente disgustada por encontrarse la casa "patas arriba" y por la inoportunidad de él al haber decidido ponerse a hacer los "arreglos pendientes" precisamente ese día, y sin comentárselo a ella previamente) "¡Dios mío, pero qué es este caos (*mensajes tú y utiliz. de etiquetas = Eres caótico*). Cómo se te ha ocurrido ponerte a hacer esto hoy, sin consultármelo siquiera. Es que siempre (*generalización*) tienes que hacer lo mismo (*mensaje tú*). Está todo (*generalización*) hecho un desastre (*utiliz. de etiqueta*) y lleno de porquería. Qué desorden; no lo aguanto!".

Él: (Con claro gesto de disgusto y actitud de ataque defensivo) "¡Encima que me pongo a arreglar todo (*generalización*), que maldita la gracia que me hace, me echas la bronca! (*mensaje tú – acusación*). Llevas un mes diciendo que cuándo demonios voy a colgar las lámparas (*mensaje tú – acusación*), y cuando por fin me pongo a ello, ¿así me lo agradeces?! (*pregunta de reproche*)".

Ella: "¡Pues hijo, está claro que tienes el don de la inoportunidad (*mensaje tú – acusación y etiqueta = Eres un inoportuno*), porque lo último que necesitaba yo en este momento es este caos que has preparado (*mensaje tú y etiqueta*). Si es que eres un egoísta (*mensaje tú – acusación y etiqueta*), que sólo piensas en cuándo te viene bien a ti (*mensaje tú*), sin tenerme en cuenta para nada (*mensaje tú – acusación*). Podías habérmelo comentado, y ya te hubiera dicho que hoy no era un buen día!".

Él: "¡Sí claro, siempre (*generalización*) tengo que pedirte permiso para todo (*generalización*). Como soy como el invitado de piedra, que no pinto nada en esta casa (*victimización*)!".

Ella: "¡Tú siempre (*generalización*) igual, haciéndote la víctima que nunca ha roto un plato (*mensaje tú – acusación, generalización y utiliz. de etiqueta*). Pues sabes que te digo, que estoy harta y que me voy a la calle. No soporto este desastre. (en tono amenazante y mientras se pone una chaqueta para salir) Y espero que cuando vuelva esté todo recogido, limpio y en su sitio!" (*mensaje tú encubierto – amenaza*).

Él: "¡Pues eso, sí, mejor vete, porque para darme la matraca como siempre, …" (*generalización y mensaje tú – acusación*).

Análisis y comentario.

Es muy común que se dé en las parejas este tipo de situación, en la que uno o ambos miembros tienen conciencia de estar haciendo un esfuerzo determinado para todos (la pareja o el núcleo familiar), y que en vez de obtener algún reconocimiento o recompensa por parte de la otra persona, reciba sin embargo, y para su sorpresa, una crítica aparentemente injustificada.

En estos casos lo más habitual es que nos enzarcemos en ataques y contraataques estériles, que lo único que generan es malestar emocional y tensión inútiles.

En el ejemplo vemos la utilización profusa por ambos miembros de la pareja de mensajes tú – acusaciones, generalizaciones, empleo de etiquetas e incluso alguna pregunta de reproche.

Recursos con que podemos contar ante estos errores.

- Jugar a pillarnos cometiendo un error de comunicación y hacerlo notar suavemente: El conocimiento de cada uno de estos tipos de errores en comunicación y el estar de acuerdo previamente en la pareja en lo inadecuado de caer en ellos, nos puede permitir entrar en una dinámica de jugar a pillarnos utilizándolos a nosotros mismos o a nuestra pareja, y modificarlos sobre la marcha. Ej. Ella – "*¡Es que siempre tienes que hacer lo mismo!*". Él – "*Disculpa, pero has*

dicho siempre". Ella – "*Vale, tienes razón, me has pillado*". Ya en otro tono ella continúa "*Bueno pues, casi siempre*". Él (con gesto más distendido e incluso una sonrisa cómplice) – "*Vale, puede que eso sí sea cierto*".

■ Interrogación retórica: Consiste en formular una pregunta con el mismo contenido del mensaje que acaba de lanzar el interlocutor, de modo que podamos hacerle reflexionar sobre lo que ha dicho y caiga en la cuenta de que está cometiendo un error. Ej. Ella – "*¡Pero qué desastre, está todo hecho una porquería!*. Él – "*¿De verdad te parece que todo está hecho una porquería?. ¿De verdad crees que soy caótico?*".

■ Auto-revelación – Mensajes "Yo": *Implica expresar desde la primera persona deseos* (Quisiera o quiero/no quisiera o no quiero), *gustos personales* (Me gusta/no me gusta), *opiniones* (pienso que …), *sentimientos* (Me siento …), que permiten hacer ver a nuestra pareja nuestra posición respecto de lo que se trate, de modo que la pueda considerar y respetar, sin tener que sentirse amenazada, acusada o criticada, y que no tienda por tanto a replegarse o defenderse. Ej. (Al entrar ella en el baño después que él lo haya usado previamente, y ver que ha vuelto a dejarse varios objetos desordenados y alguna toalla por encima de los sanitarios) Ella – "*Oye, discúlpame que insista en el tema del baño, pero es que me gustaría mucho (Auto-revelación de deseo y mensaje Yo) poder entrar y usarlo sin tener que recoger antes lo que hay por en medio. Te agradecería (Auto-revelación de petición y mensaje Yo) que hicieras el esfuerzo de acordarte de recogerlo antes de salir, ¿Vale?*".

■ Banco de niebla (acuerdo parcial): En cualquier contexto de comunicación, y especialmente con nuestra pareja, es muy importante ser capaces de darnos cuenta y reconocer abiertamente, aquella parte del comentario o crítica que se nos pueda estar haciendo con la que estemos de acuerdo. Esta manifestación de acuerdo, aunque sólo sea parcial, tenderá a hacer ver a la otra persona que le comprendemos y le damos en parte la razón, con lo que el nivel de tensión implícito en el comentario que nos pueda haber hecho bajará de inmediato. Ej. (sábado, 10:00 horas. Él vuelve a casa después de haber estado echando gasolina, lavando el coche y revisándolo para salir de fin de semana, y cuando llega, en vez de encontrarse a su pareja preparada para salir, comprueba que se ha liado con otros temas pendientes y en ese momento se está metiendo al baño a arreglarse). Él (con

evidente tono de enfado y reproche) – "*¡Pero bueno, ¿no habíamos quedado en que estarías lista para marcharnos en cuanto llegara?!*". Ella – "*Pues sí, es verdad (reconoce que se había comprometido a estar lista, pero entiende que tiene una razón justificada para no haber hecho lo que había previsto, y la expone a continuación), pero me he acordado de que tenía que preparar los papeles del banco para mi madre. Va a venir ella luego a recogerlos y me he liado más de la cuenta. Lo siento. De verdad que estoy lista en un periquete*". Él (un poco menos tenso pero aún con aire contrariado) – "*Pues ya verás el follón de tráfico que nos vamos a encontrar ya a estas horas*". Ella (sin prestarle mucha atención al comentario) – "*Enseguida estoy*".

■ Aserción negativa (acuerdo total): Cuando recibimos una crítica por parte de nuestra pareja y estamos totalmente de acuerdo con ella, el hecho de reconocerla y darle la razón sin reservas provoca que la crítica se agote en sí misma, y podamos pasar a continuación a mostrar una actitud activa para intentar resolver la situación de que se trate, si tal cosa es posible. Ej. (Ella llega a casa después de estar en la peluquería y se encuentra la olla, que había dejado con la comida puesta y al cuidado de él, quemada). Ella (nada más entrar en casa, huele a quemado, se dirige sobresaltada a la cocina y se da cuenta del desaguisado. En voz alta y con claro tono de enfado) – "*¡Pero Luis, qué has hecho!. ¡¿Pero no ves que te has dejado quemar el cocido, con la olla y todo?!. ¡Es que es imposible contigo, no se te puede dejar a cargo de nada!*". Él (llega también sobresaltado a la cocina, al oír las voces de ella, y se acuerda de inmediato de que ella le había dicho que apagara el fuego y retirara la olla después de media hora) – "*¡Andá. Jo… ¡.¡La que he armado!* (Aserción negativa). *¡Qué peste!. No sabes cuanto lo siento* (Auto-revelación de sentimientos)". Ella (entretanto ya ha abierto la ventana para que se ventile la cocina y ha puesto la olla en la terraza para que se vaya enfriando). "*¡¿Pero cómo no te has dado cuenta del olor a quemado?!*". Él – "*Pues no lo sé. Estaba tan concentrado con las cuentas durante todo este rato que no me he enterado de nada. Lo siento mucho* (de nuevo auto-revelación de sentimientos). … *¿Te parece que me acerque a por un pollo?*" (formulación de alternativa positiva a la situación). Ella (con un tono un poco más calmado) – "*A ver. Algo tendremos que comer. … Con lo que me apetecía el cocidito. ¡Qué rabia!*". Él – "*A mí también me apetecía mucho. De verdad que lo siento mucho* (Auto-revelación de sentimientos una vez más). *Me voy enseguida,*

no sea que me cierren y luego recojo todo (asumiendo su responsabilidad en el tema al cien por cien)".

Revisión del ejemplo de partida.

Situación: Viernes 19:00. Ella llega a casa después de salir del trabajo a toda prisa para irse a hacer la compra …..

Diálogo B:

Ella: (claramente disgustada por encontrarse la casa "patas arriba" y por la inoportunidad de él al haber decidido ponerse a hacer los "arreglos pendientes" precisamente ese día, y sin comentárselo a ella previamente) "¡Dios mío, pero qué es este caos (*mensaje tú y utiliz. de etiquetas = "Eres caótico"*). Cómo se te ha ocurrido ponerte a hacer esto hoy, sin consultármelo siquiera. Es que siempre (*generalización*) tienes que hacer lo mismo (*mensaje tú*). Está todo (*generalización*) hecho un desastre (*utiliz. de etiqueta*) y lleno de porquería. Qué desorden; no lo aguanto!".

Él: (dándose rápidamente cuenta de que ella está cansada y contrariada por haberse encontrado la casa desordenada – *actitud empática y banco de niebla*. Para de hacer lo que tenía entre manos, la mira con atención – *escucha activa* – cuidando que su expresión facial sea suave y relajada – *mantenimiento del autocontrol emocional* – , y al tiempo comienza a ayudarla con las bolsas de la compra – *actitud colaboradora*. Deja que termine de hablar, hace una breve pausa reflexiva antes de contestarla y a continuación interviene) "Vaya, no sabes como siento (*Auto-revelación de sentimientos – mensaje yo*) que la casa no esté ordenada como te hubiera gustado" (y para de hablar).

Ella: (con tono un poco más suave al no haberse encontrado una reacción negativa por parte de él) "Es que no sabes el día que llevo de no parar, y sobre todo después de pasar por el hiper, que estaba hasta arriba de gente".

Él: "Ya, si me hago cargo (*empatía*). Después de toda la semana, la verdad es que acabamos agotados (*empatía – banco de niebla – complicidad*)".

Ella: "Desde luego. Así que a ver si recoges todo esto un poco, porque está hecho un desastre ".

Él: "¿De verdad te parece que está todo (*interrogación retórica*) tan desordenado y sucio?".

Ella: "Pues a lo mejor todo no, pero ordénalo cuanto antes, ¿Vale?".

Él: "Vale" (y comienza a recoger lo que no va a necesitar).

Ella comienza a colocar las cosas de la compra, y cuando él la ve más calmada se acerca y le hace un gesto cariñoso y continúa la conversación.

Él: "La verdad es que antes, cuando has llegado, esperaba que te hubieras alegrado de que por fin me hubiera puesto a colgar las lámparas (*auto-revelación de deseo y expectativa*). Como llevas dos meses diciéndome que lo hiciera y no me apetecía mucho".

Ella: (dándose cuenta de que él se ha podido sentir mal por su brusquedad y por no reconocerle el esfuerzo que estaba haciendo) "Oye, siento haber sido un poco brusca (*auto-revelación de sentimientos*), y la verdad es que tienes razón (*manifestación de acuerdo*). Llevo dándote la lata con las lámparas dos meses y cuando por fin te pones con ellas te echo la bronca" (*empatía y aserción negativa*).

Él: "Bueno, pues si te parece termino de colgar esta y recojo el resto". (*alternativa negociada*).

Ella: "Vale. Así nos da tiempo a salir un rato".

Él: "Pues venga" (y vuelve a su tarea).

Uso de comparaciones, con uno/a mismo/a, o con otros.

Situación: jueves, 22:10 horas, después de cenar. Ella entra en el salón después de recoger la cocina de la cena. Él está viendo una serie de televisión.

Diálogo A:

Ella: "Voy a planchar un rato, que tenemos un buen cerro de ropa. ¿Necesitas alguna camisa para mañana?".

Él: "Bueno, si te vas a poner, plánchame la azul de rayas y esa blanca".

Ella: "Vale. Tú podías ir doblando toda esa ropa interior y los calcetines. Y también hay que hacer la lista de la compra para mañana".

Él: "¿Qué pasa que como tú vas a planchar yo también tengo que estar haciendo algo y no puedo descansar y ver un rato la tele?"

Ella: "Hijo, ni que no pudieras hacerlo a la vez. Total para lo que estás viendo. Antonio, mi cuñado, se plancha toda la ropa mientras ve la tele y …".

Él: (cortando su discurso) "¡Vale, ya tuvo que salir Antonio, Don Perfecto. Estoy hasta el moño de Antonio y lo bien que hace todo. Si tanto te gusta Antonio, haberte casado con él!".

Ella: "¡Ya estás sacando las cosas de quicio. Te digo Antonio, como te podía haber dicho mi hermano …".

Él: (cortándola de nuevo) "¡Bueno, pues sabes que te digo, que no hace falta que me planches las camisas, que ya me las pondré sin planchar. Me voy a la cama!".

Análisis y comentario.

La mayor parte de las personas tendemos a utilizar el criterio comparativo para ubicarnos a nosotros mismos en todos los ámbitos de la vida, y adquirimos conciencia de quiénes y cómo somos tomando como referencia a los demás. Soy alto o bajo, inteligente o corto, hábil o torpe, extrovertido o tímido, y me califico como tal, en función de cómo es el resto de la gente.

Y sin embargo es un rasgo muy común, por no decir universal, que no nos guste que se nos compare con el resto de los mortales, porque lo habitual es que eso se haga con un tono crítico, y sea percibido como una acusación de la que creemos que saldremos mal parados.

En el contexto de la relación de pareja la comparación nos resulta especialmente ingrata y nos suele sentar particularmente mal, ya que probablemente se trata del ámbito más personal que tenemos, y en el que más necesidad

percibimos de auto-afirmación: Si se nos compara y salimos perdiendo, tenderemos a sentirnos inseguros en nuestra relación y a reaccionar de manera agresiva y desabrida.

Lo más sensato y deseable por tanto es procurar evitar las comparaciones, y asumir como un error propio el hacerlas.

Ignorar mensajes importantes para el interlocutor y dar consejos no pedidos.

Situación: sábado, 19:30 horas, de compras en unos grandes almacenes. Ella se está probando unos pantalones y cae en la cuenta de lo mucho que ha engordado en los últimos dos meses, ya que no le vale la talla que lleva usando durante años y a duras penas entra en la siguiente. Sufre un ligero ataque de pánico.

Diálogo A:

Ella: (con claro gesto de disgusto) ¡Madre mía, qué horror!. ¡Si casi no me entra una talla más de la mía, estoy hecha una vaca!. ¡Esto es insoportable!.

Él: (quitándole importancia al tema) "Bueno mujer, que no es para tanto. Si has engordado es porque has comido algo más, señal de que has disfrutado de la comida. Lo que tienes que hacer es (*consejo no pedido*) pasar de lo que piensen y digan las escuálidas de tus amigas y tus hermanas.

Ella: (mirándole con gesto de estar pensando "*éste es imbécil*") "¡Mira, mejor cállate y vámonos que me estoy poniendo mala!".

Análisis y comentario.

Es una queja muy común en muchas mujeres el hecho de que sus parejas masculinas tiendan a quitarle importancia a temas que a ellas claramente les afectan, y que intenten zanjar el asunto con un simple "*no te preocupes, no tiene importancia*" ("*no tendrá importancia para ti, cretino*", parecen pensar ellas, "*pero a mí claro que me importa y no me siento nada bien con ello, y mucho menos con que tú no le des importancia, lo que me hace parecer tonta encima*"), y para rematar la faena intentar darle algún consejillo "*tú lo que tienes que hacer es …*".

Las mujeres en este tipo de situación lo único que están esperando es ser escuchadas, y a ser posible comprendidas, pero rara vez desean un consejo. Ya sabrán ellas de sobra lo que conviene o tienen que hacer, y si no lo saben, en ese momento probablemente no estarán en disposición abierta de recibir indicaciones al respecto.

Situación: sábado, 19:30 horas, de compras en unos grandes almacenes. Ella se está probando unos pantalones … .

Diálogo B:

Ella: (con claro gesto de disgusto) ¡Madre mía, qué horror!. ¡Si casi no me entra una talla más de la mía, estoy hecha una vaca!. ¡Esto es insoportable!.

Él: (percibiendo que ella se está sintiendo muy mal al probarse la ropa) "Mujer, a lo mejor es esta marca, que no tiene las tallas como otras".

Ella: "¡De eso nada. Si ya he tenido otros pantalones de esta marca y me quedaban bien. Que he engordado y nada más!.

Él: "Bueno. ¿Quieres que vayamos a ver más tiendas, a ver si encuentras algo que te guste y te quede bien?.

Ella: "No. Mejor vámonos a casa, que hoy no me veo bien con nada. No es mi día".

Él: "Como prefieras".

Declaraciones tipo "deberías … ".

Situación: Martes, 20:45. Ella entra al salón y se encuentra a su pareja viendo el partido de fútbol y tomándose unas cervezas.

Diálogo A:

Ella: "Jolín Fernando, estás todo el día trabajando y cuando tienes un rato libre por las noches o los fines de semana, te pones a ver el fútbol en la tele y a beberte tus cervezas, o te vas al bar (mensaje tú – recriminación y generalización encubierta). *Lo que deberías hacer es* (declaración tipo deberías) atendernos un poco a mí y a los niños – salir conmigo a dar una vuelta por ahí, o hacer alguna cosa con los

niños, irte al parque un rato con ellos a jugar al balón, o ayudarles con sus tareas del cole".

Él: "Ya estás dándome la barrila con lo que tengo que hacer (mensaje tú – acusación). Todo el día trabajando (generalización) y en casa la misma canción. Anda y déjame tranquilo. No me marees".

Ella: (con claro tono de reproche) "No, si tú pasas de nosotros como de la m… . (mensaje tú – acusación y generalización) *Lo que debería de hacer es marcharme* (Declaración tipo debería en primera persona – para ella misma) y dejarte a ti con todo el marrón de los niños, a ver si así te enterabas de lo que es esto".

Él: (con tono agresivo) "¡Anda y corta el rollo ya, que siempre estás igual! (mensaje tú – acusación y generalización). Lo que deberías hacer tú (declaración tipo debería) es tener la casa como los chorros del oro, y no como la tienes (mensaje tú – acusación), ya que no haces otra cosa en todo el día (mensaje tú – acusación y generalización)".

Análisis y comentario.

Las declaraciones tipo "deberías", o sus equivalentes "tendrías que, debes, tienes que, …", implican obligación y suelen ser causa de malestar, tanto si los usamos en primera persona (hacia nosotros mismos), como si los empleamos en segunda persona con tono acusatorio o recriminatorio.

En vez de hacer este tipo de declaración, es mucho más conveniente utilizar la técnica de auto-revelación de deseos y opiniones.

Diálogo B:

Ella: (procurando elegir el momento y lugar adecuado, que no es precisamente cuando él está viendo el fútbol y tomándose unas cervezas. Es conveniente crear el clima adecuado para establecer este tipo de conversación, por ejemplo después de cenar, y siempre que el ambiente esté relajado) "Oye Fernando, me gustaría mucho (auto-revelación de deseos) que algún día, cuando llegas del trabajo, te bajaras un rato al parque con los niños, a jugar un poco al balón, o que les ayudaras con las tareas del cole. Es que me gustaría (auto-revelación de deseos) que estuvieran más contigo y que hiciérais más cosas juntos".

Él: (un poco contrariado) "Ya sabes que llego muy cansado del curro (Auto-revelación de sentimientos) y lo único que me apetece es (auto-revelación de deseos) tirarme un rato en el sofá y ver el fútbol".

Ella: "Ya, si ya lo sé (Banco se niebla y empatía). Pero creo que es importante para los niños (auto-revelación de opinión) que tengan más relación contigo. Seguro que a ellos les va a gustar si se lo dices".

Él: (con cierto tono de resignación) "Bueno, vale. Mañana mismo me les bajo un rato al parque, a ver que tal. ¿Vale?.

Ella: (sonriéndole) "Vale".

Juzgar/evaluar los comportamientos de nuestra pareja.

Situación: Preparándose para ir a la cena/fiesta de cumpleaños de unos amigos de él. Ella se ha puesto un vestido que a él no le gusta porque lo considera un poco atrevido.

Diálogo A:

Él: (mirándola con gesto serio) "No irás a llevar ese vestido a la fiesta (Juicio y reproche, que se denotan especialmente en el tono y la expresión facial con que se lo dice). Ya te he dicho otras veces que no me gusta mucho que te lo pongas, y menos con mis amigos (auto-revelación de gustos/deseos). Tiene un escote que parece que vas pidiendo guerra (Juicio y reproche)".

Ella: (sintiéndose molesta con el comentario) "Pues si te acuerdas me lo compré yendo contigo, y entonces no te pareció mal. Además a mi me gusta cómo me queda (Auto-revelación de gusto). Y no me parece nada exagerado (Auto-revelación de opinión)".

Él: (con más tono de enfado aun) "No sé para qué te digo nada. Al final vas a hacer lo que te dé la gana como siempre (mensaje tú – acusación y generalización)".

Ella: (más tensa que antes): "Pues sí, mejor no me digas nada más porque voy a ir como me parezca".

Análisis y comentario.

Casi todo el mundo tenemos una cierta tendencia a hacer juicios de valor (expresar de manera categórica lo que está bien o está mal), en muchas ocasiones a la ligera, y sin caer en la cuenta de que es fácil provocar malestar en la persona cuyo comportamiento juzgamos. Cuando esos juicios los emitimos en relación a nuestra pareja, tensión y discusión están casi garantizadas.

Lo más adecuado es sin duda tomar conciencia de lo usual que es juzgar, y prestar atención para evitar hacerlo. Es siempre más prudente expresar opiniones personales, gustos, deseos o sentimientos ("a mí me gusta/no me gusta, yo prefiero/preferiría, a mí me parece más conveniente, yo creo/pienso que, me siento,…"), es decir utilizar la auto-revelación, que hacer juicios de valor.

También es fundamental procurar ser tolerantes y respetuosos con los comportamientos y maneras de pensar de los demás, aunque no coincidan con los nuestros, o sean incluso contrarios a ellos.

Diálogo B:

(Aunque a él no le gusta el vestido que ella se ha puesto, es consciente de que si ella se lo ha puesto es porque se ve bien con él. No obstante tiene claro que puede intentar hacerle ver su opinión y deseo de que se ponga otra ropa).

Él: (cuidando que su tono, volumen y expresión facial sean suaves) "Oye María, ya te he comentado en alguna ocasión que no me gusta mucho que te pongas ese vestido (auto-revelación de gustos). La verdad es que me siento incómodo cuando te lo pones (auto-revelación de sentimientos), y te agradecería que no te lo pusieras esta noche (auto-revelación de deseos). ¿No te importaría ponerte otra cosa (petición de búsqueda de alternativa)?".

Ella: (un tanto molesta dado que no entiende por qué a él no le gusta que se ponga ese vestido) "Pues si te acuerdas me lo compré yendo contigo, y entonces no te pareció mal. Además a mi me gusta cómo me queda (Auto-revelación de gusto). Y no me parece nada exagerado (Auto-revelación de opinión)".

Él: (atendiendo mucho a mantener la calma y que las formas sigan siendo suaves y adecuadas – expresión facial, tono, volumen, …) "Sí, si ya entiendo que a ti te guste como te queda (banco de niebla – acuerdo parcial y empatía), pero de verdad que yo no me voy a sentir muy bien si te lo pones y preferiría que te pusieras otra cosa (disco rayado – repetición del mensaje de auto-revelación de sentimientos y deseo)".

Opción A – Ella: (con cierto tono de resignación porque a ella le apetecía llevar el vestido, pero entendiendo sus razones) "Bueno, vale. A ver entonces qué me puedo poner que te parezca bien y me guste a mí".

Él: (con gesto agradecido) "Muchas gracias cariño. Te lo agradezco mucho".

Opción B – Ella: (con actitud y gesto firmes) "Pues mira lo siento pero es que a mí me apetece mucho ir así, y además no tengo ninguna otra cosa que ponerme que me quede tan bien".

Él: (con expresión un poco contrariada, pero suave y respetuoso con la decisión de ella) "Como quieras; aunque ya sabes que hubiera preferido que te pusieras otra cosa".

Interpretar y hacer "diagnósticos" de personalidad.

Situación: jueves, 19:30 horas. Ella entra en casa y se encuentra a su pareja tumbado en el sofá viendo la tele y con los zapatos puestos. Ve pequeños restos de barro en el suelo junto donde está él.

Diálogo A:

Ella: (con gesto serio y tono agresivo) "¡Pero Jaime, cuántas veces tengo que decirte que te quites los zapatos nada más entrar en casa! (pregunta de reproche). ¿No ves que si no se pone la casa hecha una pocilga? (pregunta de reproche). Mira como has puesto el suelo de barro (mensajes tú – acusación); y seguro que el sofá también lo habrás manchado (mensajes tú – acusación). Eres un guarro (mensajes tú – acusación y utiliz. de etiquetas)".

Él: (sintiéndose importunado por la acusación de ella) "Ya estamos como siempre (generalización). ¡Para una vez que

no me los quito! ¡Si es que eres una histérica del orden y la limpieza, como tu madre! (mensajes tú – acusación y utiliz. de etiquetas).

Ella: (con tono más encendido) "¡Oye, deja en paz a mi madre, que ella no tiene nada que ver con esto! (mensajes tú y tono amenazante).

Él: "¡Jo… que no; si lo has heredado y lo has mamado de ella, que es otra obsesiva de tres pares de narices! (mensajes tú – acusación y utiliz. De etiquetas).

Ella/él …

Análisis y comentario.

Hay una gran cantidad de gente muy aficionada a hacer valoraciones e incluso "diagnósticos" de personalidad, tan pronto ven en otros un comportamiento que consideren indicio de algo enfermizo. De hecho términos como "histérico, obsesivo, neurótico, maniático, psicópata, o simplemente loco, están en el vocabulario común y cotidiano de muchas personas, y los suelen utilizar para calificar a la gente en función de conductas que ellos interpretan como claramente desequilibradas.

La verdad es que tales calificativos suelen estar lejos de la realidad de las personas a las que se los atribuimos, y sin embargo provocan de ordinario un especial malestar en ellas. De modo que es juicioso y prudente que procuremos evitar emitir tales "diagnósticos", y por tanto que saquemos esos términos negativos de nuestro lenguaje.

Situación: jueves, 19:30 horas. Ella entra en casa …

Diálogo A:

Ella: (procurando cuidar y suavizar su expresión facial y el tono en que va a hablar) "Hola Jaime; veo que no te has quitado los zapatos y parece que has manchado de barro el salón (le indica dónde ha visto el barro). ¿Te importaría recogerlo y quitarte los zapatos?"

Él: (sintiéndose importunado pero entendiendo que ella tiene razón) "Es verdad, lo siento. Enseguida me los quito y lo limpio (y se pone a hacerlo, sin entrar en más conversación).

Ella: (con tono suave y entendiendo que él ha aceptado su indicación de manera calmada y educada) Gracias.

Disputas sobre diferentes versiones de sucesos pasados.

Situación: Fechas previas a la Nochebuena.

Diálogo A:

Ella: "Oye, por fin entonces en Nochebuena cenamos con mis padres y la Navidad la pasamos con los tuyos, ¿No?".

Él: "¿Pero qué dices?. Si te dije el jueves que mis padres ya han comprado la cena de Nochebuena para todos nosotros y que la pasábamos con ellos, porque en Navidad se van a casa de mi hermana".

Ella: "Pero que dices tú, querrás decir, porque el no fue el jueves sino el miércoles por la noche, que me acuerdo muy bien, fue cuando te dije que mi había llamado mi madre para contar con nosotros y ya le dije que íbamos".

Él: "Vaya, que ahora resulta que estoy lelo y no sé lo que digo, … ."

Análisis y comentario.

El recuerdo diferente de sucesos pasados suele ser fuente habitual de problemas entre las parejas. El "*tú dijiste … .*", "*yo que voy a decir eso, ni que fuera idiota. Yo lo que dije fue … . Fuiste tú la que dijiste …*". "*De eso nada. Ahora resulta que vas a saber tú lo que dije mejor que yo misma … .*", y así en cadena sin fin, se convierte en motivo de afrenta y malestar, y no nos permite avanzar en una dirección constructiva.

Es pues muy importante reconocer este tipo de error tan pronto caigamos en la cuenta de que lo estamos cometiendo, hacérselo ver a nuestra pareja y simplemente determinar lo que cada uno recordamos. A partir de ahí se trata de respetar las posiciones de ambos, y ver qué dirección podemos tomar en el tema de que se trate para llegar a una postura común.

Diálogo B:

Ella: “Oye, por fin entonces en Nochebuena cenamos con mis padres y la Navidad la pasamos con los tuyos, ¿No?”.

Él: “¿Pero qué dices?. Si te dije el jueves que mis padres ya han comprado la cena de Nochebuena para todos nosotros y que la pasábamos con ellos, porque en Navidad se van a casa de mi hermana”.

Ella: (dándose cuenta que están de lleno en una situación de “versiones diferentes de sucesos pasados, y manteniendo la calma) “Perdona, pero estamos en un error de disputa sobre recuerdos. Tú desde luego recuerdas muy bien como fue la cosa, y yo también y no coincidimos. Ahora se trata de ver cómo lo resolvemos”.

En este tipo de situación conviene disponer de estrategias y técnicas de negociación, que nos permita llegar a un acuerdo sobre cómo resolvemos el problema que tenemos planteado. Por ejemplo utilizando el criterio de reciprocidad:

Él: “Como el año pasado fuimos en Nochebuena a casa de tus padres, este año si te parece vamos a la de los míos, y el próximo año volvemos a cambiar. ¿Te parece justo?”.

Ella: “De acuerdo. Lo hacemos así”.

Exigir lo que no hacemos nosotros.

Situación: Miércoles, 20:30 horas. Él llega de trabajar y se encuentra a su pareja atendiendo a los niños y con la cena sin preparar.

Diálogo A:

Él: (con tono crispado) “¡Vaya, otra vez la cena sin hacer. Y es la segunda en lo que va de semana!. ¡Te he dicho mil veces que llego a casa con hambre, desde las dos de la tarde que como, y que me gusta cenar pronto. No sé por qué narices, si sabes que es lo que me gusta, no haces primero la cena y luego te ocupas de los niños!”.

Ella: (con tono agresivo – defensivo) “¡Sabes que te digo, que no he parado en todo el día, y que si tienes hambre pues te vayas preparando tu la cena, que también tienes dos manos

y no sé por qué demonios tengo que ser yo siempre la que haga todo en esta casa!".

Él: (con tono más tenso aún) "¡Ya estamos con la historia de siempre. Tú no trabajas y estás en casa todo el día. Así que es tu obligación hacer la comida y atendernos como Dios manda!".

Ella: (en el mismo tono de tensión que él) "¡Pues sabes que te digo, que estoy harta de que me digas que no trabajo sólo porque no tengo un trabajo pagado como el tuyo, pero que trabajo tanto o más que tú todo el santo día!".

Él: (más irritado todavía) "¡Anda, mejor callate, que se te va la fuerza por la boca y ponte a hacer la cena de una puñetera vez!".

Ella: (al límite de su control) "¡Ni hablar. Con esas maneras yo a ti no te hago nada y se acabó!" (sale de la habitación con portazo incluido).

…. .

Análisis y comentario.

Es habitual en muchas parejas, especialmente en aquellas en las que uno de sus miembros no trabaja fuera de casa, que tengan distribuidas las tareas domésticas. Tal reparto muy a menudo se hace sin hablarlo en detalle, sino que se da por supuesto que la persona que está en casa corre con todas las obligaciones del mantenimiento del hogar (cocina, limpiezas varias, plancha, etc.), en tanto que la persona que trabaja fuera de casa acostumbra a entender que con eso ya es suficiente, y no suele transigir fácilmente cuando se la pide que colabore en el reparto de algunas de esas tareas.

Éste es un terreno abonado para que surjan tensiones en la pareja, y sobre todo para caer en el error común de exigir a nuestra pareja algo que no hacemos en absoluto, y que generalmente es percibido como injusto por quien es recriminado.

Es importante en este tipo de temas determinar claramente, incluso por escrito, cuáles son las obligaciones de cada uno de los miembros de la pareja, y que ambos queden con la sensación de que las obligaciones y tareas de cada uno son

equitativas, es decir que no exista el sentimiento de injusticia por parte de alguno o de ambos, en el reparto de dichas obligaciones y tareas, sean éstas relativas al trabajo fuera de casa o domésticas. Y sobre todo y en ningún caso, que puedan ser motivo de exigencia cuando nosotros mismos no estamos haciendo la parte que nos corresponde.

Diálogo B:

Antes de llegar a casa, se pone en situación de que las cosas puedan no estar como a él le gustaría que estuvieran (pasa con cierta frecuencia), por ejemplo que la cena no esté preparada, y procura adoptar una actitud relajada y autocontrolada.

Él: (con tono relajado y suave) "Hola, buenas noches. ¿Qué tal todo?".

Ella: "Pues ya lo ves, liada con los niños, como de costumbre".

Él: "¿La cena no está hecha?".

Ella: (un poco tensa por las ocasiones previas en que él se ha quejado por ese motivo) "Pues no, no he podido hacerla todavía".

Él: "¿Habías pensado algo para la cena?. Te lo digo porque puedo ir haciéndola yo, si te parece".

Ella: "Pues pensaba hacer unos huevos revueltos. Si quieres vete haciéndolos tu".

Él: "Ahora mismo me pongo con ello".

Errores en comunicación.

Relación de errores más comunes:

- Lugar y/o momento inadecuado.
- Estados emocionales alterados/descontrolados.
- Elementos no verbales de la comunicación que denoten agresividad, distancia, brusquedad, … .
- No escuchar.

- No comprender, ni intentar comprender, la postura del otro.
- "Mensajes tú": Acusaciones, amenazas, y/o exigencias.
- Generalizaciones: "Siempre … , nunca … , todo … ".
- Utilización de etiquetas: Vago, desastre, … .
- Preguntas de reproche: "¿Te parece bonito …?".
- Declaraciones tipo "Deberías …".
- Comparaciones: Con uno mismo, con otros conocidos, … .
- Mensajes inconsistentes: Exigir lo que no hacemos nosotros.
- Consejo prematuro y no pedido, a partir de la auto-biografía.
- Ignorar mensajes importantes para el interlocutor – "No tiene importancia, no te preocupes" (siempre puede ser importante para él/ella): Aunque sea una nimiedad, respetarlo.
- Juzgar/evaluar los comportamientos del interlocutor.
- Interpretar y hacer "*diagnósticos de personalidad*": "No tienes voluntad…, tu carácter te condena a…, como te han consentido todo te has convertido en una persona…".
- Disputas sobre diferentes versiones de sucesos pasados.
- Justificación excesiva de las propias posiciones.

Relación de recursos con que contamos.

- Elección del lugar y/o momento adecuado (siempre que ello sea posible).
- Auto-control emocional: Relajación, respiración, parada de pensamientos, … .
- Elementos no verbales de la comunicación: Expresión del rostro afable, sonrisa, tono y volumen suaves, … .
- Escucha activa.

- Empatía.
- Disco rayado.
- Banco de niebla: Acuerdo parcial.
- Aserción negativa: Acuerdo total.
- Negación asertiva: "Lo siento, pero no estoy de acuerdo".
- Descripción de la situación en términos "*Cuando*…".
- Auto-revelación – "Mensajes Yo": Expresión de deseos (Me gusta/no me gusta que …), opiniones (Pienso que …) y sentimientos (Me siento …).
- Formular preguntas abiertas: "¿Qué piensas de … ?, Háblame de … , Cuéntame qué has hecho hoy … " .
- Hacer peticiones con "Mensajes Yo" (Auto-revelación): "Te agradecería que ..., te pido que …".
- Interrogación asertiva: "¿Me puedes decir qué es exactamente lo que no te gusta?".
- Petición de parecer: "Me gustaría conocer tu opinión sobre… ."
- Mención de conductas específicas: "Por favor, llámame si… ."
- Información positiva/Feed-back positivo: "Me ha gustado mucho la presentación del trabajo que has hecho. Es muy original… ."
- Reforzar/ser recompensante: "Gracias por llamar".

Indicaciones efectivas para una comunicación eficaz.

- 1. Marcar un tiempo y lugar para comunicarnos a diario, si es que la situación no surge de manera natural y espontánea.

Ej. Después de la cena (y de que los niños, si los hay, estén acostados), dedicar un rato, que puede tratarse simplemente de diez minutos, para comentar distendidamente

cualquier asunto de la vida cotidiana, o crear el clima de proximidad y calidez adecuado para poder transmitir deseos, sentimientos, … .

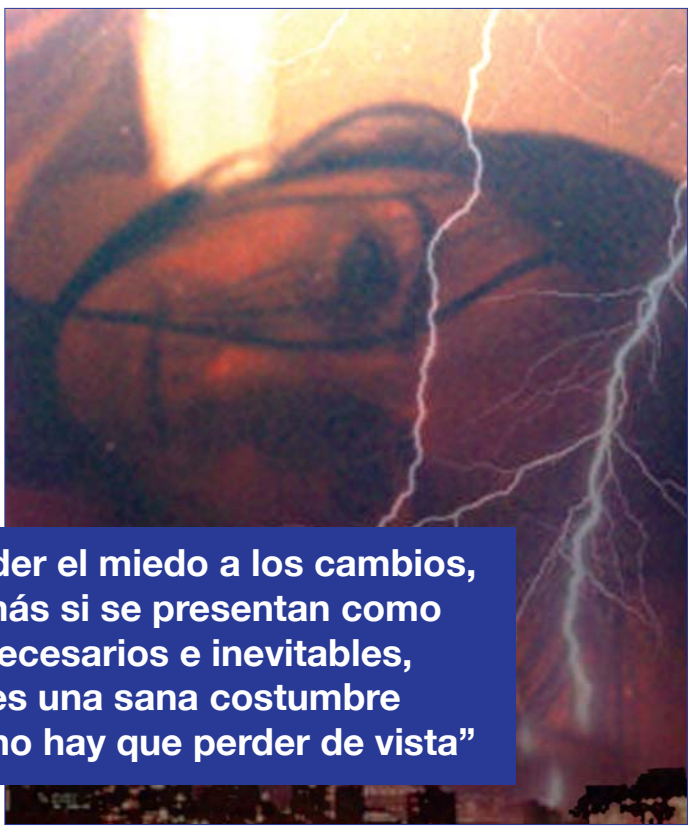
■ 2. Tener a mano o a la vista (Ej. en la puerta del frigorífico) el listado de *Errores y recursos en comunicación*, de manera que podamos hacer uso de él con facilidad cuando estimemos que nuestra pareja, o nosotros mismos, hemos cometido un error o aplicado acertadamente un recurso, y hacérselo notar suavemente a la otra persona.

■ 3. Procurar mantener de modo habitual una actitud abierta al diálogo, lo que significa estar dispuesto a escuchar lo que nuestra pareja quiera contarnos. Si somos capaces de escuchar bien, tenemos la mitad de la comunicación hecha.

■ 4. Intentar comprender a nuestra pareja en todo momento y situación, aunque tenga un arranque de ira y hostilidad. Seguramente tenga sus razones para estar así, y es importante tratar de entender por que actúa como lo hace: Primero comprender al otro y después hacernos comprender.

Cómo afrontar y superar las crisis

Autora: Mila Cahue.
Especialista en Psicología Clínica por la Universidad Autónoma de Madrid.
Forma parte del equipo de especialistas de Álava Reyes Consultores, donde gran parte de su trabajo lo realiza en el Área de Problemas de Pareja.
Está realizando su tesis doctoral sobre Trastornos de la alimentación.
Colabora con diversos medios de comunicación.



“Perder el miedo a los cambios, y más si se presentan como necesarios e inevitables, es una sana costumbre que no hay que perder de vista”

Las crisis las vivimos como esos momentos en los que una situación parece fuera de nuestro control, lo que antes nos resultaba familiar, ahora nos resulta irreconocible o insoportable. Las cosas ya no son como eran, probablemente nosotros mismos no somos los que éramos, y parece preciso dar un nuevo enfoque a las circunstancias actuales, a dónde se encuentra cada uno personalmente, y se pone en evidencia que el cambio es inevitable.

La vida es un proceso permanente de cambio, y también lo es la pareja. Incluso en relaciones saludables se presentan momentos que es preciso sortear y superar, y se podría decir que son precisamente estas circunstancias y su resolución las que permiten que las relaciones crezcan, se consoliden, y se produzca ese grado de complicidad que es precisamente uno de las características que ponen de manifiesto el grado de intimidad en una pareja y que, con mucha frecuencia, se menciona como uno de los elementos que más se echa en falta cuando no existe ese vínculo afectivo con otra persona, o éste está seriamente deteriorado.

Realmente, se vive más cómodo cuando se conocen las circunstancias de una situación. Hemos adaptado rituales, conductas, expectativas, a algo que ya se sabe cómo es. Cuando se inicia ese proceso de crisis, todo se empieza a tambalear bajo nuestros pies, produciéndose una sensación, en primer lugar, de pérdida de control, uno no sabe muy bien qué es lo que tiene que hacer ahora; en segundo lugar, puede aparecer el miedo ante la perspectiva de qué es lo que vendrá después. Si no se van tomando decisiones, por pequeñas y erróneas que sean, la vida se encargará de hacerlo por uno mismo. Si hay suerte, saldrá bien. Pero es mejor no contar con los caprichos del destino y, en la medida de lo posible, dirigir la vida propia, y en este caso la relación de pareja, hacia metas y objetivos diseñados desde el conocimiento de uno mismo, del otro, y de lo que se pretende conseguir en común.

Perder el miedo a los cambios, y más si se presentan como necesarios e inevitables, es una sana costumbre que no hay que perder de vista. Los cambios suponen una interrupción sobre la rutina, con tanta frecuencia devastadora, y permiten tener nuevas o ampliadas perspectivas que facilitan que la vida sea una experiencia enriquecedora. Superar las dificultades es algo que proporciona una profunda satisfacción a posteriori, no hay más que echar un vistazo a cualquier

aspecto de nuestra vida y a nuestro alrededor, para que se ponga de manifiesto que, desde asuntos tan serios como el trabajo, a tan placenteros como la práctica de cualquier deporte sencillo, encontremos intrínsecamente la necesidad que tiene el ser humano de progresar a través de retos, mayores o menores, que ponen a prueba su sentimiento de eficacia.

Los retos, los desafíos, suponen una enorme satisfacción cuando se superan. Es importante no perder el control durante los momentos más delicados; no ofender, ni agredir, ni humillar, y ponerse manos a la obra en la búsqueda de soluciones, no de culpables.

Los estados emocionales, los pensamientos, dependen de uno, no de las circunstancias. Ante una situación de crisis, los hechos son interpretados por cada persona de una manera distinta, y gran parte del éxito va a depender de la manera de afrontar las circunstancias, de qué se elige pensar, de cómo se manejan las emociones en una situación determinada. Cuando se asume que el papel desempeñado por cada uno es más relevante que el simple abandono a las circunstancias, se da un gran paso hacia una solución satisfactoria para ambas partes.

No es extraño que, en estas situaciones de crisis, uno se pregunte si lo que siente por su pareja es amor. Ciertamente lo es, de una forma más madura. Pretender que el amor permanezca siempre como en las primeras etapas es una idea irracional y bastante cómoda. Las parejas que han llegado de manera satisfactoria y auténtica a etapas más maduras de su relación de amor, no cambiarían prácticamente ningún aspecto del nivel alcanzado, ni afectivo, ni sexual, ni de convivencia, por esos primeros días de enamoramiento, pero también de desconocimiento del otro. Hay muchas pruebas superadas, y un amor definitivamente más sólido y satisfactorio.

Las habilidades de comunicación y negociación (ver en otros capítulos de este libro) resultan imprescindibles para que se produzca el crecimiento en pareja. En la medida que cada persona es única, y que nos encontramos ante dos personas irrepetibles, cada pareja también es única, y ha de encontrar los resortes que funcionan en esa combinación de

originalidades. No hay fórmulas magistrales aplicables para cada caso. Se utilizan los mismos ingredientes (amor, atracción, sexualidad, afecto..), y las mismas herramientas (comunicar, negociar), pero el resultado dependerá de cómo y cuánto se emplea en cada caso.

Qué hacer con las diferencias.

Ser diferentes no significa ser antagónicos. Querer a alguien incluye también conocer cuáles son los valores del otro, qué es lo que le gusta o no, lo que le resulta agradable o no, cuáles son sus objetivos y sus ilusiones. Esto no solamente hay que respetarlo, sino también tenerlo en cuenta cuando se van diseñar soluciones ante posibles conflictos, o estrategias a seguir ante determinadas situaciones. En ocasiones puede haber una tendencia a imponer la voluntad propia. Exponer e intentar argumentar y convencer es correcto, pero obligar al otro a hacer algo, suele tener consecuencias a largo plazo, de las que luego no cabe sorprenderse.

Cuando se presentan las diferencias, es importante buscar y encontrar al menos algún objetivo común hacia el que dirigirse manteniendo la idea de equipo. Se hará un hincapié especial en dejar a un lado los aspectos negativos de la situación, y enfocarse, es decir, cambiar el pensamiento hacia lo que proporcione un resultado satisfactorio para ambos. En ocasiones es necesario dejar un espacio tanto físico, como temporal y emocional, para poder procesar los argumentos utilizados por cada una de las partes, meditarlos, y tomar decisiones desde la reflexión en lugar de desde la impulsividad. Es decir, una vez que ambas partes hayan expuesto sus razonamientos, en lugar de decidir en el momento, se podrá determinar un día y lugar para encontrarse, y permitir, sin seguir con el discurso veinticuatro horas al día, que el otro realice su propio proceso de análisis. Hay que evitar “ser pesadito”. En esos compases de espera, uno puede distraerse y llevar su atención hacia otras actividades que le hagan más llevadera la situación. Si además apelamos a un sano sentido del humor, aumentarán las probabilidades de una resolución satisfactoria del conflicto.

Por último, es importante no perder de vista las propias expectativas respecto a cualquier situación, grande o pequeña, y que determinan, entre otras cosas, lo que esperamos (resulta muy frustrante cuando se espera algo y termina

ocurriendo de otra manera), lo que exigimos, y la manera en que analizamos una situación presente o futura.

Las cosas son como son, no como esperamos
que sean. La mejor manera de afrontarlas
y solucionarlas es aceptar que nuestras expectativas
puede que no se hayan cumplido, y que la conducta
más eficaz es gestionar bien lo que hay,
no lo que se esperaba que hubiese.
Lo primero es objetivo, lo segundo ficticio.

El desajuste sexual

Autora: Mila Cahue.
Especialista en Psicología Clínica por la Universidad Autónoma de Madrid.
Forma parte del equipo de especialistas de Álava Reyes Consultores, donde gran parte de su trabajo lo realiza en el Área de Problemas de Pareja.
Está realizando su tesis doctoral sobre Trastornos de la alimentación.
Colabora con diversos medios de comunicación.

“Cuando se produce el desajuste sexual, se produce una separación emocional”

El desajuste sexual tiene que ver con apetencias que no concuerdan, y que muchas veces no son imputables a que uno de los miembros de la pareja tenga un *problema*, entendido como tal. El *problema* consiste en que no se coincide en gustos, tiempos o frecuencias.

Uno de los mitos al que se suele hacer referencia es el conocido como *me duele la cabeza*, que hoy en día se encuentra prácticamente igualado con el de *estoy estresado*. Mientras que el primero es del dominio público, pues parece mejor aceptado socialmente que a una mujer no le apetezca tener relaciones sexuales, el segundo suele quedar delimitado al entorno privado, pues ni una parte ni otra admitirán públicamente que su marido no le satisface como quisiera, sobre todo por no ponerle en evidencia, y que no es capaz de mantener la frecuencia sexual que demanda la mujer. Socialmente, todos dicen cumplir con sus "obligaciones varoniles".

Las desventajas manifiestas de no afrontar los problemas y buscar soluciones eficaces quedan patentes en las estadísticas sobre separaciones.

El margen de *normalidad* es lo suficientemente amplio como para que dos personas sean incompatibles dentro de lo que se considera normal. Lo cierto es que, cuando se produce el desajuste sexual, se produce una separación emocional, ya que se puede vivir como una situación continua de rechazo, que se suele interpretar como que la pareja ya no nos quiere lo suficiente; o como cierta sensación de atosigamiento, ante la continua demanda de la otra parte; demanda que resulta molesta, pues se piensa que el otro va solamente a su interés, sin tener en cuenta nuestras apetencias o sus sentimientos.

Esta situación quizás ha sido así desde el principio de la relación, pero posiblemente se obviara, pues existía todo un contexto de enamoramiento y de ilusiones que pudieron poner una cortina sobre temas que, una vez asentada la relación, se hacen evidentes, pero que ciertamente no son nuevos. Si los hechos se han desarrollado de esta forma, poco vale intentar cambiar a la persona. En estas circunstancias trabajaremos por encontrar un punto medio, que resulte satisfactorio para ambos, y lo haremos si la relación

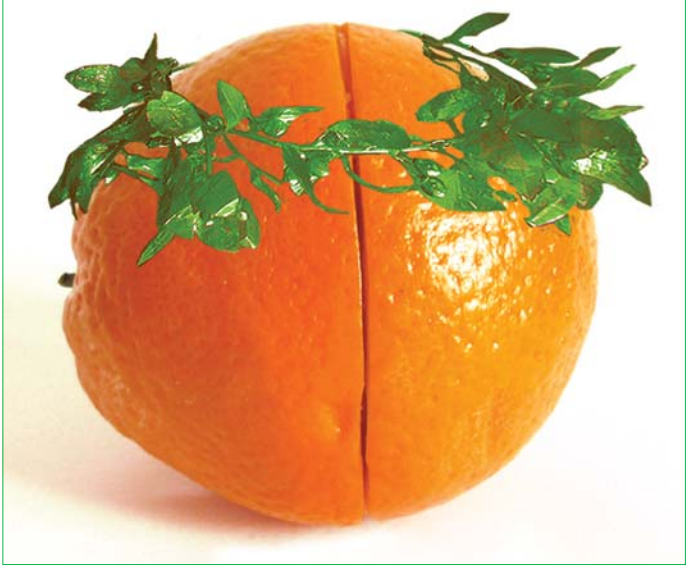
en el resto de sus aspectos nos compensa lo suficiente, como para seguir comprometidos mutuamente.

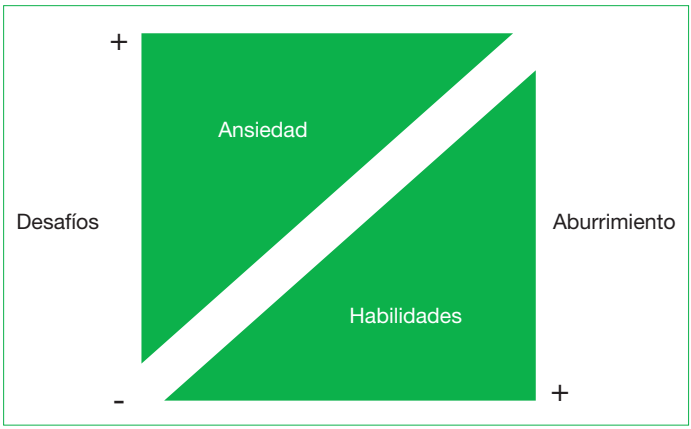
Si se trata de algo puntual, distinto; en este caso puede deberse a algún problema médico, psicológico o emocional no vinculado con la pareja, y lo aconsejable es visitar a un especialista que ayude a la persona a superar alguna situación para la que parece no tener recursos suficientes de afrontamiento.

Mantener vivo el amor

Autora: Mila Cahue.
Especialista en Psicología Clínica por la Universidad Autónoma de Madrid.
Forma parte del equipo de especialistas de Álava Reyes Consultores, donde gran parte de su trabajo lo realiza en el Área de Problemas de Pareja.
Está realizando su tesis doctoral sobre Trastornos de la alimentación.
Colabora con diversos medios de comunicación.

“Las desventajas manifiestas de no afrontar los problemas y buscar soluciones eficaces quedan patentes en las estadísticas sobre separaciones”





Cuando el reto es pequeño, y las habilidades están desarrolladas, surge el aburrimiento. Cuando el reto es grande, y las habilidades escasas, surge la ansiedad. Un equilibrio permitirá superar el reto, a la vez que se desarrollan las habilidades.

Esto quiere decir que, por un simple mecanismo de aprendizaje de nuestro organismo, para que una relación de pareja acabe resultando agradable, ésta debe aumentar en su complejidad, lo que significa descubrir nuevos aspectos de uno mismo, y del uno en el otro (reto), a la vez que se va produciendo un crecimiento personal por el aprendizaje de estrategias nuevas (habilidades).

Todo ello supone prestarse atención mutua para aprender qué pensamientos, sentimientos y sueños configuran la personalidad de la pareja, y lógicamente no son estancos, están en continuo crecimiento tanto individual como conjuntamente con la otra persona.

El conocimiento profundo del otro permite saber qué aventuras se pueden emprender conjuntamente, y qué experiencias pueden resultar más agradables y significativas para ambos individualmente, y como pareja.

Si el objetivo es conseguir una relación de amor satisfactoria y plena, es importante no hacer con el amor lo mismo que con el deporte, que a la mayoría le gusta contemplarlo, pero no todo el mundo lo practica.

La sensación de felicidad se compone del sentimiento de competencia, de ser capaz de afrontar los retos que supone vivir, y del sentimiento de autonomía, con el que cada uno se siente libre de diseñar y de decidir lo que realmente le proporciona bienestar. Todo ello proporciona la reconfortante sensación de seguridad y, por lo tanto, de equilibrio y armonía.

Mantener vivo el amor supone que ambos miembros de la pareja:

- Sean activos en la configuración de la misma.
- Eviten emitir juicios de valor sobre la pareja.
- Se acepten mutuamente como son.
- Se comunquen desde la sinceridad y con el objetivo de solucionar, no de culpabilizar.
- Se encarguen de manifestarse su amor frecuentemente.
- Admitan los errores, y los interpreten como una forma de crecer y de consolidar la relación.
- Expongan las diferencias en positivo.

Llegar a la meta no es fácil, conseguir una medalla supone mucho empeño, pero quién no ha soñado alguna vez con ser un campeón y coronar su cabeza con laureles. Vamos a dar un descanso a Cupido, y nos vamos a poner a trabajar seriamente en lo que significa la construcción de una vida coronada por una relación de AMOR QUE FUNCIONE.

La pareja y el papel del padre ante el embarazo

Autor: Ángel Peralbo.
Especialista en Psicología Clínica por la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED).
Postgrado de Psicología Clínica cognitivo conductual en Álava Reyes Consultores.
Forma parte del equipo de especialistas de Álava Reyes.
Colabora con diversos medios de comunicación.

“La maternidad exige una dedicación muy exclusiva”

Hoy en día, los padres afrontan el embarazo de una forma mucho más programada que hace unas décadas, al menos en las parejas ya consolidadas. En estos casos, el embarazo suele ser algo buscado. Voluntariamente los futuros padres han decidido ampliar la unidad familiar.

Debemos considerar que la edad media de los padres ha aumentado mucho, en comparación a etapas anteriores. Los niños suelen venir después de un proceso de consolidación y estabilidad económica. Lejos quedaron los tiempos donde se pensaba que los niños venían con un pan debajo del brazo.

Actualmente, a pesar de que las familias suelen gozar de mejores condiciones socioambientales; en la mayoría de los casos, el factor económico ha sido determinante en la elección del momento de ser padres. El comentario, a veces jocoso, de lo caro que resulta hoy en día mantener y educar a un niño, nos muestra hasta dónde han cambiado estos conceptos tradicionales.

¿Cómo enfocan las mujeres su papel de madre? ¿Cómo una verdadera transformación?

Debemos considerar que cuando se produce el hecho real de ser madre existen muchos sentimientos y emociones, hasta ese momento inhibidos. Hay una mezcla de ilusión, de dudas e incertidumbre.

La maternidad exige una dedicación muy exclusiva, que dificulta en extremo la conciliación con la vida profesional y con los hábitos establecidos. Con frecuencia las mujeres se sienten desbordadas por la nueva situación.

A nivel familiar se produce también una *transformación real en la vida de la pareja*; cambios que no pasan desapercibidos, y que suponen, en muchas ocasiones, un despliegue de medios que transciende a la madre, y que requiere que todos se pongan en marcha desde el principio.

Hijos y Equilibrio Emocional

Todas las personas necesitamos equilibrio emocional, pero no todos lo buscamos a través de las mismas cosas. De hecho hay mujeres que no optan por las relaciones tradicionales, pero no por ello dejan de buscar la armonía en

sus vidas, e incluso en algunos casos la presencia de un hijo. Sí es cierto que la gran mayoría de las mujeres y hombres identifican equilibrio con pareja estable, y no cabe duda de que siempre se desean buenas relaciones, aunque no siempre se logran. En estos casos es más complicado ocuparse uno solo del hijo/a; y no únicamente desde el punto de vista de proporcionarle los recursos básicos adecuados, sino emocionalmente, por la responsabilidad que supone y el desajuste que puede producir.

Cuando se está en pareja, con frecuencia no se deja de tener niños por si la relación va mal; por el contrario, en muchos casos se suele pensar que un hijo puede ayudar a la recuperación y mejora de las relaciones. Está comprobado que *esta creencia constituye un claro error*.

¿Cómo afrontan los futuros padres el embarazo de su pareja?

Hoy en día los futuros padres suelen afrontar el embarazo desde la responsabilidad, y normalmente desde la ilusión, aunque también hay un componente importante de miedo que antes no existía. Miedo ante las expectativas que ellos se han marcado como padres, ante las metas que se han propuesto, miedo ante una labor que consideran crucial y que reconocen que nadie les ha preparado para ello.

Una vez asumida y aceptada la futura paternidad, puede aparecer en la mayoría la necesidad de proteger a la madre. Este hecho a veces se convierte en un exceso de miramientos que sobrepasan las necesidades de la pareja. Aquí es importante que los futuros padres se entrenen para ofrecer la atención y la ayuda adecuada. *La observación será su regla de oro*. Deben hacerse expertos en observar los cambios que se producen en la madre, que son muchos, y que les darán pistas de por dónde deben encaminarse.

Casi nunca los padres suelen compartir sus dudas y miedos con la futura madre. Sin embargo, son muchos los que se sienten incapaces para ser buenos padres o para soportar bien las molestias o los cambios de hábitos que se producirán. No lo comparten por temor a que no sea oportuno, se lo guardan y van arrastrando a veces muchas dudas y

miedos. Aquí lo adecuado sería profundizar en esa *comunicación nueva que debe abrirse entre ambos*, pues nueva será la función que asuman y distintas las circunstancias de su vida, a partir del momento en que, juntos, han decidido tener un hijo.

¿Se comparte el Embarazo?

Es fácil recordar películas donde veíamos la típica escena en que el padre esperaba nervioso, fumando cigarrillos, que le dijeran si había sido niño o niña. En la actualidad, incluso esta parte ha sido superada en la mayoría de los casos, permitiendo que el padre asista al alumbramiento y sea el primero en acoger al bebé.

Durante mucho tiempo quizá la mujer ha monopolizado el embarazo. Pero seguramente este hecho se producía más por el rol tan marcado que ambos miembros de la pareja tenían, que por un sentimiento de querer vivir el embarazo de forma independiente o al margen de la pareja. *El padre jugaba un papel de espectador* o, como mucho, de mero acompañante.

Hoy en día, afortunadamente, se han producido cambios muy significativos. La mayoría de las mujeres no tienen ningún interés en monopolizar el embarazo; antes bien, *quieren que sus parejas se impliquen desde el primer momento* y lo vivan estrechamente a su lado. Por otra parte, los avances científicos han posibilitado que, desde las primeras semanas, el padre pueda ya sentir y "ver" a su futuro hijo (las ecografías han supuesto toda una revolución en este área). La madre desea *compartir las sensaciones cambiantes* que se van produciendo, las inquietudes que a ambos les produce el hecho de ser padres, lo que piensan sobre el futuro, sobre la responsabilidad que supone cuidar al bebé…

La situación podríamos resumirla en esa frase tan gráfica, y cada vez más utilizada de: "*estamos embarazados*".

Involucrándose desde el principio.

La situación ha cambiado mucho en las últimas décadas y los padres lo viven de otra forma muy distinta. Los padres suelen acompañar a sus mujeres al ginecólogo y este hecho les posibilita que ya, en la primera ecografía, sientan a ese futuro niño, cuando escuchan el latido amplificado de su

corazón. Igualmente, cada vez se sienten más próximos e identificados, cada vez que acompañan a la futura mamá a hacerse las pruebas de control, cuando comparten opiniones sobre lo que es mejor o peor para el niño que va a venir, cuando intercambian lecturas sobre temas de bebés, cuando asisten a la preparación para el parto… Estos y otros momentos en los que los hombres participan, hacen que lo vivan y *que lo vayan sintiendo de manera más intensa.*

¿Qué hay del instinto paterno?

Se ha constatado que cuando un padre ha coparticipado desde el principio de la gestación, involucrándose y haciendo que el embarazo no sea sólo cosa de dos, sino de tres, se produce una sensibilidad especial, que va creciendo conforme la estimulación también lo hace; es decir, ante cuestiones como las ecografías regulares, los movimientos del feto, el crecimiento del vientre de la madre, la evidencia de la debilidad del recién nacido…

Siempre se ha hablado sobre el instinto de protección paterno filial. Parece que existe una evolución creciente hacia una mayor sensibilidad ante momentos cada vez más tempranos en el embarazo, lo que indicaría más bien un *cambio más ambiental que instintivo*.

Algunos padres manifiestan síntomas parecidos a los que muestra la madre, y éstos correlacionan con gran sensibilidad masculina a todo lo que rodea al embarazo, con alta comprensión de cómo se encuentra y cambia el estado de la madre, tanto a nivel físico como de ánimo, con el disfrute al percibir el crecimiento del feto…

En cuanto a los cambios hormonales que experimenta el hombre, se han lanzado muchas hipótesis sobre su relación con la producción de feromonas por parte de la mujer y el efecto que ello tendría; no se puede olvidar que El Sistema Hormonal y El Sistema Nervioso se influyen mutuamente, y que nuestro estado emocional puede provocar diversos desequilibrios. Esto nos indica que los padres muy involucrados, que desde el primer momento se sienten sensibilizados y emocionados, podrían llegar a mostrar ciertos cambios hormonales.

Post-parto.

En realidad todo lo que rodea el nacimiento del bebé supone un cambio importante y una necesidad de adaptación al mismo. Inevitablemente la *capacidad de previsión y organización* de cada uno, así como el estado emocional, influirá para que la adaptación se produzca lo antes posible. Pueden aparecer estados de ánimo característicos de la depresión, o de los trastornos de ansiedad, y pueden ocurrir con frecuencia, pero no debemos considerarlos como una patología o enfermedad en sí; aunque así se denomine en algún estudio. Cuando se realizan encuestas a los padres y en ellas se hacen preguntas relacionadas con aspectos como la frecuencia de las relaciones sexuales en el embarazo, los momentos de dificultad acontecidos durante el mismo o la existencia de agobio, tensión, miedo o desánimo; se constata que todo ello ocurre en alguna medida durante el embarazo, por lo que es fácil deducir que se puedan dar los síntomas anteriormente señalados, como consecuencia de lo que nosotros llamamos un *período de estrés, pasado el cual pueden aparecer las consecuencias descritas*.

Para el hombre todo es más fácil si la pareja tiene puntos de vista tradicionales sobre los roles sexuales, puesto que entonces su papel no sólo es más sencillo y secundario, sino que es un papel que, de alguna forma, tiene aprendido; sin embargo, hay que decir que, *cada vez más, al padre se le requiere, y él mismo también lo busca, una participación mayor*.

La mejor actitud que puede adoptar el futuro padre.

La mejor será una actitud de empatía y cercanía; es decir, estando atentos a cómo se siente la madre y, sobre todo, a los cambios que se van produciendo. Esto no solo le permitirá saber lo que ella espera de él, y así poder colaborar de manera adecuada, sino que le permitirá acercarse más a las sensaciones de ternura, de cariño, de afecto…, *y cubrir así las expectativas de la madre*; expectativas y necesidades que, de otra manera, no conocería.

Dentro de esa necesaria colaboración, que sería deseable que se produjera *sin sobreprotección*, estaríamos hablando de cómo motivar a la madre para que realice la actividad física aconsejable –no más–, como estimularla para que

consiga el control del tabaco y del alcohol –si se diera el caso–; en definitiva, *cómo ayudarla en la preparación para cuando llegue el momento*…

En esta etapa de tanto cambio, será importante *mejorar la Comunicación* en la pareja; pero aquí debemos señalar algo que muchas veces pasa desapercibido, cuando decimos comunicación nos referimos tanto a los mensajes verbales como no verbales; éstos últimos con frecuencia nos pasan desapercibidos y hemos de recordar que, precisamente *a nivel emocional, la comunicación más importante es la comunicación no verbal*. De nuevo debemos agudizar nuestra capacidad de observación, para percibir mejor los estados de ánimo de nuestra pareja, y así poder mostrar la participación más adecuada. Estaremos especialmente atentos a sus ademanes, a sus gestos, sus muecas, sus miradas…

Esta comunicación, mucho más estrecha e intensa, también nos ayudará para poder expresar cómo nos sentimos, lo que nosotros esperamos, nuestros miedos, expectativas… *La franqueza y la delicadeza ante las incertidumbres* y dudas que podamos tener, será la mejor forma de colaborar; de estar atentos a las emociones de nuestra pareja, de compartir y disfrutar juntos esta gran experiencia que, salvo determinadas molestias y circunstancias adversas, encierra encuentros maravillosos.

¡No busquemos culpables!*

Autora: Mª. Jesús Álava Reyes.
Psicóloga. Directora de Álava Reyes Consultores.
Desde 1978 trabaja en los ámbitos de la psicología clínica, educativa y del trabajo.
Autora de numerosos libros de psicología y colaboradora de diversos medios de comunicación (TVE1, TVE2, Telemadrid, Radio Nacional, Onda Cero, Psychologies, 20 Minutos, Osaca…)

"¡Es fácil echar la culpa a los demás!; no en vano es una costumbre muy arraigada y fomentada desde la más tierna infancia"

* Del libro: LA INUTILIDAD DEL SUFRIMIENTO. Mª. Jesús Álava Reyes. Editorial La Esfera de los Libros. Madrid, 2005.

No conozco a ninguna persona adulta que, en algún momento de su vida, no haya pensado que su "situación" no tiene solución.

Es fácil dejarse llevar por el abatimiento y el pesimismo cuando nos encontramos en momentos penosos y tristes; somos personas humanas y, como tal, nos sentimos débiles y, muchas veces impotentes, pero una de las ideas erróneas, que más "arraigo" ha alcanzado, y que más equivocaciones suscita, es pensar que "los demás" son los responsables de nuestra infelicidad.

Las personas que nos rodean pueden favorecer o entorpecer nuestra búsqueda de la felicidad pero, no nos engañemos, ni son los responsables de que lo consigamos, ni los culpables de que no lo alcancemos.

La realidad nos lo demuestra día a día. Si miramos a nuestro alrededor, no tardaremos en ver situaciones que nos confirman esta premisa. En efecto, seguro que encontramos maridos/mujeres, hijos, amigos, compañeros, jefes… que, a pesar de encontrarse en circunstancias difíciles, consiguen ser felices o, al menos, viven su vida con bastante serenidad y procuran disfrutar de cada instante.

¡Es fácil echar la culpa a los demás!; no en vano es una costumbre muy arraigada y fomentada desde la más tierna infancia. ¿Quién ha tenido la culpa?, ¿quién ha sido?, ¿quién ha hecho tal cosa…? ¿recordamos estas frases?; ¡por supuesto que sí!.

Sin darnos cuenta nos enseñaron a unir e identificar las respuesta a estas preguntas, con el culpable de la situación. Durante la infancia nos sentimos muy vulnerables ante la opinión de los demás, pues estamos muy indefensos y, sencillamente, necesitamos el cariño de los que nos rodean para sobrevivir. En consecuencia, además de sentirnos culpables de lo que había pasado; sin que hubiera mediado un mínimo de reflexión, nos sentimos responsables de lo que nuestra actuación había ocasionado en los demás.

Lógicamente, de la misma manera que aprendimos a sentirnos culpables, también "aprendimos" a responsabilizar

a los demás de nuestro infortunio…, cuando “los malos” no habíamos sido nosotros; en esas ocasiones, y en base a un argumento tan irracional, la culpa la habían tenido los que nos rodeaban.

Al cabo de los años de “grabarse” una y mil veces esta creencia, no es de extrañar que, en plena madurez y equilibrio, sigamos pensando que los demás, que han hecho… no se que cosa injustificable, son los responsables de nuestra desdicha e infelicidad.

Al final, terminamos adquiriendo uno de los “mecanismos de defensa”, que más arraigo alcanzan en nuestra forma de sentir y actuar.

Cuando el amor se acaba

Autora: Mila Cahue.
Especialista en Psicología Clínica por la Universidad Autónoma de Madrid.
Forma parte del equipo de especialistas de Álava Reyes Consultores, donde gran parte de su trabajo lo realiza en el Área de Problemas de Pareja.
Está realizando su tesis doctoral sobre Trastornos de la alimentación.
Colabora con diversos medios de comunicación.

“Lo que queda claro es que los sentimientos no se imponen, ni se exigen”

En ocasiones, cuando la pareja llega a ese punto en el que parece que todo puede terminar, cabe la posibilidad de que uno se pregunte cómo se llegó hasta ahí, pues no se podría mencionar nada relevante que justificase la ruptura de la relación.

Existen pequeños detalles que, cuando se dan de manera cotidiana, pero apenas perceptibles, van socavando poco a poco con la misma eficacia de la gota de agua que termina configurando un cañón entre montañas.

Pequeños descuidos que resultan molestos, pero no relevantes, empiezan a interpretarse como falta de interés por parte de la pareja, produciendo un importante grado de malestar que a veces es difícil comunicar, pues se le suele quitar la importancia que realmente tienen. En estos casos, si se detecta que la pareja empieza a estar molesta por alguna razón que no está clara, lo mejor es ayudar a que lo comunique, escuchar sin intentar justificar o minimizar lo que está expresando, e intentar resolver la situación proponiendo soluciones que vayan desde lo que se puede hacer de manera individual, hasta las resoluciones que impliquen a ambos miembros.

“Las estrategias eficaces de comunicación permiten aclarar la situación antes de que se produzcan males mayores”

En otras ocasiones simplemente se tiene la sensación de que ya no se está enamorado de la pareja, que se siente un profundo cariño, pero que quizás no sea la persona con la que se quiere compartir espacio, tiempo, ilusiones y sentimientos. Uno se puede sentir invadido por un sentimiento de decepción, quizás porque la experiencia de la convivencia en pareja, bien por la evolución o el conocimiento de la otra persona, no era lo que uno esperaba. En este caso, el mejor aprendizaje para futuras relaciones es realizar un análisis previo antes de embarcarse en aventuras que final no lleguen a ningún sitio esperado.

Comunicar a la pareja que se ha terminado el amor suele ser una situación complicada para ambas partes, ni qué decir tiene que suele caer como un jarro de agua fría para la persona que sí tiene aún sentimientos por su pareja. La reacción más frecuente en estos casos no suele ser la más correcta. Se insiste en continuar la relación aún a sabien-

das de que se acaba de hacer explícito que el amor se ha terminado. El argumento, que suele ser *porque yo sí te quiero*, es igualmente débil, pues se pide a la otra persona continuar simplemente por una necesidad individual, que solamente está teniendo en cuenta el bienestar de uno de los miembros.

Un análisis reflexivo de la situación habría de llevarnos a por qué se insiste en continuar con una persona que acaba de manifestar que ya no siente amor, y a dónde lleva continuar con una persona que ya no mira en dirección a uno mismo, y mucho menos en una dirección común. No es difícil adivinar un futuro cargado de dolor.

Desligarse de la otra situación resulta especialmente difícil si se produce alguna de las situaciones siguientes:

- 1. El que *ama* predomina.

En este caso, la persona que ha dejado de amar se encuentra en una posición de dependencia de algún tipo, y el que sigue amando tiene mayor predominio en la relación. Aunque el que ha dejado de amar se quiera marchar, se encuentra ante la prohibición o la amenaza explícita de la parte que se niega a aceptar el fin de la relación. Lo más aconsejable es buscar todo el apoyo necesario, familiar, de amistad o incluso oficial, que permitan salir de esta relación, que habrá pasado sin duda a una coacción, sutil o evidente. Aquí es frecuente asumir culpas inexistentes.

- 2. El que *ama* subyace.

En este caso, la persona que ha dejado de amar tiene un papel predominante en la relación, pero le resulta imposible cortar definitivamente con ella, pues el que sigue amando pone en marcha toda una serie de estrategias de chantaje, que abarcan desde la extrema incapacidad para poder (sobre) vivir sin su pareja, que activan en el otro los resortes del papel de *salvador*, pues asume que, efectivamente, su pareja no sobrevivirá sin él; en el lado opuesto, se activarían incluso insinuaciones sobre un posible suicidio, cuya responsabilidad recaería directamente sobre el que abandona. Como estrategias intermedias, encontraríamos todo tipo de chantajes que dependerían de lo vivido por cada pareja, pero de enorme eficacia. Lo más aconsejable en este caso

es dejar que cada uno asuma las responsabilidades de su propia vida, sin sentirse culpable por las decisiones, por muy extremas que sean, que tome el otro miembro de la pareja pues, como persona adulta, ha de asumir las consecuencias de lo que hace

También puede ocurrir que *uno no se sienta querido*, pero sin que se haya producido una declaración explícita de extinción del amor. Lo que se suele hacer de manera incorrecta en estos casos es exigir que el otro actúe *como si* todavía estuviese enamorado, en lugar de realizar un análisis objetivo de lo que está ocurriendo, y sobre la decisión más eficaz a tomar en caso de que, efectivamente, se haya terminado el amor por parte de la pareja. Así se sale fácilmente de la rueda de los reproches, de las relaciones de dependencia, y del dolor sin motivo y sin sentido. Como es habitual, las estrategias eficaces de comunicación permiten aclarar la situación antes de que se produzcan males mayores.

En los casos anteriores, lo que queda claro es que *los sentimientos no se imponen*, ni se exigen. A lo sumo, se facilitan, pero cualquier tipo de coacción se aleja del significado esencial del amor o del cariño.

Cómo saber que una relación ha terminado*

Autora: Mª. Jesús Álava Reyes.
Psicóloga. Directora de Álava Reyes Consultores.
Desde 1978 trabaja en los ámbitos de la psicología clínica, educativa y del trabajo.
Autora de numerosos libros de psicología y colaboradora de diversos medios de comunicación (TVE1, TVE2, Telemadrid, Radio Nacional, Onda Cero, Psychologies, 20 Minutos, Osaca…)

"El amor, la relación cambia, y eso no significará que la relación esté terminada"

* Capítulo del libro: AMAR SIN SUFRIR, Mª. Jesús Álava. Editorial La Esfera de los Libros. Madrid, 2006.

Seguir con la pareja cuando la relación está agotada es seguramente uno de los errores más dolorosos que podemos experimentar. Algunas señales que indican claramente el final de una relación serían:

- Cuando al menos uno de los integrantes de la pareja ha perdido el respeto hacia la otra persona.

- Cuando uno disfruta con la humillación del otro.

- Cuando el sistema de valores que representaba la pareja se ha caído por completo.

- Cuando hayamos comprobado una incoherencia permanente entre lo que nuestra pareja dice y lo que hace en aspectos esenciales de la vida.

- Cuando de forma continuada sintamos pena por nosotros mismos, y/o por los hijos que hemos tenido en común.

- Cuando la desesperación ha desplazado a la ilusión.

- Cuando sólo sentimos dolor al imaginarnos el futuro en común.

- Cuando la falta de control de un miembro de la pareja haya dado lugar a la vejación del otro, y la persona sin control y equilibrio emocional no admita que necesita ayuda inmediata para superarlo y no se someta al tratamiento indicado.

- Cuando nos sentimos prisioneros de nuestra relación, y desearíamos que esta persona desapareciera de nuestra vida.

- Cuando nuestra pareja ya no nos suscita ninguna de las emociones que antes nos hacían vibrar, soñar o disfrutar de la forma en que únicamente él/ella lo conseguía.

- Cuando sintamos que no hay cariño mutuo en la relación.

- Cuando las diferencias en aspectos cruciales sobre cómo enfocar la vida sean insalvables.

- Cuando hayamos comprobado la imposibilidad de alcanzar acuerdos en las áreas básicas de la convivencia o de la educación de los hijos, y/o cuando esta discrepancia cree confusión e inseguridad en los hijos.

El amor, la relación cambia, y eso no significará que la relación esté terminada. Un tema muy diferente es que se hayan terminado el cariño, el respeto, la sintonía, la complicidad en aspectos básicos de la vida, la posibilidad de sentirse bien cada día, de reírse y disfrutar juntos, de compartir actividades, ocio, ilusiones…, entonces tendremos que poner punto final a lo que hacía tiempo estaba agotado.

Cuando una relación falla, no falla la naturaleza, falla la persona que no sabe amar. No es cierto que en el fracaso de una relación existan siempre dos culpables. Con frecuencia una de las personas ha hecho todo lo imposible por salvar ese sentimiento de afecto, que en un principio ambos parecían compartir, pero que el tiempo y los hechos demostraron que sólo uno de ellos lo experimentó; porque no sabe amar quien es incapaz de vivir desde la generosidad, desde la coherencia y desde la verdad.

¿Cuándo adoptar?

Autora: Silvia Álava Sordo.
Psicóloga por la Universidad Autónoma de Madrid.
Postgrado de Psicología Clínica cognitivo conductual en Álava Reyes Consultores. Postgrado en Marketing y Comunicación por la Universidad Autónoma de Madrid. Experta en Logopedia por el Instituto de la Comunicación y Lenguaje, y Especialista en Dirección de RRHH por el Instituto Superior de Estudios Empresariales.
Forma parte del equipo de especialistas de Álava Reyes.
Colabora con diversos medios de comunicación.

"En poco tiempo, España ha pasado a ser, junto a Canadá, el segundo país en número de adopciones por detrás de Estados Unidos"

¿Qué es la adopción en España?

Es España la adopción (**adopción plena**) supone una nueva relación familiar, igual o equiparada a la biológica, por lo que se establece, como regla, la ruptura de vínculos personales, familiares y jurídicos, entre el hijo adoptivo y sus padres naturales o biológicos.

Hasta tal punto es eso así que el Ministerio de Justicia, por Instrucción de 15 de febrero de 1999 (Dirección General de los Registros y del Notariado), ha ordenado que en el asiento de inscripción en el Registro Civil se haga constar como padres únicamente a los padres adoptivos, sin mención alguna al carácter de "adoptivos", en plena igualdad con los biológicos; éstos sólo constarán en otro asiento con publicidad restringida. El hijo adoptivo es hijo, como otro cualquiera, de sus nuevos padres.

Cuando la adopción se realiza en otro país distinto de España es **adopción internacional**.

En la **adopción simple o prohijamiento** no existe ruptura del vínculo con la familia biológica y debe transformarse, para ser plena y que se pueda inscribir en el Registro Civil español, a través de un auto del Juez de Primera Instancia del domicilio específico.

La adopción internacional en España es un fenómeno reciente, pero de gran importancia en nuestro país. En poco tiempo, España ha pasado a ser, junto a Canadá, el segundo país en número de adopciones por detrás de Estados Unidos.

En nuestro país, las principales áreas de procedencia de niños adoptados son Asia (sobre todo, China), países del Este de Europa y Latinoamérica.

PRINCIPALES PAÍSES DE ORIGEN DE LOS NIÑOS ADOPTADOS EN ESPAÑA:	
Asia	China, India, Tailandia
Este de Europa	Rumania, Rusia, Ucrania
Latinoamérica	Colombia, Ecuador, Perú, Guatemala, Nicaragua

Desde que en Abril de 1995 tuvo lugar la primera adopción de una menor procedente de la República Popular China por una familia española, éste proceso ha ido en aumento año tras año, hasta ocupar el primer lugar en cuanto a países de origen.

¿Es la adopción realmente necesaria?

Desafortunadamente, hay muchos menores que, por diversas causas, no pueden permanecer en su familia de nacimiento.

En algunos casos, el menor sigue perteneciendo a su familia biológica, y tras una acogida temporal retornará al cuidado de la misma.

En otros, los niños aunque siguen teniendo su identidad y status legal con la familia biológica, permanecerán en acogimiento toda su infancia. Dicho acogimiento se puede realizar en instituciones; aunque la mayoría estará en hogares temporales de acogida (acogimiento a largo plazo). Estos menores no podrán ser adoptados por la familia de acogida, siempre pertenecerán a la familia biológica.

"La adopción es el mejor interés del menor"

No obstante, hay muchos menores que no podrán vivir con su familia biológica. Para estos niños, sin lugar a dudas la mejor solución es la adopción.

La adopción es aceptada como una forma de protección de la infancia. En la *Convención sobre los Derechos del Niño, adoptada por la Asamblea General de Naciones Unidas el 20 de Noviembre de 1.989*, se recoge como derechos de la infancia: "Todo niño tiene derecho a crecer en una familia, y a conservar los vínculos con sus orígenes (país, lengua, cultura, religión). Sólo cuando no es posible la colocación en su propio Estado, la adopción por extranjeros se concibe como un beneficio para el niño".

Y para garantizar que la adopción no suponga un fraude para los derechos del niño y evitar el tráfico de menores, en 1993 se firma el Convenio de la Haya, que es un convenio de cooperación entre países de gran interés para el establecimiento de garantías en los procesos de adopción de niños de origen extranjero, y que sujeta la adopción a un control administrativo sobre la idoneidad de los padres y de

los hijos adoptivos. No obstante, no todos los países tienen firmado este Convenio, y son diferentes los acuerdos que mantienen de forma bilateral los diferentes países firmantes para regular los procedimientos de adopción.

Es muy importante disponer de información y guías de actuación sobre adopción internacional, y recomendaciones propias para cada país de origen.

¿Cuándo adoptar un niño?

La primera pregunta que deberíamos plantearnos es **¿queremos ser padres?** Si la respuesta es afirmativa, hay dos vías, la biológica y la adopción.

Aunque en un porcentaje muy elevado, la segunda se plantea tras problemas de esterilidad, hay muchos padres que conocedores de la realidad social de los niños susceptibles de adopción, optan directamente por esta vía.

No obstante no nos confiemos, la adopción no es una opción fácil, a las dificultades de ser padres se añaden otras como la correcta integración de los niños, adaptación al nuevo medio, integración en la sociedad, en casos de adopciones internacionales adquisición de una nueva lengua…

No olvidemos que tenemos que aceptar a nuestros hijos tal y como son.

¿Cuándo decirle a nuestro hijo que es adoptado?

Por regla general, los niños menores de dos años no se acordarán del momento de la adopción, los más mayores si que pueden acordarse, aunque muchas veces los recuerdos no son tan nítidos como los de los adultos.

Desde pequeños, con absoluta naturalidad, les iremos enseñando las fotos de cuando fuimos a buscarlo. Cuando tenga capacidad para entenderlo, le explicaremos en un diálogo sencillo y con normalidad, que hay diferentes formas de tener hijitos, hay mamás que llevan a sus bebes en la tripa, y otros padres que tienen una suerte especial, porque pueden ir a elegir a sus hijos.

Les haremos ver que él o ella son unos de esos niños “especiales” porque nosotros lo hemos elegido precisamente a él.

Los niños no tienen que percibir la adopción como una amenaza para su autoestima, ni sentirse rechazados por sus padres biológicos, por eso es fundamental que sientan nuestro amor incondicional, y lo especiales que son para nosotros. Nos tienen que ver seguros y tranquilos y que tratamos el tema con normalidad.

El crecimiento de adopciones en España, facilita cada vez más la normalización de estas familias.

¿Qué ocurre si nace un hermano biológico?

En este caso es fundamental que se trate a ambos hijos con igualdad, que ellos vean que para los padres no hay diferencia por el hecho de ser hijo biológico versus adoptado. Debemos demostrar mucha comprensión y firmeza ante la nueva situación.

¿Qué hacemos cuando aparecen conductas del tipo: "*Tú no puedes mandar, porque no eres mi padre*" o "*No me quieres*…?

En ocasiones en los casos de adopción pueden aparecer dificultades de conducta añadidas cuando surgen frases del tipo "tú no puedes mandarme nada porque no eres mi padre".

Ante esta situación actuaremos con firmeza. En este momento el hijo está realizando una provocación directa que busca un enfrentamiento, por eso, armémonos de paciencia y no saltemos, en las situaciones límite lo importante es controlar nuestro lenguaje no verbal, recordemos que en la comunicación humana sólo el 35% es verbal. No entraremos en la discusión, nos mostraremos muy firmes y seguros, y sobre todo no cederemos ante su provocación, lo único que conseguiríamos es reforzar esa conducta que en absoluto es la adecuada.

Otras veces pueden utilizar expresiones del tipo "es que tú no me quieres..." para librarse de realizar alguna de las tareas encomendadas o cumplir las normas establecidas. De nuevo no caigamos en su manipulación. Si se atreven a decirnos esto, es que están muy seguros del amor de los padres, pero necesitan que les sigamos marcando las pautas y normas de conducta. No cedamos ante su chantaje si no queremos reforzar estos comportamientos.

- No ceder en las situaciones límites.

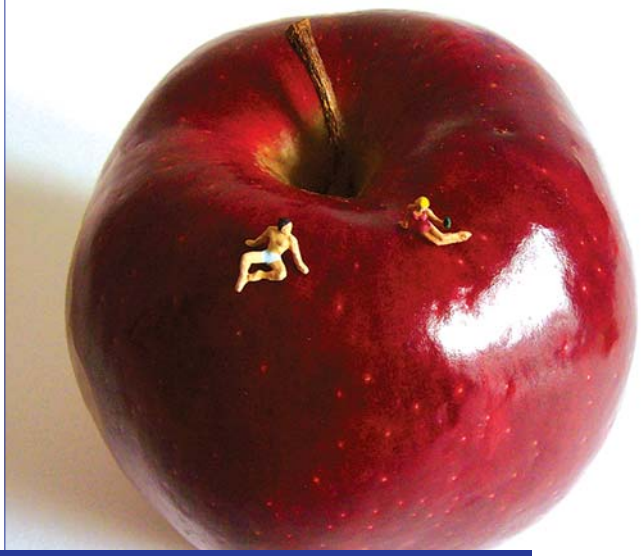
- Recordar la importancia de manejar nuestro lenguaje corporal. En la comunicación humana sólo el 35% es verbal.

- No caigamos en su manipulación. Ante todo actuaremos con firmeza, seguridad y serenidad.

- En los momentos de tranquilidad, será cuando les recordemos lo importante que son en nuestra vida y cuanto los queremos.

La infidelidad

Autora: Mila Cahue.
Especialista en Psicología Clínica por la Universidad Autónoma de Madrid.
Forma parte del equipo de especialistas de Álava Reyes Consultores, donde gran parte de su trabajo lo realiza en el Área de Problemas de Pareja.
Está realizando su tesis doctoral sobre Trastornos de la alimentación.
Colabora con diversos medios de comunicación.



“Muchas de las experiencias que se viven en una relación extra conyugal ni siquiera se han intentado con la propia pareja”

* Nota: En el presente capítulo se utiliza el genérico en masculino, pero hace referencia a conductas tanto de hombres como de mujeres.

La infidelidad es una conducta que, a priori, resulta inaceptable para la mayoría de las personas que se comprometen en una relación de pareja y sin embargo, cuando ocurre, activa recursos defensivos en nuestro cerebro, que suelen hacer que estas situaciones se superen con mayor eficacia, que cuando se trata de pequeñas molestias cotidianas que pasan apenas inadvertidas.

Aunque termine con la pareja unida o separada, es indudable que supone una profunda herida que, aunque cicatrice, sin duda deja marca, y es preciso estar preparado para tenerla presente durante mucho tiempo, quizás no en la forma de reproche, sino simplemente como un hecho objetivo que ocurrió y que produjo un profundo dolor.

A veces se inicia como un simple coqueteo extra conyugal, como un tonteo, que se suele pensar que se tiene bajo absoluto control, pero que, una vez iniciado, resulta difícil dónde poner el límite en el que parar definitivamente. Antes de abandonarse a este tipo de conducta, sería aconsejable revisar los acuerdos de pareja. Cuando se está en una relación, las reglas del juego son, o han de ser, iguales para ambas partes. De lo contrario, se produce una profunda confusión y, sin duda, se trata de un engaño manifiesto o de una torpeza incuestionable, que ha de asumir de manera individual quien se haya saltado, o haya transformado sin consenso, dichas reglas.

Hay ocasiones en que se justifica una relación puntual como una forma de recargar las baterías, o de introducir un aliciente a una vida de pareja anodina o insatisfactoria. Lo que debería servir para hacer un repaso sobre el tipo de vida que uno mismo se ha construido, se vive como la sorpresa del huevo de pascua que produce una ilusión momentánea. Para las personas no acostumbradas a este tipo de relación, el riesgo mayor supone saber acotar expresamente cuándo, cómo y dónde empieza y acaba la relación puntual.

La infidelidad más dolorosa, sin duda es la que se produce ante el descubrimiento de una relación relativamente estable, por parte de la pareja, con una tercera persona. Los pilares que fundamentaban la relación han caído por los suelos y la persona engañada tiene el sentimiento de que ha estado

viviendo una vida irreal, con un solo beneficiario, y se encuentra ante la desolación que produce que un proyecto de vida se haya destruido, sin tener claro cómo y por dónde empezar a reconstruir algo que vuelva a dar un sentido consistente a su existencia.

Suele ocurrir también con frecuencia que, cuando la infidelidad se pone de manifiesto, el miembro de la pareja que la ha infligido parece salir de un estado de hipnosis que le ha llevado a cometer actos aparentemente en contra de su conciencia o voluntad, y entonces vuelca su propósito en que la pareja previamente establecida no se deshaga, unas veces por miedo, otras por comodidad, y en algunos casos por convencimiento.

"Si uno no es capaz de olvidar, entonces es mejor optar por la opción de la separación"

Antes de empezar a alterar las reglas del juego pensando que nadie se va a dar cuenta, o que se es lo suficientemente hábil como para manejar una situación irregular, cabe cuestionarse si se va a conseguir lo que uno realmente quiere, y cuál va a ser el daño que se va a producir, ya no solamente a la pareja, sino a uno mismo, con este tipo de actitud. Quizás haya otras maneras de conseguir lo que uno necesita, por medio de otros alicientes, mejor empleo del tiempo, o introduciendo otro tipo de actividades en el día a día…

A veces, en las crisis alrededor de los 40 o de los 50, parece que se quieren vivir experiencias que no se han vivido con anterioridad, o se intenta poner a prueba el propio atractivo o capacidad de seducción. Sin duda, esto supone una tremenda inyección de autoestima y se pueden llegar a vivir momentos en los que uno se siente más libre, más joven, más poderoso y menos aburrido.

Resulta curioso que muchas de las experiencias que se viven en una relación extra conyugal ni siquiera se han intentado con la propia pareja. Y no menos curioso resulta que la pareja suele quejarse de no recibir del otro exactamente lo que ha decidido buscar en otro lugar. Claramente en este tipo de relación no funciona la comunicación, pues ninguna de las dos partes ha sido capaz de sentarse a hablar de lo que necesitan, de lo que echan falta, o de lo que les gustaría. La pareja está en constante evolución, y el objetivo es ir abriendo puertas conjuntamente, a medida que va trans-

curriendo la vida. En este sentido es importante mencionar que las nuevas conductas han de ser consensuadas por ambas partes, y no se impondrá a la pareja nada que quede fuera de sus apetencias, valores o sentimientos.

Reacción de la pareja ante el descubrimiento.

Cuando finalmente la persona constata una sospecha o una información, o simplemente le ha pillado por sorpresa, la primera reacción es de incredulidad. Se pasa por algo parecido a un estado de choque, de sensación de irrealidad, de *esto no me puede estar pasando a mi*. El tiempo que transcurre hasta que se asume la noticia es variable, pues sin duda resulta duro admitir la realidad objetiva y manifiesta ante los propios ojos. Todavía bajo el estado de aturdimiento, se intenta conseguir toda la información posible que confirme que se ha tratado de una *auténtica* infidelidad, se piden datos de sitios, lugares, gestos y palabras compartidos con la otra persona, y se hacen esfuerzos mentales por ubicarse uno mismo, mientras todo esto estaba teniendo lugar.

En una primera fase parece que la pareja está más unida, pues la reacción es verificar que se sigue resultando atractivo para la pareja, que la opción primera es uno mismo, y que los compromisos siguen igual o más fuertes que cuando se adquirieron. Pero una vez asimilada la infidelidad, se produce un efecto péndulo que provoca el distanciamiento de la pareja, las muestras constantes de desconfianza, los reproches, la agresividad verbal e incluso a veces física. Todo lo relacionado con lo ocurrido se convierte en el único tema de conversación.

Pasado un tiempo prudencial, que es variable, en función de cada pareja, de intentar dar sentido de alguna manera a lo ocurrido, se puede optar por hacer borrón y cuenta nueva, revisar los acuerdos, las reglas y la vida de pareja, y seguir adelante. En este caso es importante que no se vuelva continuamente al pasado. Tomar la decisión de olvidar lo ocurrido quiere decir que no se estará trayendo continuamente al presente cuando haya cualquier desacuerdo aunque no tenga nada que ver con lo ocurrido, pero que, ya que se está discutiendo, se aprovecha la ocasión y se da un pequeño repaso. Si uno no es capaz de olvidar, entonces es mejor

optar por la opción de la separación, principalmente para evitar hacerse daño continuamente, pues se estará construyendo una vida llena de resentimiento e insatisfacción. Hay parejas que deciden seguir en una especie de limbo, en el que no se han resuelto las heridas, pero que va socavando un abismo entre las dos personas. Si pasado un tiempo no se consigue acercar posturas y sentimientos, nuestra recomendación es que se intente una separación, aunque sea temporal, que permita poner en orden los objetivos vitales y lo que se quiere realmente vivir con la pareja.

Mujer sola, mujer independiente*

Autora: Mª. Jesús Álava Reyes.
Psicóloga. Directora de Álava Reyes Consultores.
Desde 1978 trabaja en los ámbitos de la psicología clínica, educativa y del trabajo.
Autora de numerosos libros de psicología y colaboradora de diversos medios de comunicación (TVE1, TVE2, Telemadrid, Radio Nacional, Onda Cero, Psychologies, 20 Minutos, Osaca…)

"Hoy la mujer le pide al hombre que sea complementario en lo que le falta, pero compatible en lo esencial"

* Capítulo del libro: AMAR SIN SUFRIR, Mª. Jesús Álava. Editorial La Esfera de los Libros. Madrid, 2006.

Hoy en día, afortunadamente, cada vez son más las mujeres que pueden "elegir" su forma de vida. Pero la realidad no es sencilla, y aún sigue habiendo muchos casos en que se sienten atrapadas por circunstancias complicadas; que parecen actuar como un dique ante el que se estrellan todas sus esperanzas. No obstante ahora nos centraremos en una nueva realidad sociológica: las mujeres que por convicción, por circunstancias, o por una mezcla de ambas cosas, viven de forma independiente.

"En general, las mujeres que vivimos en países desarrollados queremos ser más independientes, más autónomas"

Como es lógico, no hay un patrón común. Sería ingenuo pensar que todas estas mujeres son valientes, resolutivas, seguras de sí mismas…; o, por el contrario, que son muy inseguras; que se han vuelto personas resentidas, poco sociables o demasiado exigentes.

También habrá quien crea que se trata de un colectivo que se ha acostumbrado a vivir a su aire, y que sólo piensa en trabajar o en divertirse; que están encantadas o contrariadas con su situación actual… En definitiva, no debemos utilizar unos cuantos tópicos, para evaluar y profundizar en lo que sin duda es una realidad mucho más compleja.

Lo que claramente es constatable, es que cada vez hay más mujeres que viven solas, separadas o compartiendo piso con otras personas; con hijos y sin hijos; con independencia económica o pasando todos los apuros del mundo…; pero con una realidad que apenas se daba hace unas décadas.

En este aspecto, como en tantos otros, los cambios parecen ir más deprisa que la evolución de la propia sociedad. En general, las mujeres que vivimos en países desarrollados queremos ser más independientes, más autónomas. Queremos que se nos valore por nosotras mismas; sin discriminaciones positivas, pero tampoco negativas.

Son muchas las mujeres que se han visto en una dinámica muy angustiosa; precisamente por la poca evolución y deficiente adaptación de determinadas coordinadas sociales. Al final la mujer es la principal víctima de esa situación arcaica, y no ha tenido

más remedio que optar en muchos casos entre su desarrollo profesional y su conciliación familiar; entre tener hijos y quedarse estancada en su trabajo; o tener hijos y renunciar a su trabajo; o tener hijos e intentar ser una supermujer que llegue a todos los sitios, que sea capaz de seguir con su misma dedicación y disponibilidad para el trabajo, pero atendiendo a la vez a su familia, sin que nada se resienta, pero… ¡esto es casi imposible!; al menos es imposible hacerlo con la tranquilidad, la serenidad y, sobre todo, EL TIEMPO necesario para cada función.

El resultado en muchos casos es desalentador aunque, afortunadamente, en otros se ha conseguido ese equilibrio casi imposible. Pero no nos engañemos, cuando se ha podido lograr esa difícil conjunción, ha sido más por el tremendo esfuerzo desarrollado por la mujer, que por las ayudas que la sociedad o el mundo laboral ha proporcionado.

Hace poco me preguntaban por qué cada vez hay más mujeres que viven “a su aire” o de forma independiente. Las razones son obvias, pero si tuviera que destacar alguna, la principal sería porque hoy la mujer cada vez SELECCIONA MÁS. Por supuesto que también son determinantes los mayores niveles de formación que tienen, –las mujeres son mayoría en la población universitaria española–; así como su independencia económica y el acceso a puestos más cualificados dentro del mundo laboral.

¿Seleccionar es sinónimo de exigir?; Hasta cierto punto sí. La mujer exige un perfil diferente al hombre; ya no es suficiente con determinados aspectos físicos, o incluso económicos. Hoy la mujer le pide al hombre que sea complementario en lo que le falta, pero compatible en lo esencial. Es decir, y por poner un ejemplo muy sencillo, una mujer triste haría mal en unirse a un hombre también triste; lo lógico es que busque alguien más “animoso y alegre”, con quien complementarse mejor; pero este aspecto no debería ser obstáculo para que, además de ser “más animado”, también fuera una persona sensible y delicada; con la que poder encontrarse bien en las reflexiones más profundas; en los momentos más íntimos, donde se comparten e intercambian vivencias y experiencias. Si nuestro caballero fuera muy alegre, pero un desastre a la hora de asumir responsabilidades, o no fuera capaz de ver cómo se encuentra su pareja o qué necesita, la relación no funcionaría.

La mujer hoy es más exigente; en gran medida porque se lo puede permitir. La opción ya no es quedarse para vestir santos; pero a veces no es fácil vivir esa independencia. Hay muchas mujeres que se sienten terriblemente solas, al menos en el terreno afectivo; y en algunos casos terminan tirando la toalla, y "agarrándose a lo primero que pasa". Ser diferentes ha podido ser un estímulo en una etapa; pero en otra fase de su vida lo pueden vivir como una "carga" terrible. De nuevo en este aspecto la sociedad, o las costumbres sociales, no ayudan; más bien al contrario.

Muchas mujeres, tanto en la consulta, como en los cursos de formación, manifiestan que están "hasta el último pelo" de ir de "nones"; de número impar; pues casi todo el mundo va en pareja a los sitios, y ellas parece que tienen que dar "la nota".

Vivir solos no tiene por qué ser a priori mejor o peor que vivir acompañados.

Vivir en compañía no es garantía de afectividad compartida; al igual que vivir solos no es sinónimo de independencia o libertad.
Recordemos que sólo hay una persona que siempre nos acompañará; que permanecerá a nuestro lado, en todo momento, en cualquier situación, a cualquier edad, y esa persona somos nosotros mismos.

Hay muchas personas que se plantean si deben cambiar su forma de vivir. Aquí lo más importante no es la forma, sino el fondo de cada uno. Curiosamente, una de las cosas que NUNCA NOS ENSEÑARON fue a convivir con nosotros mismos. Nos irá mucho mejor si aprendemos a conocernos y a relacionarnos; pero no solo con los demás, también con esa persona que todos llevamos dentro; esa persona que en definitiva es la artífice de nuestra felicidad, pero también de nuestra insatisfacción.

El que prevalezca una cara u otra, dependerá mucho más de nosotros que de nuestras circunstancias. Tenemos la “llave”, y eso constituye un poder enorme, pero ¡cuidado!, porque también tenemos el “cerrojo”, y a veces lo hemos echado sin que nos demos cuenta.

Reflexiones finales. Demos un SÍ al amor de verdad*

Autora: Mª. Jesús Álava Reyes.
Psicóloga. Directora de Álava Reyes Consultores.
Desde 1978 trabaja en los ámbitos de la psicología clínica, educativa y del trabajo.
Autora de numerosos libros de psicología y colaboradora de diversos medios de comunicación (TVE1, TVE2, Telemadrid, Radio Nacional, Onda Cero, Psychologies, 20 Minutos, Osaca…)

"La naturaleza hizo una auténtica obra de arte"

* Capítulo del libro: AMAR SIN SUFRIR, Mª. Jesús Álava. Editorial La Esfera de los Libros. Madrid, 2006.

¿Resulta tan difícil que las relaciones afectivas sigan siendo gratificantes para la pareja, a pesar del paso del tiempo, de la llegada de la rutina, de las dificultades de la convivencia, del final de la novedad y la pasión, de los problemas del día a día, de esa larga lista de responsabilidades y dificultades con las que tenemos que enfrentarnos en nuestras vidas…?. Desde luego no es fácil, pero tampoco imposible.

Si tuviéramos que resumir en unas líneas nuestra valoración final, la conclusión sería:

- Si aprendemos a observar, si reconocemos nuestras diferencias, si no esperamos imposibles, si actuamos desde el afecto profundo y positivo, pero también desde el realismo pragmático, ¡tenemos razones para sentirnos optimistas!.

- Ya hemos comentado que el éxito de una relación no es su permanencia en el tiempo, sino la vigencia de los sentimientos y las emociones que nos llenan de felicidad y plenitud.

- Siempre habrá hombres y mujeres que no sepan amar, que sean incapaces de actuar con generosidad y equilibrio; en esos casos estaremos atentos a las “alarmas” que nos indican el peligro, o el final irreversible de la relación. Resistirse y no aceptar lo inevitable, constituye uno de los errores a erradicar en nuestras relaciones.

- El final de una relación dolorosa siempre es el principio de una etapa de esperanza, pero no debemos ser impulsivos y actuar desde la impaciencia. No conviene empezar una nueva relación con las heridas abiertas, pues sangraríamos ante las primeras dificultades. Las heridas necesitan cicatrizarse, como las personas necesitan recuperarse de las emociones que les hicieron sufrir, y de los sentimientos que rompieron sus expectativas y acabaron con sus sueños.

- Desde aquí damos un SI con mayúsculas al Amor de verdad, y un NO rotundo al engaño, a la manipulación, o a la falta de respeto hacia la dignidad y los sentimientos de la pareja.

A veces nos confundimos y nos engañamos, en nuestro intento por encontrar el amor que buscamos. Es normal que nos ocurra, porque frecuentemente los deseos se imponen a las realidades.

La naturaleza no se equivocó.

Tanto en la consulta, como en los cursos de formación, muchas veces nos preguntan a los psicólogos si "la naturaleza" no se habrá equivocado, al hacer a las mujeres y a los hombres demasiado diferentes.

Si observamos los equipos que funcionan bien, veremos que están compuestos por integrantes muy singulares, que gracias a sus diferencias se complementan en sus aportaciones y pueden desempeñar papeles muy distintos, pero todos necesarios.

La naturaleza no solamente no se equivocó, sino que hizo una auténtica obra de arte. Si los hombres y las mujeres se parecieran más, reaccionasen de forma semejante y sintieran las mismas emociones, la relación se perdería en la rutina, en la falta de novedad, en la ausencia de aportaciones y en la carencia de complementariedad.

■ Las personas que piensan que sus parejas deben ser como ellas se equivocan, y pronto sufren su desengaño.

■ Una cosa son los amigos, y otra la pareja. Elegimos a la pareja porque nos aporta lo que nadie puede ofrecernos. Seguro que hay personas a nuestro alrededor con las que nos sentimos bien, con las que hablamos, dialogamos, conversamos, y nos enriquecemos con sus opiniones y razonamientos. Pueden ser personas importantes en nuestra vida, pero no sentimos por ellas el amor de pareja; no consiguen hacer estallar nuestra piel, ni transportar nuestros sentidos al éxtasis, ni ocupar el mismo sitio en nuestros corazones. Hay emociones que únicamente las sentimos con nuestra pareja, y hay vivencias que sólo reservamos a nuestra intimidad más profunda…

■ A veces confundimos las distintas formas de amar. Podemos amar a nuestros amigos, a nuestros familiares, a las personas entrañables de nuestra vida, pero es un amor diferente.

■ Las parejas, para tener éxito y perdurar en la cúspide de sus sentimientos, deben coincidir en lo fundamental, en los valores y principios que para ellos son básicos, pero deben diferir en su forma de ser, en su manera de actuar, en sus ha-

bilidades ante la vida. La persona melancólica buscará alguien alegre y positivo, el optimista se sentirá atraído por el reflexivo, el tranquilo por el inquieto, el relajado por el estimulante…, todos buscamos alguien que nos complemente, que nos mejore, que potencie nuestras cualidades y mitigue nuestros defectos; alguien en suma, que nos haga ser más humanos, pero que nos transporte en las nubes del firmamento.

- ¡La naturaleza hizo un trabajo increíble!, lo que ocurre es que a veces no sabemos escucharla, perdemos nuestra capacidad de observación, y con ella nuestro entendimiento.

- Las personas que se enamoran diariamente, se enamoran de la vida, de nuestra capacidad para disfrutar y gozar, pero el enamoramiento del amor es algo distinto, más especial, más impactante, menos común, más reservado y más hondamente sentido.

- No confundamos la pasión y el amor. Las mujeres, y de forma muy especial los hombres, pueden sentir pasión sin estar enamoradas/os. La diferencia es que la pasión se acaba, pero el amor, cuando es auténtico, permanece y se consolida en el tiempo.

La naturaleza ha hecho posible el milagro del amor, pero la naturaleza no es la responsable de cuidar ese amor, de mimarlo, de sentirlo, de acariciarlo, de llenarlo de generosidad…; el cuidado diario y el crecimiento continuo depende de nosotros.

Busquemos la naturaleza profunda que hay dentro de cada uno de nosotros, y recordemos que encontrar a la pareja adecuada es nuestra misión y nuestro reto.

ÁLAVA REYES, M.J.
La Inutilidad del sufrimiento.
La Esfera de los Libros.
Madrid, 2003.

La autora nos plantea en este libro si ¿alguna vez hemos pensado cuántas ilusiones y esperanzas se pierden cuando sufrimos, cuánta energía desperdiciamos? ¿Creemos que ese dolor y ese frecuente sentimiento de malestar está siempre justificado? ¿Es acaso la felicidad tan imposible?.

A pesar de que muchas personas se sienten prisioneras de su forma de ser o de actuar, de sus nervios o de los errores que quieren evitar y con los que tropiezan una y otra vez, no hay nada que justifique ese encadenamiento, ese sufrimiento tan inútil como prolongado. Aprender a vivir de manera positiva es encaminarnos hacia la ilusión.

ÁLAVA REYES, M.J.
Amar sin sufrir.
La Esfera de los Libros.
Madrid, 2006.

La autora nos plantea en este libro ¿Por qué nos hace sufrir tanto el amor?, ¿por qué se acaba?, ¿es tan difícil llevarnos bien, pasadas las primeras fases de la relación?. Las respuestas son muchas, pero lo cierto es que cuando el amor empieza a fallar nos sentimos solos y no sabemos qué podemos esperar de nuestra pareja porque, en realidad, desconocemos cómo es de verdad, cómo siente, en qué nos parecemos, en qué nos diferenciamos, qué nos aleja, qué nos acerca, qué nos une, qué nos separa…

Por medio de ejemplos concretos e historias verdaderas comprenderemos los principios psicológicos que rigen ciertas conductas problemáticas y reacciones insospechadas, así como los medios para resolver las dificultades cotidianas cuando ello no es posible. En definitiva, un libro que ayuda a poner lo mejor de nosotros mismos en algo tan importante como el amor.

ÁLAVA REYES, M.J.
Emociones que hieren.
La Esfera de los Libros.
Madrid, 2005.

ÁLAVA REYES, M.J.
El NO también ayuda a crecer.
La Esfera de los Libros.
Madrid, 2002.

BECK, A.
Con el amor no basta.
Paidós. Barcelona, 2003.

CARROBLES, J.A., SANZ, A.
Terapia sexual.
UNED-Fundación
Universidad Empresa.
Madrid, 1998.

CASTANYER, O., ORTEGA, E.
¿Por qué no logro ser asertivo?
Desclé De Brouwer.
Bilbao, 2001.

CORBELLA, J.
Vivir en pareja.
Luciérnaga. Barcelona, 2005.

COSTA, M. y SERRAT, C.
Terapia de Pareja.
Alianza. Madrid, 1987.

CSIKSZENTMIHALYI.
Fluir.
Kairos. Barcelona, 1997

ECHEBURÚA,
E., FDEZ-MONTALVO, J.
Celos en la pareja:
una emoción destructiva.
Ariel. Barcelona, 2001.

ELLIS, A., CRAWFORD, T.
Cómo mejorar
las relaciones íntimas.
Obelisco. Barcelona, 2003.

ELLIS, A.
Ser feliz y vencer
las preocupaciones.
Obelisco. Barcelona, 2003.

GARRIDO, V.
Contra la Violencia.
Algar. Barcelona, 2002.

GORDON, S., FANTLE, E.
Otra oportunidad para el amor.
Amat. Barcelona, 2005.

GORMAN, A.S.
Casebook of Marital Therapy.
Guilford, N.Y. 1985.

HERAS, J. de las.
Conflictos de Pareja.
Espasa Calpe. Madrid, 2003.

LÓPEZ-JURADO, M.
¿Es posible mejorar
la relación con tu pareja?
Colección Preguntas.
Bilbao, 2004.

MURRAY, J.
Relaciones destructivas.
Obelisco. Barcelona, 2005

NIVEN, D.
Los 100 secretos
de las parejas felices.
Granica. Barcelona, 2004.

PEASE, P., B.
Por qué los hombres
mienten y las mujeres lloran.
Amat. Barcelona, 2003.

PUNSET, E.
El viaje a la felicidad.
Destino. Barcelona, 2005.

RIBEIRO, L.
Inteligencia aplicada.
Planeta, Barcelona, 2003.

ROJAS MARCOS, L.
La pareja rota.
Espasa Hoy. Madrid, 2002.

SANZ, A.
La vida en pareja.
Temas de Hoy. Madrid, 2000

SELIGMAN, M.
La auténtica felicidad.
Vergara. Barcelona, 2003.

Muchas gracias a la Consejería de Familia y Asuntos Sociales,
por su petición para que elaborásemos una Guía
sobre un tema tan sensible e importante como éste.

Igualmente, desde aquí quiero agradecer profundamente
a la directora de La Esfera de los Libros, Ymelda Navajo,
el permitirnos la reproducción de algunos textos
que han sido extraídos de mis últimos libros:
Emociones que hieren, *El NO también ayuda a crecer*,
La Inutilidad del sufrimiento y *Amar sin sufrir*.

Gracias por último a todo el equipo de autores
que han colaborado en esta guía, y de forma muy especial
a Mila Cahue, por su gran esfuerzo, trabajo y dedicación.

Madrid, Febrero de 2007

Mª Jesús Álava Reyes