



MITOS MARITALES

Arnold A. Lazarus Ph. D.

PROF. JULIO SILVA

WWW.CENTROPSICOLOGICOANIMUS.COM

centropsicologicoanimus@hotmail.com

 **CENTROPSICOLOGICOANIMUS**

Tf 3464418 Cel 999172524

INTRODUCCION

Una licencia matrimonial difiere de la mayoría de las otras licencias en que no se adjudica de acuerdo con las capacidades. En cambio, el poseedor de un título para practicar la medicina debe haber demostrado conocimientos sobre enfermedades corporales y su curación; una licencia de conductor implica que su poseedor ha demostrado un mínimo de competencia detrás del volante de un automóvil. Si los colegios secundarios ofrecieran rutinariamente cursos de “capacitación matrimonial”, como lo hacen con la “educación para conductores” (en los EE.UU., nota del traductor), es probable que mucha gente sabría cómo desarrollar acuerdos nupciales sensatos, prácticos y amorosos. La cuestión es: ¿Quién estaría calificado para dictar esos cursos? Muchos consejeros matrimoniales, psicólogos, psiquiatras y otros profesionales de la salud mental trabajan en base a tantas concepciones falsas como los clientes que ellos tratan o asesoran. Mucha gente ¡no sabe cómo estar casada!

La mayoría de las parejas entran en el matrimonio con sueños imposibles y expectativas irreales. Al margen de sus otras connotaciones, el matrimonio es esencialmente un tipo de sociedad y una ocupación.

Para algunos, es una vocación de tiempo completo. Si la gente escribiera descripciones de tareas, confeccionando una lista detallada de lo que esperan dar y recibir del matrimonio, y si cada miembro de la pareja estudiara las listas del otro antes del compromiso, se podrían evitar muchos sufrimientos y esperanzas frustradas.

Permítaseme plantear una situación hipotética. Juan y María, ambos veinteañeros, han estado saliendo durante dos años y decidieron casarse. Aquí sigue la descripción de tareas de Juan:

Espero que una esposa sea una compañera leal, afectuosa y dedicada. Quiero alguien que realmente estudie mis necesidades y las satisfaga. Como yo lo veo, un marido debería estar en el centro del universo de su mujer. Nadie ni nada debería estar antes de él. Una de las principales razones para casarme es tener quien se ocupe de todos mis requerimientos físicos. No pienso cocinar, ni limpiar, ni hacer compras, ni nada por el estilo. Espero una esposa que se dedique a mantenerse sexualmente atractiva que me responda en lo sexual, y que sea deseable. Quisiera tener relaciones por lo menos una vez por noche. También espero que mi esposa trate a mis padres y a mi hermana con el mismo amor y respeto que yo les brindo. Desde mi punto de vista, el deber de una esposa es acrecentar la personalidad y la autoconfianza de su marido. Al mismo tiempo, siento que el hombre debería ser el capitán del barco, el jefe, y debería ser consultado antes de que su mujer tomara cualquier decisión importante.

Independientemente, María prepara su propia descripción de tareas:

El matrimonio es una actividad en equipo; consiste en dos personas que son socios igualitarios tirando en la misma dirección. Debería haber más “nuestros” que “de él” o “de ella”. La gente casada debe funcionar como adultos responsables, con poca tendencia a hacer de papá o mamá el uno para el otro. Tendrían que armar su propio hogar y hacerse independientes lo antes posible, sin apoyarse emocionalmente en los padres o los hermanos. Quisiera estar segura de que estoy primero ante los ojos de mi marido. Espero también tener ayuda en la casa, en las cosas de rutina – limpiar la casa juntos, ir de compras y operar como un equipo.

Dadas estas “descripciones de tareas” muy breves y generarles, creo que es obvio que si Juan y María se casaran, pronto entrarían en conflicto. Ud. podría preguntar cómo pudieron pasar dos años en un acercamiento estrecho, sin descubrir diferencias de estilos y opiniones tan obvias. En realidad, he tratado

centenares de matrimonios que solo debieron enfrentar expectativas ampliamente divergentes e incompatibilidades notorias después de vivir juntos, a pesar de prolongados noviazgos en algunos casos. En el mundo actual, donde mucha gente tiende a convivir antes del matrimonio, a veces aparecen puntos obvios de choque a tiempo para resolver la situación. Pero esto no es inevitable. He trabajado con muchas parejas que vivían juntas, se casarían más tarde, y solo entonces descubrieron controversias insuperables que no habían emergido anteriormente. Cuando asesoro prematrimonialmente a la pareja, uso rutinariamente el método de la “descripción de tareas”. Algunas personas tienen dificultad para expresar sus expectativas; no saben articular precisamente lo que esperan aportar y recibir del matrimonio. Es tarea del terapeuta ayudar a ese individuo a destilar exactamente lo que él o ella esperan. La descripción de tareas maritales es un recurso útil en estos casos, logrando lo mismo que las típicas descripciones de tareas en la situación de trabajo. “En este empleo”, dice el jefe de personal, “esperamos que Ud. haga A, B y C”. El postulante puede decidir si el sueldo responde a las exigencias, si ese tipo de trabajo le atrae y si está o no calificado para el mismo. Cuando los casaderos potenciales explicitan sus requerimientos y expectativas “A, B y C”, se pueden alcanzar las mismas decisiones - ¿es suficiente la retribución, la relación ofrece bastantes oportunidades para disfrutar, así como compatibilidades dentro de la misma, y la persona es capaz de dar y recibir el material emocional necesario para mantenerla?

He ejercido la terapia matrimonial, sexual y psicoterapia en general durante más de 25 años. Fue mi costumbre observar a otros profesionales en mi área muy de cerca. Muchos tuvieron la gentileza de permitir mi presencia y que los observara con sus pacientes o clientes. (A medida que lograba más experiencia, también autorice a colegas y estudiantes que me observaran en acción). Esta es tal vez la mejor manera de aprender qué hacer y qué no hacer. Cuando rememoro el modo en que oriente (o desoriente) a algunas de las parejas que me consultaron cuando comencé mi práctica, me estremezco un poco. ¡La práctica no nos hace perfectos, pero nos capacita para superar muchos errores!

La idea de escribir este libro surgió de las típicas reacciones que evoque cada vez que hable a grupos sobre el tema de las relaciones maritales. Di conferencias sobre técnicas de tratamiento, métodos y hallazgos de las investigaciones, con auditorios cuyas respuestas variaron desde el aburrimiento hasta el entusiasmo, pero cada vez que introduje el tópico de los mitos maritales, hubo invariablemente un intenso interés. Todos se consideran como expertos en el tema y tienden a expresar sus opiniones con mucha fuerza. Cuando discuto uno o más de los mitos de este libro, la gente se muestra ansiosa por tomar partido – los que concuerdan conmigo, forman un grupo; los que discrepan, otro, y ¡empiezan a sacarse chispas!

Al tratar parejas, les pido generalmente que identifiquen los mitos específicos con los cuales concuerdan, y a menudo escribo una lista de indicaciones en cuanto a qué hacer y qué no hacer como tareas entre las sesiones. Los resultados le son invariablemente ilustrativos y con frecuencia teñidos de intensas emociones.

¡Si usted desea inyectar algo de vida en una fiesta aburrida, en una monótona reunión de un club del libro, o en cualquier grupo de gente, puede aportar los temas de este libro!

Mis puntos de apoyo a lo largo de este material, se fundamenta en culturas occidentales, anglo – parlantes. En áreas distintas del mundo, el juego del matrimonio se desenvuelve con reglas enteramente diferentes. Lo que funciona bien en Seattle puede ser un desastre en Singapur. Por ello, este libro no puede ser traducido en muchas lenguas y ser vendido mundialmente.

He seleccionado dos docenas de mitos que forman la base de esta obra, a partir de mis estudios de casos, repasando notas que tome en las sesiones y escuchando grabaciones de parejas que traté. Los 24 mitos que emergieron son los más prevalentes que hallé en mi práctica (aunque no son presentados por orden de importancia).

Hay muchos otros (algunos mencionados en este libro), pero considero que esta colección representa las creencias erróneas más comunes que conducen a la insatisfacción matrimonial.

Todas las personas mencionadas fueron tomadas de historias clínicas reales. Se alteraron los nombres y otras características para mantener la confidencialidad.

MITO 1

“MARIDO Y MUJER DEBEN SER LOS MEJORES AMIGOS”

Mucha gente sostiene que el matrimonio es una relación que lleva el principio de la amistad hasta su grado más completo e íntimo. Yo considero que están equivocados.

La estructura del matrimonio se superpone a la amistad, pero no es sinónimo. El matrimonio es compartir íntimamente, mientras que la amistad es compartir la intimidad. Los amigos típicamente no viven bajo el mismo techo a lo largo de los años. Siendo así, la intimidad que comparten es intensiva, más que extensiva. En cambio, los esposos comparten muchos eventos diarios que tienen un efecto directo sobre su cónyuge. En consecuencia, es fácil sobrecargar el sistema. Más aún, la amistad enfatiza las necesidades e intereses de dos individuos independientes, mientras que el foco del matrimonio usualmente se concentra en la familia.

El significado de tener un “mejor” amigo es intrincado. Los niños y los adolescentes a veces escogen a una persona específica a quien llama su “mejor amigo”. En algunos círculos adultos, se enfoca esta idea como juvenil. Los adultos maduros y “sofisticados” que desdeñarían la idea de cultivar un “mejor amigo” pueden tener muchos de los llamados “amigos cercanos”. A menudo. Éstos no son más que conocidos, compañeros de trabajo o hasta competidores y antagonistas. En verdad relativamente poca gente es capaz de establecer un “mejor amigo”.

La amistad genuina presupone un clima en el cual todos los sentimientos y emociones gozan de amplia libertad de expresión. Todo lo importante se comparte sin trabas. Es fácil saber lo que nuestro mejor amigo o amiga piensa y siente sobre los aspectos significativos de su existencia y lo que cada uno de estos amigos piensa y siente sobre el otro. Esto sucede porque los mejores amigos se hacen transparentes entre sí; se acepta la plena expresión de los pensamientos y sentimientos de cada uno.

Los mejores amigos no sienten de un modo y actúan de otro; No actúan roles falsos entre sí. La rabia no se reprime, desvía o niega; se expresa espontánea y constructivamente.

La amistad sincera se predica sobre un deseo mutuo de cooperación en lugar de competencia. La alegría compartida es un ingrediente esencial – cada uno halla placer en las cosas buenas que le ocurren al otro.

Los cínicos mantendrán tal vez que ese tipo de relación es imposible. En verdad. Las amistades auténticas son sumamente escasas. Sin embargo, la persona que no disfruta de estas valiosas interacciones con alguien, está emocionalmente empobrecida y psicológicamente desamparada. La riqueza, status, poder, prestigio, fama o los éxitos no son sus sustitutos.

¿Pero, no describe todo esto también a la “pareja ideal”, cuyo matrimonio es testimonio de amistad y aún más? Hasta aquí, lo que dije acerca de la amistad es igualmente aplicable a un matrimonio con amor. Pero hay algo más.

El mejor amigo es, por definición, el confidente más íntimo de uno. La relación incluye un alto grado de sinceridad y participación exclusiva. No hay señales para “no acercarse”, tabúes emocionales, ni temas prohibidos. Sin embargo, en el matrimonio la cercanía física continúa y todas las cargas y responsabilidades compartidas dictan la necesidad de algún grado de reserva emocional. Mientras que la

amistad ideal es una relación “desde la A hasta la Z”, el matrimonio ideal probablemente no debería avanzar más que de A a W a menos que cada miembro preserve deliberadamente su individualidad y se asegure algún grado de límite emocional, muchos matrimonios podrán tender a la auto-destrucción.

Recuerdo una discusión con un amigo sobre los temas previos. El disenta con mi tesis y afirmó que su esposa era su mejor amiga, agregando que confiaba en ella hasta el enésimo grado. “Le cuento todos mis problemas. Sabe todo sobre mí – lo bueno, lo malo y lo indiferente. Conoce mis peores dudas, miedos, chifladuras y mis peores flaquezas”. Le advertí que estaba cometiendo un error. Yo sabía de su talento para auto-rebajarse, sus ocasionales ataques de depresión, algunas de sus dudas más íntimas y otras informaciones en el extremo X y tal vez hasta Z de la escala. (Sabía, por ejemplo, que tuvo fantasías sexuales con la hermana mayor de su esposa)

Como amigos, estos factores no tenían impactos negativos sobre nuestra relación, pero le sugerí que no compartiera ciertos detalles de mal gusto con su mujer. Insistió en que la belleza de su matrimonio consistía en que no se mantenían barreras. Su matrimonio terminó en un divorcio aproximadamente unos tres años después. Recuerdo su expresión de dolor y desconcierto cuando me confió que su esposa había dicho: “No siento más que desprecio hacia ti”. Tal vez si yo hubiese recibido una dieta diaria de auto desprecio como la que tuvo ella, también hubiera sentido desdén por ese hombre. Como amigos, nuestras intimidades compartidas estuvieron siempre condimentadas con bastantes risas y momentos amables, para prevenir que se tornaran rancias.

Otros dos aspectos del tema de la amistad versus – matrimonio.

- 1) Cuando surgen problemas imaginarios y temores sin fundamento, en vez de agobiar a su cónyuge, uno puede dirigirse a su mejor amigo. La presencia de un confidente con quien compartir el dilema puede minimizar presiones indebidas sobre el matrimonio. Para eso están los amigos.

Por ejemplo, Hill estaba seguro de que iba a ser suspendido en su trabajo. Dado que él y Pamela ya estaban endeudados, no hubiera llevado a ningún propósito útil contarle todos sus temores. Sólo hubiera aumentado en ella su sensación de inseguridad, causando una tensión innecesaria en su pareja. Afortunadamente, Fred, el mejor amigo de Hill era un buen oyente, que logró levantarle el ánimo. Dos meses después, cuando Bill fue ascendido en vez de suspendido, él y Fred pudieron reírse de su perspectiva pesimista. Entonces, Bill pudo decirle a Pam cuánto le había preocupado la posibilidad de perder su empleo.

- 2) La gente que tiene una “mejor amistad” del mismo sexo puede dar fe del hecho de que hay algo especial en las interacciones de hombre a hombre y de mujer a mujer, que no pueden ser duplicadas entre miembros del sexo opuesto. Muy a menudo, las personas se casan y se alejan de sus amigos. Tal vez logren nuevos amigos – generalmente otras parejas – pero esto puede ser un sustituto satisfactorio para una relación de uno a uno y de la A hasta la Z.

¿Se puede tener una “mejor amistad” – ni marido ni esposa – del sexo opuesto? Esto es posible, pero altamente improbable. Las muchas e importantes diferencias psicológicas entre el hombre y la mujer me llevaron a concluir que pueden ser buenos amigos, buenos compañeros en el matrimonio, buenos “miembros del team” y muy buenos asociados para las tareas. Sin embargo, cuando se llega a “mejores amigos”, me mantengo muy escéptico.

MITO 2

“EL AMOR ROMANTICO CREA UN BUEN MATRIMONIO”

Las luces se atenúan, se levanta la cortina, una orquesta oculta ejecuta suavemente una lánguida melodía de amor, mientras que un hombre y una mujer están uno en los brazos del otro, contemplando al sol que se hunde lentamente en un mar iridiscente. Intercambian votos de devoción apasionada e intensa. Su compromiso mutuo no conoce límites. Su amor va a trascender barreras prosaicas, tales como las diferencias culturales, objeciones parentales, dinero y posición social. Amor y romance, las mejores dotes de la vida, son suyos. Estarán unidos y el pasaje del tiempo sólo intensificará su romance. Eventualmente, descenderán juntos de la colina, con sus cabellos plateados, pero no menos profunda e idealmente consagrados entre sí que el día en que se casaron.

Este bonito cuadro inspira a un número de personas, jóvenes y viejas, en nuestra sociedad. En la búsqueda de un matrimonio romántico. Hombres y mujeres que esperan hallar en el matrimonio una continuación del éxtasis del cortejo del noviazgo, están destinados a una enorme desilusión. El romance se nutre de las barreras, frustraciones, separaciones y demoras. Elimine los obstáculos con la proximidad y el contacto diario de la vida de casados, y las pasiones extáticas se desvanecerán. Las excitaciones y los estremecimientos del romance están condenados ante la proximidad diaria. Cuando el romance muere, a menudo la pareja se siente estafada. En cuanto cesa el encanto, cuanto ese despreocupado éxtasis es reemplazado por la rutina poco interesante de la vida diaria, estos infelices exámenes declaran la quiebra del matrimonio. Y el tribunal de divorcio se asoma a la vuelta de la esquina.

El matrimonio no es un intervalo romántico, es una relación práctica y seria. Una persona a la que se le enseñó a esperar un ilimitado romance, quedará amargamente desilusionada cuando deje de hallarlo. El amor romántico no cuestiona las virtudes del matrimonio monogámico. Su énfasis está en hallar la “verdadera” pareja. Una vez que se encontró esta afinidad misteriosamente prefijada, y no bien ciertas palabras mágicas son pronunciadas ante un sacerdote, rabino, pastor o juez de paz, suya será la felicidad de por vida. ¡Bazofia!

No existe un “Sr. O Sra. Verdadera”. Literalmente centenares tal vez miles de individuos son suficientemente compatibles para entrar en matrimonios significativos y felices con su consorte. Siendo así, ¿por qué es tan alto el grado en índice de divorcios? ¿Y por qué son tanto los que desarrollaron un escepticismo malsano acerca del casamiento? Me atrevo a decir que una de las razones principales es el elevado número de miembros de nuestra sociedad que se adhiere a muchos de los mitos y falacias descriptos en este libro.

A la gente debe enseñársele a enamorarse; no es un instinto o un proceso automático. Nuestra educación romántica procede de varias fuentes: padres, compañeros de juegos, libros, revistas, películas, televisión, canciones populares. Las imágenes de los medios masivos enfatizan el éxtasis como el índice de un matrimonio exitoso. El vínculo amoroso se idealiza y los esposos “se adoran”.

Esta mítica tradición romántica tiene un séquito de conceptos aliados.

El amor a primera vista es uno de los prominentes temas románticos. Cualquiera que entienda el significado del amor comprenderá que esta compleja emoción requiere el pasaje del tiempo para su desarrollo. El apasionamiento o la tradición física son ciertamente posibles a primera vista. Pero el amor surge del descubrimiento de cualidades dignas de ser amadas, y de una armonía compartida que provee satisfacción y mutuo enriquecimiento.

Estar locamente enamorado es otra frase que se escucha a menudo. Las canciones populares, las revistas de “confesiones” y muchas películas ayudan e incitan al engaño de que el sueño del verdadero amor romántico puede ser logrado y mantenido. Un problema es que los individuos cuya meta principal es amar y ser amados, tienden a descuidar el desarrollo de otros aspectos de sus vidas. Pueden descuidar las mismísimas capacidades y recursos que realzarían su auténtico atractivo interpersonal y su potencial para ser amados. Tendemos a cansarnos mutuamente de la compañía de nuestro cónyuge, a menos que se cultiven intereses y valores comunes. El amor romántico es apasionado y fiero. Pronto se extingue. El afecto conyugal es una llama que arde lentamente, mantiene cálido el corazón y trae seguridad y confort.

En los primeros meses y años del matrimonio los esposos descubren inevitablemente que sus cónyuges no poseen los atributos de los héroes y heroínas de sus sueños. La mayoría es capaz de ajustarse a esta realidad, pero los románticos extremos no son capaces de hacerlo. El idealista romántico masculino busca infructuosamente una compañera que le provea la ternura, la seguridad y la solicitud de la madre ideal, así como los placeres sexuales extáticos de la amante de su fantasía. La mujer romántica quiere que su hombre sea el padre ideal, marido, su sostén, compañero y amante, todo concentrado en una. Vistos desde una perspectiva clínica, estas percepciones son decididamente anormales. Realmente, el propio lenguaje del amor romántico da fe de la calidad psicótica de la interacción. Ella está “loca” por él; él está “chiflado” por ella. Se ha observado a individuos racionales y responsables en otros aspectos, abandonado irresponsablemente todas sus obligaciones para con sus familias, amigos y la sociedad, atrapados en la agonías de de una pasión que lo consume todo.

Millones de adolescentes y adultos aún leen novelas románticas y llenan sus cabezas con cuentos de príncipes que se fugan con bataclanas o secretarias, o de hermosa heredera que se casa con su apuesto chofer. De acuerdo con los ideales democráticos, cada uno de nosotros puede elegir a cualquiera para conocerse enamorarse o casarse. Pero se presta poca atención al hecho de que los individuos cuyos antecedentes son extremadamente diferentes, rara vez coinciden en asuntos importantes. Me impacta el hecho de que cuando un hombre cuya familia tiene dinero se casa con una mujer con orígenes financieros modestos (o viceversa), las diferencias de sus perspectivas en dinero frecuentemente se convierten en un escollo. Similarmente, cuando la mujer bien educada, cuyos padres y hermanos son profesionales, se casa con un hombre con secundaria incompleta, podemos predecir con una rara exactitud que los credenciales académicos o su carencia se tornarán probablemente en materia de discordia. El tema de Cenicienta es una buena fábula, pero en la vida real es muy factible que el príncipe Encantador descubra que sus dispares condiciones causarán conflictos y alejamientos (ver Mito 21).

Hay muchas sociedades que no fundamentan los matrimonios sobre el romance sino en uniones preconvenidas. Tales casamientos son organizados por padres y otros miembros responsables de la familia, que seleccionan al consorte no en base a caprichos, sino tomando en cuenta las similitudes e intereses culturales, sociales y de clase. Los matrimonios arreglados están aún muy de moda en la India y el Oriente.

Mientras que nos encabritamos ante la idea de abandonar nuestro idealismo romántico, se ahorraría mucho sufrimiento emocional si fueran más las personas que supieran cómo reemplazar el amor romántico por el afecto conyugal para cimentar una relación realmente exitosa. El afecto que habilita a un matrimonio para perdurar es algo mejor, más profundo y gratificante que el amor romántico de las novelas rosa.

La solicitud y el afecto conyugal no pueden existir sin la evidencia mutua de varias cualidades claves.

- Bondad, amabilidad.
- Consideración.
- Comunicación.
- Ajuste armónico mutuo a los hábitos de cada uno.
- Participación conjunta en varias actividades.
- Consenso en valores y temas importantes
- Reciprocidad en lugar de coerción, y
- Clara evidencia de respeto mutuo.

Los casados deben ajustarse a las rutinas diarias de vestirse, comer, trabajar, hábitos similares que requieren horarios sincrónicos e incontables actividades que se condiciones entre sí. El objetivo es construir un “capital común” de actos, hábitos y experiencias que resulten de una profunda aceptación mutua, sin las falsas esperanzas y las imposibles ilusiones del ideal romántico.

“UNA RELACION EXTRAMATRIMONIAL DESTRUYE EL MATRIMONIO”

La sabiduría convencional decreta que un hombre felizmente casado no se enamoraría de otra mujer, ni dejaría a su esposa por aquella. Similarmente, ninguna esposa arriesgaría un matrimonio feliz involucrándose sexualmente con otro hombre. Por lo tanto, tener una aventura prueba de por sí que algo debe estar fallando en esa pareja.

¡No es cierto!

Algunos se enredan en relaciones extramatrimoniales por una variedad de razones, siendo sólo algunas de ellas un reflejo de defectos o conflictos matrimoniales. Los maridos o esposas sexualmente frustrados tienden a buscar en otro lo que no pueden obtener de sus cónyuges. En otros casos, el problema no reside en el matrimonio, sino en el miembro individual. Algunos, por ejemplo, están inseguros de su propio atractivo físico y destreza sexual, y deciden seguir probando que son deseables y capaces en la cama. Otros son tal vez tan intensamente sexuales que pocos pueden seguir su ritmo.

Una vez un hombre me dijo: “Muéstreme alguien que tenga una aventura y le mostraré un matrimonio arruinado”. Resultó que había estado casado tres veces y que cada una de sus esposas lo había abandonado por sus respectivos amantes. Pero conozco varios hombres y mujeres cuyas complicaciones extramatrimoniales fueron puramente una expresión de curiosidad, deseo de emociones o un antídoto para el aburrimiento. El punto es que hay razones muy diferentes para mantener relaciones extramatrimoniales.

Con esto no deseo implicar que el sexo extramatrimonial mejore muchos matrimonios. He visto gente consumida por culpa luego de entregarse al sexo ilícito. Mi consejo fue el de evitar futuras relaciones, como si fueran tortas de chocolate adornados con arsénico.

El sexo extramatrimonial mantiene funcionando algunos matrimonios, no provoca cambios en otros y puede llegar a ser absolutamente destructivo. Pero es un mito que estas relaciones externas inevitablemente provoquen la disolución del matrimonio, ni son prueba indiscutible de que “algo anda mal” en la pareja.

MITO 4

“SI TE SIENTES CULPABLE, CONFIESA”

Este mito es potencialmente más peligroso que varios de los otros juntos. En el Mito 1 me referí a la tensión que puede causarle la “sinceridad total” a un matrimonio; mientras que las amistades íntimas pueden avanzar todo el camino de la “A a la Z”, los buenos matrimonios probablemente deberían detenerse en la “W”, la información tipo “Z” puede sobrecargar un matrimonio. Por ejemplo, revelaciones sobre relaciones extramatrimoniales ya se trate de una sola ocasión o de aventuras pasionales duraderas caen en la categoría Z.

Hace algunos años, mientras discutía este tema en una clase sobre “Terapia matrimonial y sexual”, uno de los estudiantes objetó que mi tendencia reflejaba mi edad y la diferente generación que representó. Insistió en que los cónyuges jóvenes de hoy, contrariamente a sus padres, a menudo están dispuestos a aceptar un “matrimonio abierto”. Afirmó que los celos son una reliquia de la era en la cual el casamiento equivalía a una propiedad. Se jactó de que tanto él como su mujer sabían de las aventuras de ambos, pasadas y presentes, y que este conocimiento, lejos de dañar su relación, servía para mejorarla. “En

realidad, nos gusta decirnos qué hacemos en la cama con otras personas. Esto nos estimula y provoca que nuestro sexo sea más excitante y placentero”.

Esto condujo a una acalorada discusión donde la mayoría de sus compañeros disintió con su punto de vista. Dos años más tarde oí que se habían divorciado y vuelto a casar.

No hay reglas inflexibles que sean pertinentes para todos los matrimonios. Las personas son complejas y diferentes. Podría haber aquellos que mantengan sus vínculos con matrimonios “abiertos”, cambios de pareja y vida comunitaria. Pero mis observaciones de clientes y conocidos cercanos y distantes, me llevaron a concluir que si la mayoría de los matrimonios quieren mantenerse viables, es preferible que ciertos tópicos no se hablen.

Un buen ejemplo concierne a un joven profesor universitario que se había involucrado con una estudiante. Jeff de segundo año muy atractiva que lo lisonjeaba, ensalzaba su ego y finalmente le enseñó una que otra cosa en la cama. Su romance clandestino continuó más de dos semestres Y Jeff se ligó más profundamente de lo que había pensado a su querida. Dado que realmente amaba a Linda y a sus dos bebés, decidió terminar con el amorío. Un par de meses después, aún triste por haber concluido una “hermosa relación” y sintiéndose además perturbado y algo confuso, consultó a un consejero. Este le sugirió “Jugar limpio” y decirle a Linda lo que estuvo haciendo. Este consejero se adhería al mito de que entre marido y mujer no debe haber ningún secreto): Jeff siguió la sugestión de su consejero y le contó su “affaire d’amour” a su mujer. “Confesó de plano”, y Linda reaccionó con lo que puede ser descrito como “furor psicótico” El pobre tipo se encontró como destinatario de una “vendetta” tan maligna que le hubiera valido más cortarse la lengua. Cuando Linda y su influyente padre terminaron con él, Jeff, no tenía ninguna esposa, amante, trabajo, ni acceso a sus hijos.

Muchos hombres me contaron la fantasía de una esposa totalmente fiel, que no sólo perdona las travesuras extramatrimoniales, sino que realmente las aplaude. Si las cosas andan mal con sus amantes, quieren poder buscar consuelo en sus esposas. Atendí a unos cuantos hombres lo bastante irracionales como para tratar de llevar esta fantasía a la práctica, que se sintieron extremadamente decepcionados cuando sus esposas les mostraron “incomprensión”.

Aquí va un ejemplo típico: Kate y Joanne habían sido mejores amigas desde la secundaria. Ambas se casaron durante la universidad y su amistad continuó sin cambios. Cuatro años más tarde, Kate se divorció y tanto Joanne como su esposo Stan le brindaron el apoyo emocional que necesitó. Pronto Kate y Stan se acercaron más, agregando el sexo a su buena amistad. Una semana después, Stan le contó a Joanne su enredo sexual con su mejor amiga, esperando su “comprensión” y aprobación. En lugar de esto Joanne reaccionó llorosa y enojada, insistiendo en que había sido traicionada. Stan quedó estupefacto. Así, me expresó que “¡No es como si hubiera salido y levantado a una extraña!”. La candidez de Stan no es en absoluto tan rara como se podría suponer. He oído historias similares docenas de veces. Un mito ampliamente difundido, especialmente entre profesionales de la salud mental (que deberían distinguir mejor) es que “No hay nada en un matrimonio que el cónyuge no sepa a algún nivel”. Por lo tanto, de acuerdo con esta noción, ningún secreto importante es posible. Si el marido está viendo a otra mujer, la esposa lo sabe en alguna parte de su “mente inconsciente”. Si ella tiene un amante, el marido está destinado a registros sociales subliminales y a terminar sabiendo, en algún nivel sobre los encuentros de su mujer. Yo discrepo fuertemente con estas opiniones._ Permítaseme citar otro ejemplo.

Hace varios años uno de mis amigos mantenía una relación extramatrimonial. Harry era bastante indiscreto, si no escandaloso, y mucha gente lo sabía. Ellen (su amante) era una de sus empleadas. Por consiguiente, la invitaba frecuentemente a su casa con el pretexto de tener que ayudarlo en su trabajo. Su mujer, Bárbara y Ellen a veces iban de compras juntas y en algún momento los tres fueron al cine junto. Esto continuó durante más de 4 años y era frecuentemente tema de murmuración. Una pregunta que todos se formulaban era si Bárbara sabía lo que estaba sucediendo. “Seguramente sabe lo que pasa” “¿Quién puede ser tan ciega?”. “Probablemente tengan un arreglo de tres”. Fui el único en insistir en que por todo lo que había observado, Bárbara no tenía idea de ver la verdadera naturaleza de esa relación.

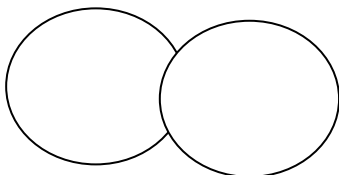
Para mitigar sus sentimientos de culpa, Harry decidió contar la verdad a Bárbara. Creo que quería terminar el amorío y pensaba que con eso iba a lograr indudablemente ese fin. Su confesión tuvo un efecto devastador que están sufriendo aún, tanto la pareja como Ellen. Esperé algunas semanas para que algunas de las chispas dejaran de volar y le pregunte a Bárbara si había sospechado la verdad en algún nivel de su pensamiento o sentimientos. Ella podría haber querido salvar las apariencias diciendo que no era ingenua, que por supuestos tenía sus sospechas. “No tuve ninguna idea de eso”, me dijo. “Ante todo yo confiaba implícitamente en Harry (ver Mito 7). “Y además Ellen me daba lástima. Tuvo una vida dura, y automáticamente pensé que Harry sentía como yo”. Harry me dijo recientemente que “Daría cualquier cosa” para borrar la infidencia sobre el amorío de la mente de Bárbara.

Si se siente culpable por una aventura, lo mejor es desahogarse y confiar el asunto a otra persona que no sea su cónyuge (alguien en quien Ud. pueda confiar para guardar el secreto).

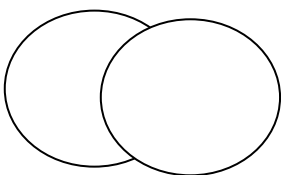
MITO 5

“MARIDO Y MUJER DEBERÍAN HACER TODO JUNTO”

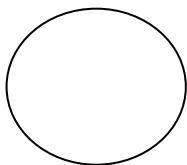
El mito de la “unión total” es uno de los más comunes. Probablemente surja de la falacia romántica (Mito 2), por la cual la unión matrimonial ideal consta de dos individuos separados que se fusionan en una entidad extática. Los dos “tortolitos” van juntos a todos lados, hacen todo junto, lo comparten todo. Ni pensar en vivir alguna experiencia digna de notarse sin el otro. Dejan de funcionar como individuos, interactuando sólo como una pareja. Cuando discuto estos puntos con mis clientes, he hallado que el siguiente diagrama es útil.



Esto representa una escasa relación matrimonial.
Hay muy poca área compartida común.



Esto describe un excelente matrimonio. Hay alrededor de un 75 - 80 % de actividades compartidas, pero también suficiente separación para permitir el crecimiento individual y la esencial privacidad.



Esto representa el ideal romántico en el que dos cónyuges se fusionan tan completamente que se transforman en uno. En la práctica si esto fuera posible, probablemente produciría una sofocación emocional.

En mi opinión la mayoría de los casados han transferido responsabilidades de sus padres a sus cónyuges. Cuando Pat., de seis años, le pide a Kim, de siete, que venga a jugar, Kim le contesta, adecuadamente: “Tengo que preguntar a mi mamá”, Cuando Pat, a los veintiséis años, le pregunta a Kim de veintisiete, si quiere ir a jugar a los bolos, a un partido de fútbol o a una película de horror que sus esposas detestarían me sonaría absurdo que el dijera “Tengo que preguntarle mi mujer”. Es aun más

absurdo cuando Alice, de veinticinco años, es invitada a ir a la opera (Que ella adora y su marido odia) y dice: Tendría que ver si mi marido me deja ir”

No estoy proponiendo una actitud irresponsable de “no me importa”. Claramente, un compañerismo afectuoso implica la debida consideración hacia la otra persona. Así cuando Sam le anuncia a Suzie que va ir al bowling con los muchachos y ella responde: ¿Te olvidaste que prometiste visitar a la tía Tilly en el hospital?”, Sam explica a sus amigos que no los acompañara esa noche, no porque su “guardiana no lo deja salir”, sino porque el tenía un compromiso previo. Similarmente, si Suzie desea pasar algún tiempo con sus amigas, o ver el ballet, expresa sus intenciones y por supuesto no pregunta a Sam si le da permiso o “la deja ir”

¿Estoy hilando demasiado fino? Creo que no. Algunos replicarían diciendo: “Cuando digo “Tendré que hablarlo con mi mujer”, no significa que necesito la bendición de mi mamita. Solo pienso que no es bueno tomar decisiones unilateralmente en el matrimonio, Así que primero conversamos las cosas entre nosotros”

“No tome decisiones unilaterales” podría ser otro mito de la lista. Por supuesto que las decisiones más importantes que tienen un impacto en el matrimonio en general, o en un cónyuge en particular deben ser tomadas conjuntamente. Pero evitar toda decisión unilateral, por otra parte, es dejar de pensar independientemente.

Muchas veces el lenguaje revela lo básico del pensamiento y la acción “Preguntar” es muy diferente de “decir”. Pedir permiso no es lo mismo que determinar si existen buenas razones para cambiar una línea de acción.

“Mi marido no me deja salir de noche”. “Mi esposo no me dejaría ingresar en un club deportivo”. “Ella no quiere que yo juegue al golf los fines de semana”. “no me deja jugar al bridge en torneos”. Estas son citas literales, entresacadas de mis apuntes de casos de pacientes que estaban en terapia matrimonial, precisamente porque uno o ambos cónyuges ejercían presiones indebidas para quedar siempre en pareja, concediéndose muy poca libertad de movimientos.

¡No es de extrañar que muchos perciban al casamiento como esclavitud y queden aterrados ante esa perspectiva!

Abundan las burlas humorísticas sobre el matrimonio y el divorcio: “Cuando un matrimonio termina en divorcio, es meramente otra pelea que llevo al final”.

“El casamiento es debido generalmente a falta de juicio, el divorcio a falta de paciencia y la reincidencia a falta de memoria”.

“La insanía es causal de divorcio en algunos estados, pero causal de casamiento en todos”.

Los dibujantes de historietas suelen representar al matrimonio con bola y cadena. ¡Que lastima! Un buen matrimonio, en realidad aumenta nuestro grado de libertad. Aquí sigue un ejemplo muy realista. Millie, después de jugar a las damas con “las chicas”, volvió a su casa, para encontrar que su marido había lavado toda la ropa con el lavarropas. La noche siguiente, el volvió de un juego de poker con los “muchachos” encontrando que Millie había pintado el cuarto de huéspedes (un trabajo desagradable que él había postergado para el fin de semana)

Algunos se sienten culpables cuando hacen cosas o salen sin sus cónyuges. “No creo que sea bueno ni apropiado que un marido vaya por un lado y la mujer por el otro. Si quieren actuar como si fueran solteros. ¿Para qué se casaron?”. Esta frase procedió de Alf, de 44 años que insistió que su mujer debería ir a navegar con él. Marie prefería leer un libro en la playa mientras el navegaba en el barco. Dijo ella: “Yo me mareo. No estoy impidiéndole que salga en el barco. ¿Es mucho pedir que haga lo que disfruta, mientras yo hago lo que me gusta a mí? Una vez que amarre el barco, podríamos tomar una copa

a bordo y después salir a cenar”. Alf halló eso inaceptable. “Todos los demás navegan con sus mujeres. Me gusta hacer las cosas en pareja”.

Steve tenía sus ideas similares, pero en su caso, él creía compartir todo con la familia. Siendo también aficionado a la navegación, su imagen de la solidaridad familiar era la de Janet y sus dos hijos a bordo, mientras él manejaba su embarcación de 96.000 dólares en torno a la bahía. A su mujer y a su hijo menor les gustaba nadar, hacer surf, o simplemente caminar por la playa. Siendo así, ¿Por qué no navegar con el chico mayor, mientras Janet y Billy hacían lo que querían? “Esa no es mi idea de la diversión o de un paseo familiar”, explico Steve.

Tanto Alf como Steve usaban la coerción en su matrimonio. No es una buena idea ejercer presión sobre el cónyuge. A la mayoría le disgusta muchísimo que los empujen o presionen a hacer algo que preferirían no hacer. Los inevitables resentimientos que surgen tienden a crear peleas conyugales. Alf y Steve ni siquiera ofrecían compensaciones aceptables. Podrían haber dicho algo así como “Es tan importante para mí que hagas esto, que te prometo sacar entradas para tres obras en Broadway durante los próximos dos meses, y te invitare a cuatro buenos restaurantes entre el 1ro de mayo y Navidad”.

Las reuniones sociales se habían tornado en fuente de discordia para una pareja que atendí. Fred las odiaba; a Kay le encantaban. Fred declaro: Prefiero quedarme en casa ver televisión o leer un libro. Odio las charlas”. Kay dijo: “Para mí son una linda oportunidad de vestirme bien, conocer nueva gente y estar al día con los chismes locales” Generalmente, ella lograba manipular a su esposo para que la acompañara, pero algunas veces terminaban peleando. Muchas veces él trató de sabotear la salida, provocando una discusión cuando iban a empezar a vestirse, Esto es lo que les recomendé:

Lazarus (a Fred): Dígame honestamente; ¿se opondría a que ella fuera sola a esas reuniones, así Ud. podría quedarse en casa y descansar en vez de que lo arrastren mientras grita y pateo?

Fred: ¿si me opondría? ¡Claro que no! Me encantaría.

Lazarus (dirigiéndose a Kay): “Parece que Ud. paga un precio muy elevado por tenerlo como escolta. ¿Por qué no va sin él?

Kay: ¿Cómo voy hacer algo así? ¿Qué pensaría la gente? ¿Qué respondería si me preguntan dónde está el?

Lazarus: Podría decir que esta fuera de la ciudad, o que no se siente bien. O que tuvo compromisos importantes que no le gustan las reuniones sociales y que se pusieron de acuerdo en que el no está obligado a acompañarla

Kay siguió mi sugerencia, no solo con respecto a las reuniones, sino también en cuanto a las obras de teatro que ella quería ver y que a Fred no le interesaban (en cuyo caso ella iría con otra pareja o con una o varias amigas).

El resultado fue el hallazgo de una nueva libertad para ambos, menos conflictos y mayor proximidad afectiva.

Me gustaría mencionar otro caso, antes de pasar al siguiente Mito.

Una pareja me consulto porque su matrimonio estaba en serio peligro; el marido ya había hablado con un abogado. Su esposa estaba muy angustiada ante la posible ruptura. Tenían cuatro hijos, entre diez y cuatro años y medio de edad. El marido, Jason, explico así su posición: “no sé lo que es. Estoy muy confundido. Quiero a Laura y a los chicos, pero todo me abruma ya. Siento que tengo que irme antes de que me vuelva loco o que tenga un infarto”

El principal problema se me hizo obvio después de haberlo visto individualmente. La pareja tenía mucho de encomiable, pero Laura estaba abrumando a Jason con tanta compañía. Era una gran planificadora y le encantaba dirigir a su familia como un equipo que, según el punto de vista de su esposo, le exigía a éste demasiado tiempo. El primer paso para preservar este valioso matrimonio fue la exclusión del papá de varias actividades con sus hijos. El segundo paso provino de Jason, “Siento la necesidad de pasar una noche fuera de casa. Me gustaría ir a un motel, solo, llevar algún trabajo de la oficina, tomar un baño caliente, ver televisión. Mi mujer e hijos me pueden tener seis noches pero la séptima es para mí”. Laura no quedó precisamente entusiasmada ante esa perspectiva, sospechando que él estaba inventando un plan para pasar esa noche con otra mujer. Por lo que yo pude determinar, él estaba realmente interesado en su soledad, descanso, paz y algún espacio privado, emocional y físico. Destaqué que insistiendo en siete sobre siete, ella podría terminar con cero, pero aceptando seis sobre siete, la pareja podría salvarse y aumentar a su vez su calidad.

Esto sucedió hace más de diez años. Funciono, y sigue funcionando. El lógico ajuste en el monto de compañía versus soledad previno que un matrimonio básicamente bueno se arruinara. Laura aun sospecha que esa noche, Jason probablemente pase el tiempo con otra mujer. “No estoy absolutamente segura de esto, y lo que ignoro no me puede lastimar, pero debo admitir que ha sido infinitamente más fácil vivir con él, y tenemos un matrimonio muy bueno”.

MITO 6

“HAY QUE LUCHAR POR EL MATRIMONIO”

Se nos dice que las cosas no llegan fácilmente. Se supone que debemos realizar esfuerzo para lograr algo que valga la pena. Las cosas que se consiguen demasiado fácilmente no serán valorizadas, queridas o respetadas. Estos clichés tienen un efecto profundo sobre las actitudes y valores de muchos miembros de nuestra sociedad.

Mientras que tal vez sean valederas en el campo deportivo, su extensión al dominio de las relaciones humanas ha tenido consecuencias desgraciadas.

El matrimonio ha sido a menudo (incorrectamente) igualado con un jardín. Un hermoso jardín requiere dedicación, planificación, desarrollo, cultivo y mantenimiento. Es poco probable que se llegue a ganar el concurso de “jardines hermosos” tirando simplemente algunas semillas y prendiendo un rociador de tiempo en tiempo. Labrar la tierra, nutrir y fertilizar el suelo, podar y recortar exigen un esfuerzo sostenido. ¿Debería ser diferente de esto el matrimonio? ¿Puede mantenerse una buena relación sin un esfuerzo continuo? ¡Seguramente que no! ¿No se tiene que luchar y seguir luchando por cualquier cosa que valga la pena? ¿No es una tarea ardua el matrimonio?

Si esa tarea significa situar constantemente las necesidades de la otra persona antes que las propias; ser un buen oyente en las primeras horas de la mañana; mostrarse en todo momento comprensivo, protector y amoroso; evitar decir o hacer cualquier cosa que su cónyuge pueda tomar como ofensivo _ Digo: “¡Olvídelo!”. Lamentablemente, muchos no esperan menos que “trabajo duro”.

El matrimonio requiere adaptaciones _ y readaptaciones_ que son diferentes del “esfuerzo”. Dos individuos de distintas familias, combinaciones únicas de genes y cromosomas, experiencias sociales y psicológicas diversas, se unen en sagrado matrimonio y se ajustan mutuamente a sus idiosincrasias. Esto lleva a una verdad básica. Todo buen matrimonio está basado en concesiones mutuas.

En una relación feliz y exitosa, se comparte la vida de cada uno, en vez de dirigirse; (ver mito 2). Es útil ser un buen negociador. En este sentido no es un mito afirmar que el matrimonio necesita alguna dedicación. ¿Pero cuando se transforma la dedicación en trabajo duro? Tal vez el siguiente ejemplo aporte alguna diferencia.

El súbito y apasionado romance de Maurice y Carol resultó en casamiento en tres semanas y media. Sus problemas aparecieron en la luna de miel. Él descubrió su afición para navegar, y ella, que los barcos la mareaban. Ella deseaba alternar socialmente con otras parejas; él la quería para él solamente. Él

quería tener relaciones al despertarse por la mañana; ella, era una “noctámbula”. Seis meses después, un catalogo de diferencias menores había escalado de pequeñas escaramuzas a conflictos muy importantes. Frecuentemente se sentían heridos, enojados e incomprensidos. Como muchas parejas, peleaban, pero también tenían buenos momentos de placer, risas y felicidad. Después de catorce meses nació su hija. En su tercer aniversario, la relación se hizo tan tormentosa que el tópico del “divorcio” se convirtió en una realidad en vez de una amenaza. Tenían desacuerdos y chocaban hasta en público. Pero antes de consultar abogados en su camino a la separación, el “consejo matrimonial” les pareció un paso más lógico y constructivo. Me llamaron para una cita.

Los vi varias veces juntos y luego solos, durante dos sesiones cada uno. Precise sus principales áreas de desacuerdo, y sus inefectivos métodos para resolver sus controversias y conflictos. Hicimos hincapié en métodos constructivos para llegar a acuerdos específicos, desarrollar convenios contractuales, evitar sabotajes ocultos y formalizar negociaciones sinceras.

Carol adhirió la siguiente lista en el tablero de la cocina:

1. Nunca criticar a la persona; solo criticar aspectos específicos de la conducta.
2. No “viole la mente” (o sea, no decir al otro lo que éste está pensando o sintiendo).
3. Evite decir: “Tu siempre...” “Tú nunca...” Ser específico.
4. Evite categorías de cierto / falso, bueno / malo. Cuando surjan los desacuerdos, busque la transacción.
5. Use mensajes tipo “Y siento” en vez de “tú eres” Por ejemplo, diga: “Me siento herido cuando me ignoras”, en vez de “Eres egoísta y desconsiderado al ignorarme”.
6. Sea directo y honesto. Diga lo que sienta y sienta lo que diga.
7. Yo estoy bien, tú estás bien. Yo cuento, tus cuentas.

Carol hizo dos copias adicionales de estas “siete reglas básicas”. Maurice llevaba una en su billetera y ella la otra en su libreta.

Nuestras sesiones semanales habilitaron a la pareja para implementar estas normas y desarrollar otras adicionales para un matrimonio exitoso. Después de cuatro meses de terapia. Maurice y Carol habían dejado de pelear. Ya no se intercambiaban palabras ásperas. Carol informo que “Casi no peleamos durante las últimas cinco o seis semanas y hemos podido transigir y negociar las cosas”. Maurice concordó agregando “Razonamos en vez de discutir y formulamos contratos cada vez que surgen diferencias”. Carol remarco que nunca se habían relacionado tan bien – ni siquiera durante su breve pero romántico noviazgo.

En esta oportunidad parecía que la psicoterapia había sido un éxito. En vez de coerción habíamos logrado reciprocidad. Las reyertas e intercambios combativos habían sido reemplazados por disensión racional y juego limpio. Carol comento: “¡Pero es un trabajo tan duro!” Maurice me miro y dijo: “Bueno, creo que hay que trabajar para lograr un buen matrimonio. Dicen que es como un jardín que hay que regar, desherbar y fertilizar. Los buenos matrimonios no se dan solos. Se crean ¿No es así?”

Antes de que yo pudiera decir algo, hablo Carol: “Cuando vinimos a verlo la primera vez hace cuatro meses, estábamos en una canoa a punto de precipitarse en los rápidos. Ud. nos dio remos. Ahora hemos llegado a remar bastante lejos contra la corriente. Pero la corriente es tan fuerte que no nos atrevemos a relajarnos y disfrutar del escenario. Si dejamos de remar, aunque sea por unos minutos, ¡seremos barridos por una correntada y caeremos en los rápidos!”

Miré a Maurice. Nuestros ojos se encontraron y él desvió la mirada. Carol miraba al techo. Parecía estar profundamente concentrada en sus pensamientos. Sus palabras estaban movilizandome algo en mis propios sentimientos; me percibía inquieto. “los buenos matrimonios requieren trabajo duro”: “¡No nos atrevemos a relajarnos!” “¡La corriente es tan fuerte!”: “¡Es como un jardín que debe ser fertilizado!” Yo había pasado más de doce meses con esta joven pareja y ahora habíamos llegado un punto decisivo. Eran clientes excelentes, que habían cumplido sus tareas, logrado enormes progresos. Ahora, estaban cuestionando los resultados. Tenían temor de formular las preguntas básicas que estaban implícitas en sus

comentarios. “¿Esto es todo lo que ofrece el matrimonio?” “¿Hemos cambiado nuestras batallas por trabajo duro?”

Decidí ser completamente franco. “Bueno tal vez ambos están ahora maduros y listos para un divorcio amistoso”.

Ni Carol ni Maurice parecieron sorprenderse por este comentario. Más bien, ambos se mostraron aliviados al verme dispuesto a dejar de recalcar las virtudes de la convivencia y la terminable negociación. Como lo señaló Carol, “Tenemos que regatear casi todas las decisiones”. A Maurice le encantaba la televisión, Carol la odiaba. A ella le agradaban mucho los ballets y las óperas; a él le aburrían. A él le gustaban el softball, el bowling, el handball; a ella, el tenis, el golf y la natación. Así prácticamente cada actividad separada o mutua requería algunas formas de negociación y avenencia. “Yo voy a ballet si estás dispuestas a ir al cine”. “¿Por qué no juegas al tenis mientras yo voy al bowling?” A medida que discutíamos preferencias y aversiones adicionales, se hizo aparente que Maurice y Carol estaban en desacuerdo sobre casi todo. Tenían gustos diferentes en ropa, gente, arte, comida, política y religión. Sin embargo, habían desarrollado relaciones sexuales frecuentes y satisfactorias. “El único lugar donde estamos realmente de acuerdo es en la cama”.

A pesar de estas vastas divergencias, la terapia matrimonial había capacitado a Carol y Maurice para vivir juntos, sin chocar. Manejaban sus desacuerdos en forma madura, racional y sensata. Pero ahora yo veía porqué ambos hallaban su matrimonio tan enervante y tedioso. No tenían un matrimonio, lo que tenían era una trabajosa sociedad bien aceitada. Tenían sexo, pero no amor. No eran cómplices ni mutuamente felices. Estando juntos experimentaban unas pocas situaciones armoniosas, pero permanecían desesperadamente solos. Este casamiento en realidad nunca debió haberse consumado. Maurice se preguntó: “¿Pero no deberíamos seguir juntos para el bien de nuestra hija?” ¡Ud. sabe lo que les pasa a los chicos de hogares separados! “Señale que había tratado decenas de adultos cuyos problemas provenían del hecho de que sus padres habían seguido casados “por el bien de sus hijos”. Muchos pacientes adultos han dicho: “Hubiese querido que mis padres se separasen. Yo hubiera estado mucho mejor”. No es una buena idea criar a un hijo en una atmósfera de tensión y de afecto restringido, o en un lugar en que los padres crean refriegas y conflictos. Un divorcio amistoso, en el que los niños tengan acceso fácil a ambos padres, ofrece un clima mucho más sano para el crecimiento psicológico (ver Mito 15).

La decisión de divorciarse rara vez se produce fácilmente. Carol y Maurice pasaron varios meses pensándolo. Luego me pidieron una cita. “No hay nada que hacer”, informó Carol, “aunque nos seguimos llevando bien, realmente no tenemos bastante en común para que esto funcione”. Respondí que un buen momento para implementar un divorcio amistoso es cuando la relación está fluida en lugar de tormentosa. “Es mucho más fácil ser objetivo, racional e imparcial en un acuerdo de divorcio entre amigos que entre enemigos”, dijo Maurice. “Realmente formamos una buena pareja de amigos, pero una pésima pareja de esposos”.

Entre los tres elaboramos un acuerdo equitativo. Maurice y Carol compartían la tenencia de la hija. Discutimos la división del dinero, muebles y otras posesiones, y nuevos domicilios. Los abogados redactaron el acuerdo final y diez y ocho meses más tarde, les fue concedido su divorcio “sin culpa”.

Casi pasaron cinco años desde que los vi por última vez. Rastreé a Maurice en su trabajo para seguimiento. Se había casado uno siete meses después del divorcio Carol también volvió a casarse, un par de meses después de él. Ambos tuvieron otro hijo. Maurice dijo que su segundo matrimonio era muy gratificante. “Aprendí de mis errores de la primera vez, y por lo que sé a Carol también le va muy bien”. A su hija actualmente de siete años, le gustaba ayudar a cuidar de sus respectivos hermanastros. “Me satisface poder decir que es una niña feliz... sé que hicimos lo correcto”.

¿Qué podemos aprender de Carol y Maurice?

Algunas autoridades en la materia creen que cualquier pareja puede lograr éxito en el matrimonio si siguen algunas reglas fundamentales:

Evitar: “Etiquetera, culpar, juzgar, acusar, buscar defectos, exigir, ignorar, atacar.

Incluir: Elogios, felicitaciones, escuchar, razonar, agrandar, ayudar, perdonar.

Al adherirse a estas directivas, casi podría garantizarse un matrimonio feliz y exitoso. ¡Qué disparate! Mientras que los psicólogos conductistas a ultranza objetan conceptos intangibles como el “amor” o “atracción de piel”, la mayoría de nosotros tiene conciencia de la vasta diferencia entre una

coexistencia pacífica y amistosa y un matrimonio no exitoso que valga la pena mantener. La terapia de pareja convirtió la desgastante y agresiva relación de Carol y Maurice en un fatigoso armisticio repleto de negociaciones sobre decisiones triviales. Sin embargo, permanecieron fundamentalmente incompatibles. Casi no existían intereses comunes y acuerdos mutuos entre ellos.

El matrimonio requiere compañerismo, trabajo en equipo, metas comunes e interacciones respetuosas, pero es mucho más que la suma de estas partes. Sin amor, atracción, protección y comprensión además de algún consenso en cuestiones de gustos e intereses, el matrimonio es tan árido como las arenas del Sahara.

Le pedí a Maurice que elaborara sobre su segundo matrimonio. Su principal lección de la terapia marital fue hallar una mujer que compartiera sus intereses, que respetara sus gustos, y viceversa. Cuando le pregunté si estaba “trabajando sobre” su segunda pareja, si necesitaba atención constante como un jardín, respondió: “¡Nada de eso!” Nos llevamos bien y nada más”. Agregó que si bien su esposa y él tenían desacuerdos sobre los cuales negociaban y lograban acuerdos racionales, el tema básico de su relación era de “mutualismo”. Luego reflexionó: “Tal vez la idea de tener que trabajar para crear un buen matrimonio surge del hecho de que la mayoría de las parejas casadas son incompatibles”.

MITO 7

“UNA BUENA PAREJA REQUIERE TOTAL CONFIANZA”

Todo lo que se lleve a un extremo tenderá a consecuencias desfavorables. Si se es demasiado alto, demasiado delgado, demasiado vivo, demasiado exigente, la implicación es que estaría mejor con menos de ese atributo. Confiar demasiado, por ejemplo, puede resultar desastroso.

Cuando yo estaba en la universidad, uno de mis amigos era un estudiante de medicina de segundo año llamado Gary, que había estado casado hacía unos seis meses. Noté que la mujer de Gary pasaba mucho tiempo en compañía de cierto joven y le comenté a mi amigo que estaba buscándose problemas. “oh, vamos”, protestó, “Mike y yo hemos sido amigos durante años. Tengo que estudiar, así que ¿Por qué debería esperar que Sue se quede sentada en casa, mirando al techo? Le pregunte a Mike si podría entretener a Sue algunas noches por semana; así ella puede ver películas, ir a reuniones y yo no tengo que sentirme culpable mientras estudio”. Señale que Mike era apuesto, de buena posición (estaba trabajando con su adinerado padre) y demasiado disponible. Gary insistió en que confiaba implícitamente en ambos. Mike y Sue. ¡Ay! Después de poco tiempo Sue informo a Gary que ella y Mike se habían enamorado y pidió el divorcio.

Otra viñeta más personal, procede de mis primeros años de matrimonio. Mi mujer y yo nos habíamos mudado a una casa nueva. Al volver del trabajo a casa, halle un caballero que compartía una copa con mi esposa en el living. “Este es Charles”, dijo ella “vive cuatro casas más abajo y vino a darnos la bienvenida al barrio”. Que amable y considerado. Charlé con Charles le ofrecí otra cerveza cuando se fue, le agradecí por ser tan buen vecino. Cuando volví al día siguiente, y lo encontré de nuevo, decidí en ese momento que estaba abusando de nuestra hospitalidad. Se lo dije en terminas bien directos. No viene al caso que haya podido surgir algo entre Charles y mi esposa. Aquellos de nosotros que no creemos en la confianza total o ciega, preferimos atajar los problemas potenciales en su comienzo.

Shirley había estado casada con Don casi doce años. No tenía razones para desconfiar de él o sospechar que tenía relaciones con otra mujer. Repentinamente, esta esposa muy astuta noto dos detalles reveladores. Don, que rara vez veía más que informes del mercado financiero y fútbol en la televisión comenzó a gustar de las series románticas vespertinas. El, que se había vestido siempre en forma conservadora, un día lleo con tres corbatas estrafalarias. “Para mí, esto indicaba los comienzos de un amorío real o potencial. El momento de actuar era ahora, así podría pararlo antes de que comenzara o antes de que se transformarla en un romance intenso.” La investigación y observaciones de Shirley condujeron a una recepcionista joven que había ingresado hacia poco en la compañía de Dom. Shirley pensó en confrontar a la recepcionista; pero decidió que sería mejor discutir el asunto con Don. Parecía

que la relación estaba aun en las etapas de flirteo inicial. Finalmente, la chica perdió su empleo, pero la falta de confianza total por parte de Shirley posiblemente salvo el matrimonio. Posteriormente, ella y Don me consultaron para incrementar la calidad de su relación.

Mi cuarta anécdota se refiere a una conversación que tuvo lugar en el vestuario de hombres de un club de country. Mientras salía del sauna hacia las duchas, tres hombres estaban discutiendo si sus mujeres podrían serles infieles. Uno de los hombres estaba diciendo que aunque durante sus quince años de matrimonio no tuvo motivos para dudar de la fidelidad de su esposa, uno nunca podía estar cien por ciento seguro de nada. Otro se mostró de acuerdo y añadió que estaba como un noventa por ciento, seguro de que su mujer no tuvo ni tendría sexo con otro hombre, excepto bajo las circunstancias menos habituales _ tales como estando con Robert Redford aislada por la nieve durante tres semanas. El tercer hombre dijo que estaba absolutamente cien por ciento convencido de que su esposa no tendría relaciones extramatrimoniales bajo ninguna circunstancia. Se refirió a la estricta educación religiosa de ella, al hecho de que era mojigata, básicamente sin interés en el sexo, extremadamente tímida e inhibida y además demasiado preocupado por la opinión pública de correr semejante riesgo. Agrego que no había ninguna probabilidad en cien millones de que su mujer fuera capaz de “engañarlo”. En este momento de la conversación me di cuenta de que el último de hablar era el marido de una de mis pacientes. Su mujer realmente estaba involucrada en un amorío sexual, por el cual había venido a psicoterapia.

Los buenos matrimonios no tienden a fundamentarse en la confianza total, sino en un cierto matiz de inseguridad. Estar absolutamente seguro de la fidelidad, lealtad o devoción de nuestro cónyuge es tomar demasiado por sentado a la otra persona. Demasiada seguridad engendrará una sutil falta de respeto. Es más realista creer que nuestra pareja es un ser humano fiel pero falible, que puede sucumbir a la tentación bajo ciertas circunstancias. A menos que uno mantenga cierto grado de vigilancia, es posible ser usurpado o reemplazado.

El “valor en el mercado” que se atribuye al cónyuge es otro factor importante. Si Ud. ve a su pareja demasiado casera como para atraer a otra persona valiosa, esta total confianza y seguridad no va a generar mucho respeto, excitación o satisfacción. Por otra parte, si Ud. considera a su cónyuge muy capaz de atraer miembros del sexo opuesto, y de responder a estas insinuaciones si fuera descuidado o maltratado dentro del matrimonio, Ud. probablemente aumentara sus propias atenciones, muestras de interés y afecto.

El “matiz de inseguridad” mantiene un matrimonio viable, interesante, hasta excitante. Nos previene de dar las cosas por sentado, volvernos gordos y descuidados, brindar más atención de la necesaria al trabajo o mostrarnos irrespetuosos. Más aún estimula y mantiene el nivel de amor e interés afectuosos que invita a preservar el matrimonio.

MITO 8

“DEBES HACER FELIZ A TU PAREJA”

Uno de los errores más desafortunados que muchos cometen es aceptar responsabilidad por los sentimientos de los demás. “Hermán es infeliz por mi culpa. Es que no sé cómo ser buena esposa para él”. “Haría cualquier cosa por hacer feliz a Martha, pero todo lo que hago parece causar el efecto contrario”.

El tema de la felicidad es una pasmosa carga que muchos ponen sobre sí mismos o sobre los demás. A menudo los padres sienten culpa si sus hijos no están felices y los hijos creen que les han fallado a sus padres si no lo “hacen orgullosos y felices. El concepto de la “felicidad” propia o ajena, es una norma frecuentemente empleada para determinar el valor personal. Un problema inmediato es que el término “felicidad” es bastante vago. En algunos conceptos, implica la ausencia de dolor, depresión, ansiedad u otros estados físicos o emocionales. En esta forma se nos indica que evitar, no que buscar. Una de las mayores desventajas de esta idea de la felicidad es que los trastornos emocionales, las desilusiones y las frustraciones son una parte inevitable de la vida. Que intentemos escapar de lo inevitable solo intensificara la frustración y eso puede conducir a auto reproches y a mayor infelicidad. Un individuo mal orientado puede insinuar lo siguiente: “Como a veces me siento deprimido, enojado o con otras molestias, es obvio que estoy faltando a mis deberes conyugales. “Si fuera mejor cónyuge, no me sentiría así”.

Cuando la felicidad se define como un estado de satisfacción, realización o logros, muchos se preguntan: “¿Estoy realmente feliz? ¿Otros están más felices que yo? ¿Si no estoy feliz, quien tiene la culpa? La preocupación por la felicidad conduce a menudo a la infelicidad. En realidad, la felicidad no se consigue cuando se procura directamente. La felicidad es un subproducto de otras actividades. La persecución de la felicidad solo puede conducir a la frustración, o hasta la infelicidad. Las personas felices han dejado de concentrarse en hacerse felices a sí mismos o a otros, haciéndose en vez de eso, responsables por sus propios sentimientos y buscando actividades placenteras.

Se ha dicho que la felicidad no reside en hacer lo que nos gusta sino en gustar de lo que hacemos. El eminente estadista Disraelí dijo: “La acción no siempre trae felicidad pero no hay felicidad sin acción”. La felicidad es generalmente transitoria; no es un estado final y duradero al que podamos arribar. Benjamín Franklin recalcó que la “felicidad humana no es producida tanto por grandes momentos de gran éxito, que rara vez ocurren, sino por pequeños avances que ocurren cada día”. Y Abraham Lincoln señaló que “la mayoría de los individuos son tan felices como sus mentes se lo permiten”. Estos principios se aplican también al matrimonio; no es responsabilidad de los cónyuges hacer feliz al otro. Cada uno es responsable de su propia felicidad o infelicidad.

Desde luego, las acciones de los demás pueden colocar obstáculos en nuestro camino. Es más fácil estar feliz junto a una pareja afectuosa, de buen humor y protectora, que con otra agresiva rencorosa e hipercrítica. Pero decir que “MI cónyuge me hace infeliz con sus continuas críticas” es psicológicamente inexacto. Durante miles de años, algunos filósofos mantuvieron que “*no estamos influenciados o perturbados por los eventos, sino por nuestra interpretación de los mismos*”. Así, sería más exacto decir que “Me vuelvo infeliz a mi misma debido a que mi esposo me rebaja ante otros”. En vez de “mi esposo me trastorna rebajándose en público”. Nos alteramos a nosotros mismos ante las acciones de los demás. No son las acciones de los demás la que crean la infelicidad.

Los problemas son inevitables cuando se espera de otro la felicidad. Como ya lo he enfatizado la felicidad “preplanificada” tiende a desembocar en sufrimiento inesperado. Pero si alguien tiene la concepción de que la felicidad esta en las manos de otros, la tendencia es a sentarse y esperar, y recibir grandes porciones de felicidad como si fuera torta de manzana. La expectativa de que la felicidad será manufacturada o entregada por otro crea un estado de pasividad o hasta letargo _ dos factores definidos que tienden frecuentemente a la depresión, otro factor de confusión es que algunos parecen incapaces de alegría o felicidad. El término técnico es anhedonia que se define como la incapacidad de derivar placer y alegría de experiencias que la mayoría halla placenteras. Esto me recuerda el caso de Lionel y Jean.

Durante quince años, Jean se deshizo tratando de hacer feliz a su amado esposos. Lionel. Satisfacía todos sus caprichos. Pero Lionel seguía infeliz. En una entrevista, se expreso así: “Quisiera que Jean fuera más estimulante, más excitante, más divertida”. Le pregunte cuan estimulante, excitante y divertido era vivir con él. “Eso no viene al caso”, respondió. El problema con Jean es que se conforma demasiado fácilmente. Ella está contenta con quedarse en casa, ver un libro, ver televisión. Yo ansío más excitación. “En verdad, Lionel era un descontento. Tenía talento para encontrar fallas prácticamente en todo y en todos (incluyéndose a sí mismo). Sin embargo Jean se culpaba a sí misma y decía que si ella fuera una esposa mejor, tal vez Lionel seria un hombre mejor. Llevo años convencer a Jean de que es imposible hacer feliz a alguien, menos aún a Lionel y que se haría un favor a sí misma y a su marido si se dedicara a su propia felicidad, dejando a Lionel hacer lo mismo. Cuando Jean dejo de hacerse responsable por la felicidad de Lionel se tranquilizo más, volviéndose más expresiva y menos ansiosa. Cuando Lionel halló que Jean dejo de aceptar la culpa por todo lo que andaba mal en la vida de él, empezó a emplear su tiempo más productivamente. Tomo clases de esquí, tenis y navegación. Ingreso en un club de lectores y en un curso de literatura inglesa.

Hacernos cargos de nuestra propia gratificación y realización aumenta la probabilidad de que la vida en general, y el matrimonio en particular, sean gratos y satisfactorios. Si alguien está colocando obstáculos en nuestro camino se justifica alguna acción positiva y asertiva. No es cosa de nuestro cónyuge (ni de nadie más) hacernos felices, pero tampoco deberíamos permitir que nadie socave la alegría, jovialidad y vivacidad que podemos inyectar en nuestra vida.

MITO 9

“LAS BUENAS PAREJAS DESCARGAN TODO”

Bert finalmente acepto _ muy renuientemente _ una entrevista conmigo. Valerie, su segunda esposa durante los últimos ocho años, ya me había visto tres veces para discutir su depresión, sus problemas en el trabajo y sobre todo, su maltrato en el hogar. Yo le había pedido que invitara a Bert para que me contara su versión de la situación. Después de insistir en que no estaba “chiflado” y de que había venido solamente para ayudar a Valerie por los “conflictos de ella”, Bert me invito a “Comenzar las preguntas”. Le interrogué sobre algunas de las quejas de Valerie: ¿Era cierto que muchas veces le gritaba a Valerie, que en un momento de rabia, había agujereado la pared de una trompada, tirado un televisor color por la ventana y golpeado a Valerie en el estomago? ¿Era verdad que le tiro una taza de té caliente a su hijastro de catorce años, errando por poco, pero manchado el nuevo papel de la cocina? Bert me miro tranquilamente, encogió sus hombros y dijo: “Y bueno, Ud. sabe como son estas cosas, Doctor. Si un hombre no puede descargarse en su hogar, puede llegar a terminar con ulcera de estomago o un ataque cardiaco”. Bert estaba expresando los sentimientos de muchos que creen que “el hogar es el lugar donde Ud. puede descargar todo”. Pocas veces es el lugar de trabajo el medio apropiado para una auto expresión plena. En el trabajo, la mayoría halla necesario mostrar sus mejores conductas, desplegar tacto y diplomacia, controlare su mal genio y pensar dos veces antes de reaccionar. Así el hogar se volvería un paraíso para la espontaneidad, el lugar adecuado para liberar las emociones contenidas que se acumulan en otros contextos. Esta idea errónea puede resultar en conductas que tienen consecuencias deplorables.

De ningún modo estoy abogando por una relación matrimonial inhibida, excesivamente cortés. La espontaneidad, el compartir sentimientos fundamentales, la franqueza y la informalidad son algunas de los elementos más importantes de una relación satisfactoria. Pero debe mantenerse también un sentido de decoro y buen gusto. La Libertad marital no es una invitación para atacar el sentido ajeno de autoestima y dignidad con bombas incendiarias emocionales.

El mal genio de Stella podía alcanzar una altura frenética en segundos. Poco importaba donde estuviera, quien estuviera presente o que estuviera sucediendo en el momento. Cuando se fastidiaba, saltaba su estridente voz de falsete mientras que su cara se volvía roja, como la remolacha por la ira y su cuerpo temblaba. Sus palabras coléricas cortaban más profundo que un estilete. Su primer matrimonio fue anulado a los dos meses. Su esposo simplemente se había retirado, rehusándose a volver. Henry, su segundo marido (habían estado casados casi un año cuando me consulto) había asumido que el matrimonio contendría su mal genio. “Yo había pensado que su principal problema era que había tenido un mal matrimonio y luego había vuelto a vivir con sus padres, y que estaba solo irritable y alterada” “Me pareció que si se volvía a casar y vivía en su propio lugar se iba a calmar”. Pero su mal genio no se redujo y sus ataques desenfrenados, con Henry como el principal blanco, hasta se habían intensificado.

Dado que Henry estaba demasiado temeroso para pedirle a Stella que fijase cita conmigo, él y yo redactamos una carta que le sugería que me viese. Ella afirmo que Henry exageraba, que venía de una educación tan estirada que cualquier expresión de emoción se interpretaba como un ataque personal.

Les vi juntos un par de veces y el deseo de Stella de tener un hijo se convirtió en el tema principal de discusión. Henry dijo: “¡Me rehuso a traer un niño a un hogar donde será maltratado” Stella exploto! Aunque su diatriba fue descontrolada _ había claramente perdido su control _ sus palabras habían sido, sin embargo, cuidadosamente seleccionadas y directamente apuntadas al corazón y a la yugular de Henry. Después de que ella se hubo calmado, me empeñé en explorar alternativas constructivas. Esto cayó en oídos sordos. Stella me acusó de ser “tan estirado como Henry” y afirmó que su explosión de rabia había sido simplemente “una reacción honesta y espontánea”. Dado que su explosión había estado tan afuera de proporción respecto de la situación, me pregunté si tendría tal vez un desequilibrio hormonal o neurológico, y traté de persuadirla diplomáticamente de que consultara los médicos apropiados. Se rehusó a hacerlo. El matrimonio duró unos pocos meses más; Henry inició los trámites de divorcio basado en “crueldad mental”.

En ciertas culturas mediterráneas y latinoamericanas, las conductas volátiles y fuertemente expresivas son la norma. Gritos y otras performances de alto decibeles tienen un impacto muy diferente al del que es habitual para la mayoría de los miembros de nuestra sociedad norteamericana). Allá, entran por un oído y salen por el otro; aquí son percibidos como un ataque, como algo que debe ser tomado en serio.

La esposa de un prominente cirujano hizo una grabación de una de sus disputas maritales y la trajo a su sesión de terapia. Oí a su esposo pronunciar el siguiente discurso:”Eres una tonta ignorante.

Vienes de una familia de campesinos sin instrucción y básicamente, tu lugar está en la alcantarilla. No sólo eres estúpida, sino además malvada. Eres una madre de porquería, nunca debiste haber tenido hijos. Lo sepas o no, cualquiera que te conozca pronto llegará a despreciarte. Quisiera poder encontrar alguna característica tuya redimible, pero no tienes ninguna. ¡Eres una ramerita desaliñada, aburrida y desagradable y me gustaría que me hicieras a mí y a todo el mundo el favor de morirme de una vez!”

¿Qué había provocado esta explosión descontrolada? Ella había cuestionado la opinión de él. Los detalles no son importantes. El hecho fue que ella se había atrevido a insinuar que él había mostrado una falta de prudencia y discreción hacia un miembro de la familia de ella. Como siempre, al cabo de unas horas, él se tornó extremadamente contrito. Le rogó que lo perdonara y que no había tenido intención de decir ni una palabra de lo que había dicho.

He visto batallas mutuamente destructivas en mi consultorio, entre parejas profesionalmente refinadas en otros aspectos, que harían palidecer algunas de las escenas más explosivas de “¿Quién le teme a Virginia Wolf?” hasta tornarlas insignificantes. En su vasta mayoría, nunca se había permitido exhibir tales conductas entre amigos, colegas o siquiera otro miembro de la familia (excluyendo a los hijos). ¿No es extraño que la gente a menudo trate a los extraños con cortesía y amabilidad y sin embargo colme de malos tratos a los que tiene más cerca? Les sugiero a las parejas: “¡trate a su cónyuge por lo menos con el mismo respeto que concedería a un perfecto extraño!”

La agresión desplazada es responsable de un gran porcentaje de matrimonios infelices y de eventuales divorcios. En vez de atacar la fuente de sus frustraciones, muchos llegan a un pico de irritación reprimida y entonces llegan a casa, patean sus perros, golpean a sus hijos y maltratan a su cónyuge. Muchos no ven nada impropio o vergonzoso en esto; después de todo, “solo estaban actuando naturalmente, siendo ellos mismos, desahogándose un poco”

Los ataques generan contraataques. Aquellos que apelan a las maniobras agresivas que hemos estado analizando, generalmente reciben en alguna forma lo mismo que han brindado a los demás. La relación más común es el comportamiento “pasivo – agresivo”, en el cual la parte ofendida evita la guerra abierta. En vez de enfrentarse directamente con el atacante, esta persona se torna subversiva y saboteadora.

Nora, por ejemplo, se sentía extremadamente enojada cuando Marc perdía los estribos y se mostraba excesivamente crítico hacia ella. Después de uno de los típicos estallidos de él, ella quemo “Accidentalmente “la cena, “perdió” su encendedor al que el estaba ligado afectivamente, “se olvido de traer sus camisas de la lavandería y se arreglo para vengarse de tres o cuatro formas indirectas. De un modo u otro, la mayoría termina pagando por su comportamiento agresivo.

Otro mito que se vincula muy de cerca de los puntos que he estado señalando es “Un buen matrimonio se basa en el afecto positivo incondicional”. A menudo oímos el refrán de que la gente espera que se la quiera por sí misma. Procuran un grado no realista de unión y devoción, como si fuera completamente irresistibles- aun cuando se comporten abominablemente – El verdadero amor, según algunos, no es en respuesta a nuestro sentido del humor, encanto protección o consideración. Esos individuos esperan ser queridos aun cuando estas placenteras vituallas estén conspicuamente ausentes, cuando uno no le da a la otra persona más que pesares. En las mentes de estas almas confusas, eso prueba que se es amado verdaderamente por “uno mismo”.

Aquellos que aprueban ideas tan desafortunadas (que son mucho menos escasos de lo que se podría suponer). impulsan a sus parejas hasta el punto de ruptura. Prueban los límites en la esperanza de hallar un infinito encantamiento. Nunca hallan lo que buscan, por cuanto el amor y las atenciones positivas son reciprocas y condicionales.

Las relaciones íntimas requieren la misma cortesía, educación, y respeto que estamos dispuestos a ofrecer a los totalmente extraños. La cortesía, el tacto, el buen humor y los comportamientos gratificantes ayudan a crear una atmósfera hogareña relajada y afectuosa. Y estos factores están bajo nuestro control. Nosotros decidimos cuándo estamos amables o descorteses, tranquilos o irascibles. El camino de la cólera caso invariablemente paga un precio elevado.

Otro mito popular vinculado a ésta área de relaciones que es que EL VERDADERO AMOR EQUIVALE A NUNCA TENER QUE DISCULPARSE. En realidad, a menos que tanto el marido como la esposa estén dispuestos a reconocer si se han equivocado y disculparse por sus errores o faltas de consideración, su relación estará caracterizada por resentimientos, tensión y hasta odio. Si Ud. ha hecho algo de lo cual se arrepiente, pues dígalos de una vez.

MITO 10

“LOS BUENOS MARIDOS REPARAN LA CASA, LAS BUENAS ESPOSAS LAVAN LA ROPA”

Este mito es casi exclusivamente americano norteamericano) en carácter. Nuestro énfasis en el hágalo – Ud. mismo o arréglo Ud. mismo juega un rol significativo en lo que estoy por describir, lo mismo que un difundido prejuicio sobre deberes hogareños exclusivos para hombres y para mujeres. Muchos creen que un cónyuge que descuide asumir el rol apropiado en el momento correcto y en la forma adecuada, estaría faltando a sus obligaciones maritales.

Hoy día se habla mucho sobre la igualdad de derechos, el colapso de los estereotipos sexuales rígidos y el énfasis sobre la individualidad. Sin embargo, estoy seguro de que si tuviéramos una cámara oculta monitoreando las actividades de los maridos y esposas en cada hogar, aún hallaríamos que son casi siempre hombres y pocas mujeres, los que esgrimen las herramientas eléctricas, martillos y clavos, sierras, tornos, palancas, llaves, destornilladores y otros elementos similares.

Inversamente, muchos de estos machos blandidotes de herramientas, cuando se les pide que laven un paquete de ropa, miran torpemente la máquina de lavar como si fuera algún artefacto extraño pronto para explotar.

Si mi afirmación fuera algo exagerada, algunas de las siguientes historias de casos mostrarán, sin embargo, como los problemas maritales proceden a menudo de expectativas y demarcaciones rígidas de los roles de él y ella en el hogar.

Comencemos con Matthew, un abogado de treinta y cinco años, muy macho, muy exigente, algo rígido y muy amarrete. Antes de estudiar derecho, Matthew se graduó en la universidad como ingeniero mecánico. Un sujeto muy hábil podía desarmar completamente un automóvil y volver a armarlo. Con toda la inmodestia debida, afirmaba que podía arreglar cualquier cosa. Se quejaba de la incompetencia de los carpinteros, electricistas, plomeros y mecánicos de automóviles. “¡Si quieres algo bien hecho, tienes que hacerlo tú mismo!”.

Hombre difícil de contentar, ¡era tan crítico y dogmático que Janet, su esposa de treinta años de edad, amenazo con abandonarlo a menos que aceptara la terapia matrimonial! (Así como fue como yo entre en escena).

Mathew y Janet vivían en un lugar que ambos describían como “magnífico”. A pesar del esplendor, un gran agujero en el cielo raso del living, causado a su vez por infiltración en el techo, hacía necesario un balde en el centro de la habitación cada vez que llovía (para proteger una alfombra persa). Esta situación había existido durante tres meses. Era imposible llamar a un extraño para reparar las tejas rotas y para arreglar, enyesar y pintar el techo; Matthew insistía en hacerlo personalmente. Los árboles del jardín necesitaban ser podados; los setos, recorte y emparejamiento.

¿Llamar a un jardinero? ¡Nunca! Matthew se ocuparía de eso. La práctica legal de Matthew estaba en alza, y todo su tiempo sobrante estaba dedicado a retocar un coche antiguo que planea vender con una considerable ganancia.

“Mientras tanto”, explicaba Janet “cada día de mi vida veo ese agujero en el techo”. “Cuando miro el jardín, veo todas las malezas, los setos y arbustos recortados, Janet tiene todo mi permiso para llamar los operarios que crea necesario, por lo cual no habrá discusión, y pagaré totalmente”. Matthew leyó el acuerdo con el escepticismo de un abogado, luego lo firmó y anotó la fecha.

Matthew se las arregló para llevar a cabo su parte del convenio, excepto la jardinería. Consiguientemente, Janet contrató un servicio personal que dejó todo impecable en un día. Claramente, esto no tuvo impacto en la tendencia de Matthew a asumir demasiadas “tareas masculinas”, pero luego, Janet propuso sus propios contratos de contingencia, que logró que Matthew firmara y cumpliera.

La situación entre Ketty y Avril era muy diferente. Ketty era responsable de más de cincuenta empleados en su lugar de trabajo, donde pasaba largas horas. Los fines de semana no quería otra cosa que relajarse y pasar el tiempo con Avril y su hijo de cuatro años. Avril había enseñado inglés y matemáticas

en un colegio secundario, pero después de nacer su hijo optó por ser ama de casa y mamá de tiempo completo. Según sus normas, un buen marido no se sentaba a descansar y ver televisión los fines de semana. Había mucho que hacer en la casa. Una “buena esposa” le recordaba a su cónyuge las tareas que pedían atención. No era raro a Kitty se le presentara una lista de cuarenta ítems que Avril esperaba que él terminara antes del lunes por la mañana.

Contrariamente a Matthew, Kitty estaba muy deseoso de pagarle a alguien para que hiciese las reparaciones del hogar. “Yo puedo permitírmelo”, dijo, “y cueste lo que cueste, vale la pena. Bastante trabajo durante la semana. Me siento con derecho a descansar y buscar esparcimiento los fines de semana”.

Avril estaba fuertemente en desacuerdo, insistiendo en que “un hombre debería demostrar algún orgullo e interés por su casa, y a menos que se ocupara personalmente de las cosas, ¿cómo podría realmente apreciarla?” Y agregó: “Mi papá tenía un lema. Nunca llames a un extraño para hacer el trabajo del dueño de casa. Es responsabilidad de Kitty hacer los trabajos del hombre de la casa. No le estoy pidiendo que cocine o que lave la ropa”. Traté, sin éxito, de persuadirla para que modificara su rígido pensamiento. La discusión se enfocó entonces sobre el pasto del fondo de su jardín, que Kitty cortaba los domingos por la mañana. Después de que había cortado el pasto, Avril invariablemente encontraba fallas en la performance de Kitty. Los bordes no estaban derechos, o había una línea en zig – zag en el medio, o le apuntaba otras críticas. Le formulé la pregunta obvia: “¿Avril, por qué no corta el pasto Ud. misma?” Arrojando una mirada fulminante sobre mí, declaró: “¡Ese no es mi trabajo!”.

Lamento decir que no logré progresos con esta pareja. Supongo que siguen discutiendo todavía quién debe hacer esos trabajos.

Sacar la basura parece ser principalmente una prerrogativa masculina. Recuerdo una pareja para lo cual una tarea tan simple servía como centro de una tremenda lucha por el poder. Corrine insistía en que esto era algo que debería hacer su esposo para “cumplir con su parte en la casa”. Tim no se oponía, pero insistía en hacerlo cuando le pareciera conveniente. Corrine, una persona fastidiosa, insistía en que los desperdicios deberían ser transferidos a los recipientes externos en cuanto el interno estuviera lleno. Típicamente, ella llevaba la basura hasta la puerta de entrada. No estaba dispuesta a caminar los tres metros extra que faltaban para sacar la basura fuera de la casa. En varias ocasiones, mientras Tim y Corrine chocaban, la basura quedaba en la entrada, apilada contra la puerta durante más de tres días.

Otra pareja había convertido un acondicionador de aire portátil en un ariete. El dormitorio quedaba al oeste y era como una sauna para el verano. Día tras día, semana tras semana. Elsie le suplicaba a Charles que bajara el acondicionador del desván y lo instalara en el dormitorio. Pasaba el tiempo y la pareja chorreaba sudor. Charles no se decidía a instalar el aire acondicionado, pero se rehusaba a contratar a alguien para que lo hiciera y sacara esa carga de sus manos. Después de todo, ¿para qué pagarle a alguien para hacer algo que él era perfectamente capaz de hacer?

Todos estos casos son más complejos, desde luego, pero éste no es el lugar para adentrarse en los niveles ocultos y las dinámicas subyacentes. Es suficiente decir que si me comprometo a limpiar las ventanas y no lo ejecuto o hago un trabajo chapucero, me hago posible de críticas justificadas. Pero si aclaro de entrada que yo no limpio ventanas, y mi pareja aceptada entrar conmigo en una relación en esos términos, no soy responsable aún cuando los vidrios se ensucien tanto que no dejen entrar ninguna luz.

¿Y yo? Bueno, dejé claro que no soy ni plomero, ni carpintero, ni electricista, ni constructor, ni mecánico, ni jardinero. Pero se me ha visto cambiando alguna bombita y algunas veces saco la basura.

“TENER UN HIJO MEJORA UN MAL MATRIMONIO

En general, los niños tienden a consolidar y enriquecer un buen matrimonio. En un mal matrimonio, esta carga adicional sólo sirve para empeorar las cosas.

La mayoría de la gente admitirá que no es fácil ser buenos padres. Las responsabilidades de la buena crianza son enormes. El advenimiento de un hijo puede traer a la luz conflictos ocultos y diferencias importantes de opinión en parejas que previamente habían funcionado armoniosamente. Si se quiere preservar esa armonía marital, los cónyuges deben concordar sobre aspectos como el cuidado y la disciplina de los niños, su educación, la ubicación del hogar, la asignación de varios ítems en el presupuesto familiar y cuestiones similares, personales e interpersonales.

Las parejas conflictuadas o infelices se caracterizan a menudo por su conflicto entre las ambiciones personales de los cónyuges y el bienestar de la familia. He visto muchos padres, por ejemplo, que nunca se privarían de su automóvil costoso, pero que se negaban a alimentar o a vestir adecuadamente a su familia. La sociedad dice: “Sea un individuo” y “Viva su propia vida”. Estas ideas están a menudo en contraposición con la ubicación de la familia en primer término, ocupándose de intereses propios sólo después de que hayan satisfecho las necesidades de la familia.

Los sociólogos que estudian tales fenómenos han sugerido que la mayoría de las familias “salen del paso a duras penas”. La mayoría tiende a enfocar las tensiones, discusiones y desagradados como normales e inevitables. De hecho algunos han declarado que si los miembros de la familia no chocan entre sí, y no tienen una reyerta ocasionalmente, algo debe andar muy mal.

El funcionamiento discordante es hoy considerado como la norma.

Las discusiones ocasionales y menores son bastante “normales”, en verdad, sin dar motivos para mayor preocupación. Ciertamente, los recién casados pueden esperar algunos choques. Los ajustes iniciales y los continuos reajustes son necesarios para dos personas únicas, provenientes de hogares diferentes, para aprender a vivir juntos en armonía. Pero las desavenencias entre cónyuges pueden desembocar en fricciones permanente, a menos que se den pasos para remediar la situación (tales como la búsqueda de consejo profesional o terapia).

¿Hay realmente muchas posibilidades de que la tensión entre marido y mujer pueda disiparse con el nacimiento o la adopción de un bebé? Temporariamente, el infante puede servir para distraer la atención de los padres, pero las tensiones desatendidas seguramente emergerán, tarde o temprano, con la carga adicional que implica el cuidado de un ser totalmente dependiente.

El caso de Celia y Frank es ilustrativo. Su relación había sido borrascosa desde el comienzo. A pesar de discusiones frecuentes y acaloradas, decidieron casarse. ¿Por qué? “Aunque peleábamos como perro y gato, nos queríamos y pensamos que una vez casados, las cosas mejorarían”. Explico Celia. ¡Erróneo! En eso se halla otro mito. En vez de mejorar las cosas, encontraron que el matrimonio impuso exigencias y obligaciones adicionales. Habían hasta llegado a la violencia física en ocasiones.

Vinieron a buscar ayuda a mi consultorio en un punto en que estaban enemistados casi constantemente. Sus problemas parecían provenir de sus experiencias familiares tempranas. Frank, por ejemplo veía en Celia alguno de los atributos que él había estado combatiendo en su madre desde el divorcio de sus padres, cuando el tenía once años de edad. Describía a su madre como una “autoridad áspera” y reaccionaba en exceso cuando Celia expresaba cualquier descontento. Más aún, Frank no se había sentido querido por su madre, y su necesidad de afecto era extrema. Celia a su vez, había aprendido a ser independiente de muy joven. Sus padres fueron alcohólicos y ella había tenido que ir tirando como podía, y proteger a su hermano, seis años menor. Pero sus cicatrices psíquicas eran tan profundas que si Frank tomaba bebidas fuertes, o bebía más de un par de cerveza, ella se tornaba beligerante.

No bien habíamos comenzado a trabajar en éstos y otros problemas en la terapia, Celia anuncio que estaba embarazada. Frank le requirió no proseguir el embarazo, pero Celia insistió en que quería tener un hijo, afirmando que estaba segura de que eso resolvería sus problemas y solidificaría su matrimonio. Frank pidió mi opinión. Les dije que mi punto de vista era que el momento de decidir tener un hijo es cuando el matrimonio esta firme, no cuando tambalea.

Seguí viendo a esa pareja y logramos algunos avances concernientes a sus desacuerdos e hipersensibilidades. Celia dio a luz a una hija y no volví a verlos hasta que el bebe cumplió tres meses. “las cosas están terribles”, exclamo Celia. Frank concordó: “Eso es poco decir”, Uno de los problemas claves era que el bebe perturbaba su sueño – “Estoy todo el día como caminando en una niebla”. Expreso

Frank. Más importante aún era que la insaciable necesidad de afecto de Frank estaba amenazada. “Se resiente por el tiempo que paso con el bebe”, explico Celia. Y agregó: Es como tener dos bebes para cuidar. ¡Frank esta celoso de su propia criatura!” Mis intentos de ayudar a la pareja a resolver sus problemas y establecer una relación positiva no tuvieron éxito. Su matrimonio termino en un divorcio acrimonioso. Tal vez esta unión estaba malograda desde el comienzo y ningún monto de asesoramiento o de terapia hubiera logrado un beneficio duradero. Sin embargo, si la pareja no hubiera complicado las cosas teniendo un hijo tan pronto, pienso que se podría haber salvado el matrimonio.

En el pasado, el rol de una mujer estaba principalmente determinado por su status como criadora de hijos. Las razones de la mujer moderna para entrar en el matrimonio han variado, y su rebelión contra la subordinación ha ganado considerable terreno. Los hombres y las mujeres de hoy están gobernados por su sentido de individualismo. A pesar de eso, el rol exitoso de padres exige que maridos y esposas sacrifiquen mucho de sus propios deseos egoístas. El funcionamiento familiar armoniosos invita a un “nosotros” en lugar de un “YO”, como punto de vista. El advenimiento de un bebe es un punto de crisis que sitúa nuevas exigencias sobre el matrimonio. Pero si la pareja tiene incorporados hábitos y respuestas inadecuadas, para la nueva situación, la desintegración familiar es virtualmente inevitable.

MITO 12

“EL MATRIMONIO DEBERIA SER UNA SOCIEDAD 50 /50”

Iguales derechos, iguales oportunidades, igual pago e igual tiempo se han convertido en lemas. La igualdad y la democracia son vistas por muchos como sinónimos y altamente deseables. A menos que las cosas se compartan igualmente –divididas justo por la mitad- se asume que existirá una explotación.

El igualitarismo se considera equivalente a libertad. En círculos “iluminados”, el “señor de la casa” ya no pida su pipa, sus chinelas y su bebida. El hombre urbano de hoy es pasible de esclavizarse sobre una cocina (o más realísticamente, apretando botones de un horno infrarrojo), mientras que su mujer, ejecutiva, descansa en el living con una bebida y los informes del mercado de valores.

El debilitamiento de los roles rígidos hombre-mujer y de los estereotipos rígidos de las funciones masculinas y femeninas refleja probablemente un progreso, un esclarecimiento genuino. Sin embargo, la aplicación errónea de las divisiones 50/50 y la noción de que la participación conjunta es necesariamente justa y deseable ha llevado a muchos matrimonios por el mal camino.

El punto que algunas parejas pasan por alto es que mientras los seres humanos son iguales en valor, también diferente entre sí. Así, bajo circunstancias dadas, 60/40, 70-30, 75-25 ó cualquiera otra combinación puede ser mucho mejor que 50/50.

Aquí hay algunos casos a propósito del tema.

Harold se enorgullecía de ser un feminista y era rápido para detectar hasta indicios tácticos de chauvinismo masculino en sí mismo y en otros. Cuando se casó con Marge, insistió en que dividiesen todas las tareas del hogar justo por la mitad. “Después de todo, ambos trabajamos, ganamos la misma suma, ambos llegamos cansados a casa, de modo que yo haré la cena una noche y tú la segunda”. Aparentemente, la propuesta de Harold parecía ser muy plausible. ¿Qué podría ser más justo? Pero Harold olvidó incluir una realidad significativa. ¡Era un pésimo cocinero! No sólo eran incomibles sus menjunjes mejor intencionados, sino además el tiempo y la ardua labor que le requerían las preparaciones de las comidas hasta más simples (para no hablar siquiera de lo que desperdiciaba) tornaron la idea del cincuenta por ciento excesivamente ineficiente en cuanto al costo. Más aún, a Marge le encantaba cocinar y poseía talento para improvisar comidas excelentes, nutritivas y deliciosas sin casi poner esfuerzo. Claramente, Harold no había tenido en cuenta algunos factores clave en sus relaciones específicas.

Ken y Jodi tropezaron con un problema diferente. Su bebé de cuatro meses no dormía bien. La pequeña Lisa necesitaba ser alimentada y cambiada por lo menos dos veces durante la noche. Para Jodi parecía eminentemente justo que Ken y ella asumieran turnos iguales para atender a Lisa. Ambos trabajan mucho. Jodi lo hacía con casos en un centro de salud mental de la comunidad. A menudo su trabajo le resultaba tedioso y exigente. “Trabajo tan duramente como Ken, así que lo justo es que se levante para Lisa una noche y que yo la atienda la noche siguiente”... Así, Jodi estaba proponiendo la misma división

laboral 5/5 que había surgido de Harold. Desde luego, el uso del C.C. (cociente Culinario) de Harold versus el C.C. genial de Marge no puede ser comparado con la situación de Ken y Jodi- ¡Ken no era menos capaz que Jodi para cambiar pañales y sostener una botella!

Ken (un médico cirujano) tenía su propia versión de la historia. “Estoy habitualmente en el hospital operando a las 7: 15 y a menos que tenga 6 ó 7 horas de sueño nocturno, me siento confuso y no coordino”. ((¡Hice una nota mental para pedir al cirujano, si estuviese anotado para una operación, que se asegure un buen sueño nocturno antes de abrirme!). Jodi consideró esto como pretexto y afirmó que su trabajo era tan importante y exigente como el de Ken. Argüí que si bien el trabajo de un cirujano puede no ser más importante que el trabajo con casos, es ciertamente más exigente. “Tiene vida y muerte en sus manos”, protesté, “y si su mente está confusa y no coordina por haber atendido al bebé, su mano podría cometer un desliz”.

Las soluciones para estas dos parejas fueron relativamente simples. Marge se ocupó de todo lo que fuera cocinar; Harold hizo todas las compras de alimentos. Jodi atendió al bebé cinco noches, Ken se ocupó de buen grado del lavado de la ropa sucia – de lavarla, secarla, clasificarla y guardarla.

Para estas parejas, los convenios desiguales promovieron un sentido de equilibrio y armonía.

Hay muchas parejas que asumen tareas decididamente desiguales, porque lo prefieren así. Tengo un buen amigo, contador público y cocinero “gourmet”, que se encarga de casi todas las responsabilidades del hogar. Espera a su mujer y tiene una asociación tal vez 9-10 respecto del manejo de la casa. Eso es lo que él y su mujer quieren, y anda bien para ellos. Inversamente, conozco parejas que tienen un “matrimonio tradicional”, en el cual las esposas cocinan, hacen toda la limpieza, el lavado y las compras. Hay más de una forma correcta de atenderse en las parejas. La díada marital es un sistema intrincado –lo que realmente satisface una pareja y produce genuino, interés y respeto, podría ser completamente destructivo para otra.

Rally-Anne enfatizaba que le encantaba ser un ama de casa. Andy trabajaba durante el día como ganapán y cuando llegaba a casa, ella disfrutaba cuidando de sus necesidades físicas. “Algunas mujeres han declarado que soy víctima de lavado de cerebro, que necesito asistir a grupos de concientización para transformarme en adulta. Pienso que un adulto es alguien que toma sus propias decisiones y ésta es mi decisión. Por lo menos por ahora”... Desafortunadamente demasiados insisten en que hay una sola forma correcta de ver el mundo, generalmente su propia manera.

Frecuentemente me causan gracia las parejas que llevan tarjetas de control. “Yo cociné cinco comidas y tu dos. Saque la basura cuatro veces y tu tres. Aspire la alfombra del living seis veces y tú hiciste un único intento desganado”. En ocasiones he pedido a mis clientes que hagan anotaciones por breve tiempo como un medio de aumentar su captación de lo que estaba sucediendo en su vínculo. Pero una necesidad de probar “cuanto más trabajo que tú “me parece una señal de una falta básica de amor, de interés genuino y de compromiso profundo.

Cuando Ud. realmente ama a alguien disfruta haciendo cosas para esa persona; es un placer, o hasta deleitoso, ser capaz de hacer la vida un poco más fácil y más placentera para él o ella. Así cuando veo maridos o esposas agitando sus hojas de registro contando puntos, gritando “¡Estas en deuda conmigo!” me doy cuenta tristemente de que probablemente pronto van a recurrir a abogados para divorciarse.

MITO 13

“EL MATRIMONIO PUEDE REALIZAR TODOS NUESTROS SUEÑOS”

Aun en esta nota de ilustración y emancipación, muchos consideran el matrimonio como un broche de oro, un notable signo de éxito. Estar casado conlleva un status especial en la mente de estos individuos. Es prueba de su valor básico, muestra al mundo que alguien lo quiso lo suficiente como para dar ese gran paso. Estos sentimientos, debido al condicionamiento social, son probablemente experimentados con más frecuencia por mujeres que por hombres. El término “soltero”. No posee los mismos sobretonos degradantes que el de “solterona”. Sin embargo, algunos hombres son también presa del mito de que el casamiento puede realizar todos sus sueños. Un bromista observo que “Ninguna mujer llega a los treinta sin haber sido invitada a casarse – al menos por sus padres. (A pesar de nuestro considerable progreso hacia la equidad los padres aun parecen mucho más preocupados por casar a sus hijas que ha sus hijos).

Betty se adhería a ideas que son típicas de muchas mujeres que me han consultado debido a su bajo autoestima. Se describía como “una perdedora”. Atractiva, presentable, tenía muchas amigas y varios hombres que eran sus “compañeros”, pero desde su divorcio hace seis años, no había habido ningún hombre significativo en su vida. A los treinta y nueve, Betty detentaba una posición ejecutiva altamente responsable y bien remunerada y estaba siendo preparada para un nivel de la compañía ocupado por menos del cinco por ciento de hombres o mujeres. Se culpaba irracionalmente por el fracaso de su matrimonio, y peor aún porque en seis años no había logrado desarrollar una relación duradera con alguien que la considerada apropiada para un nuevo matrimonio.

Por esto, en sus ojos sus logros equivalen a cero. Por no haberse vuelto a casar, considerada que “No era nadie”.

Lynn, de 35 años, tenía problemas similares de baja autoestima. Contrariamente a Betty, estaba casada y tenía dos hijos. “Toda mi vida”. Me dijo, “fui preparada para ser esposa y madre. Mi infancia entera fue orientada en esa dirección. Aprendí a bordar, coser, cocinar y hornear... Después de la secundaria elegí una universidad no por su nivel académico, sino por su reputación como lugar de encuentros sociales. Mi único propósito para asistir a la universidad fue el de encontrar un esposo, y bien que lo logre. Joe y yo nos casamos en cuanto nos graduamos”. Ahora, trece años después, con hijos de doce y diez, Lynn había cumplido su argumento de vida. “Hasta tenemos una cerca blanca, una rural y un perro - ¡en serio!”. Pero en vez de experimentar la realización de los sueños de toda su vida, Lynn había desarrollado sentimientos de intranquilidad y rebelión. “Al comienzo surgieron furtivamente y en forma gradual comencé a darme permiso para preguntarme si esto es todo lo que hay en la vida”.

Fran estaba muy desconcertada. Su historia y antecedentes eran muy similares a los de Lynn, pero a los cuarenta y dos años era la victima corriente de “una mujer más joven”. Su marido se había enredado con una de sus secretarias y había dejado a Fran hacia ocho meses, “Estuve programada para ser una esposa”, dijo. “Y es todo lo que sé hacer”. Aquí de nuevo se suponía que el matrimonio iba a realizar todos sus sueños. “Era todo lo que quería. Estaba perfectamente feliz”.

Betty, Lynn y Fran están en diferentes trances vitales, pero las tres son víctimas de la mitología de que el “matrimonio es el todo y el fin del todo”. ¿Qué ayuda existe para las Bettys, Lynns y Frans de este mundo? La solución estriba en capacitarla para desarrollar una perspectiva más amplia, en la cual el matrimonio es solamente un ingrediente (¡y no absolutamente esencial!) para una vida feliz y plena.

Se requiere una amplia variedad bien adaptada. La empatía, el afecto auténtico, la capacidad de amistad y compañerismo, son necesarias para relaciones duraderas y positivas. Las destrezas sexuales son una parte importante de la autoestima y la autoconfianza. (La idea de que, si hay amor, inevitablemente habrá buen sexo, es otro mito. Ver Mito23). Las destrezas sexuales deben aprenderse; el amor no es suficiente. Pero la destreza y las habilidades sexuales tampoco son suficientes para promover relaciones efectivas prolongadas. El trabajo y otras responsabilidades y estímulos pueden prevenir el desgaste doméstico. La verdad es que hay hombres y mujeres que hallan gratificación en una vida totalmente doméstica. No hay nada malo en ser “hogareño”, excepto cuando torna a alguien vulnerable a tener que enfrentar la ruptura familiar, como le sucedió a Fran.

Cuánta gente delgada, elegante, se ha dejado estar inmediatamente después del casamiento, volviéndose obesa ¿y por qué no decir más, desagradable? Antes del casamiento, se esforzaban por mantenerse en forma. ¿La meta? Capturar la víctima inadvertida. Una vez que se hubo firmado debidamente la licencia matrimonial, era “innecesario” realizar cualquier otro esfuerzo. ¡Qué triste!

La falacia del matrimonio como realización-total está claramente vinculada con el Mito 2 (amor romántico), pero tiene algunas características distintivas. Cuando se hace del matrimonio un sine qua non para la vida en sí, el chantaje emocional es una ocurrencia frecuente.

“No puedo vivir sin ti. Si me dejas me mataré” Demasiados de estos matrimonios permanecen pegoteados, no por amor, solicitud o felicidad, sino mediante culpa y temor. El cónyuge se transforma en el “oxígeno emocional del otro sin el cual no puede mantenerse la vida. Tales individuos les dicen a sus parejas. “Tú representas todo para mí, eres todo mi universo”. Esta dependencia malsana genera resentimiento en ambas partes. El miembro dependiente está resentido con su “salvador” por tornársele indispensable mientras que el miembro “más fuerte” se siente atrapado, enojado y a menudo ansioso. Tales matrimonios son descritos como enlaces simbióticos, lo cual significa que uno depende del otro para la satisfacción de sus deseos neuróticos, para manipulación en vez de apoyo cooperativo y afecto. El amor maduro nunca transforma al otro en oxígeno emocional. El mensaje de una persona madura es: “Puedo vivir consigo y sin ti. Prefiero vivir contigo porque te quiero. Espero que sientas lo mismo hacia mí”. Los vínculos inmaduros se reflejan en una frase muy diferente. “Eres mío y nunca te dejaré ir”. En estos casos, no son raros el chantaje emocional y tácticas similares de poder. Considere el siguiente diálogo:

Quinn: No creo encajemos el uno con el otro. Lo pensé mucho y llegué a la conclusión de que ambos estaríamos mejor si nos divorciáramos.

Lydia: Si vuelves a pedirme el divorcio le contaré a tu madre tu aventura con Gladis y del dinero que malversaste.

Quinn (pasmado): ¿Cómo serías capaz de hacer semejante cosa? Mi madre siempre ha sido amable contigo. Sabes que ella no podría soportar semejante cosa. ¿Por qué quieres herir a mi madre?

Lydia: ¡Mejor que no se te ocurran ideas raras!

¡No es buena idea la de mantener a alguien atrapado en un matrimonio sin amor! A pesar de eso, muchos para quienes el matrimonio lo es todo insisten en mantenerse en la relación a pesar del conocimiento de que no son realmente deseados, queridos o respetados por sus cónyuges. Tales relaciones del matrimonio como-un-fin-en-sí generalmente carecen de felicidad mutua, compañerismo sano, amor, amabilidad, interés genuino y alegría.

Un buen matrimonio es un componente altamente importante y deseable de una vida plena, pero no es absolutamente esencial. La opinión de que el matrimonio de por sí es una concepción falsa que sólo puede traer dolor y desilusión.

MITO 14

“LOS QUE QUIEREN DE VERDAD ADIVINAN LO QUE EL OTRO PIENSA Y SIENTE”

Esta es otra creencia vinculada con la falacia romántica (mito 2). Abundan las nociones por las cuales la verdadera compatibilidad involucra “compartir una sola mente”. O “Estar en la misma onda”. Las palabras son superfluas. Como lo publican a menudo las revistas sentimentales: “Sus ojos se encontraron a través de la habitación, e instantáneamente ambos supieron lo que el otro estaba pensando y sentimiento”. ¡El verdadero amor otorga los poderes de la telepatía!

Como realmente es cierto para cada uno de los mitos maritales, hay una pizca de verdad que se agrandó para convertirla en toda la verdad. Los buenos amigos, amantes, esposos, hasta los compañeros de trabajo, funcionan óptimamente cuando se entienden entre sí hasta cierto grado y son perceptivos de los sentimientos, opiniones y preferencias del otro. Así, se puede aprender a leer muy certeramente las reacciones ajenas. “Capté el fulgor en tus ojos cuando Charlie estaba contando su última conquista y me

di cuenta de que a menos que lo sacara de la habitación, él terminaría con la nariz sangrando”. “Supe exactamente lo que estabas pensando cuando Grace empezó a hablar sobre esa semana en México”. Sin embargo, también es posible malinterpretar los pensamientos y sentimientos ajenos. Un diálogo típico.

Adam: ¿Por qué estás enojada?

Sue: No estoy enojada. ¿Qué te hace pensar que estoy enojada?

Adam: Sí que lo estás. No puedes engañarme. Me doy cuenta cuando estás enojada.

Sue: No, realmente. No estoy enojada. Puedo jurarlo.

Adam: ¿A quién crees que estás engañando? ¡Se honesta! ¡Hazte responsable de tus emociones. ¡Deja de mentir!

Sue (comenzando a sentir rabia): ¡No estoy mintiendo! Te estoy diciendo que no estoy enojada.

Adam: Entonces, ¿por qué estás levantando la voz? Vamos, confiesa tus emociones. Te puedo leer como a un libro.

Sue: Mira, odio que empieces a cuestionar mi honestidad. Eso me enfurece.

Adam: ¡Aja! ¡Así que admites que estás enojada!

Las variaciones del tema anterior son casi infinitas. He visto desempeñar esta escena ante amigos, esposos, enemigos y entre terapeutas y sus pacientes. El tema de “Yo te conozco mejor de lo que te conoces” es un disparate. Ciertamente, algunos son capaces de engañarse a sí mismos, de desconocer algunos elementos que los observadores objetivos pueden captar, pero en general, nadie conoce a nadie mejor de lo que se conocen a sí mismos. ¡No hay lectores de la mente! El diálogo precedente hubiera sido inofensivo si, en vez de decir: “¿Por qué estás enojada?”, Adam hubiera requerido: “¿Estás enojada? O hubiera expresado: “Pareces enojada”. A menos que hubiese dispuesto de muy buenas evidencias, hechos definidos y claros que contradijeran las negociaciones de Sue, Adam debería por lo menos haber otorgado el beneficio de la duda a la afirmación de Sue, que negaba su enojo. En lugar de eso, fue culpable de violación mental. Aquí sigue una regla básica: Nunca le diga a otro lo que él o ella están pensando o sintiendo.

Cuán a menudo escuché estas afirmaciones “¡No tendría que necesitar explicarle esto a él! ¡Si realmente me quisiera, lo sabría sin tener que decirle esto a él! Si realmente me quisiera, lo sabría sin tener que decirle nada”. “Mi pareja debería saber lo que quiero, si tengo que pedírselo ya no sirve”.

Este desgraciado mito es especialmente prevalente en el área de la intimidad sexual. “Si tengo que explicarle a mi marido cómo me gusta que se comporte en la cama, me saca todo el placer. Además, si realmente me amara, si estuviese en onda conmigo, sería innecesario decirle lo que debería hacer. Simplemente lo sabría”.

“Cuando una mujer está realmente enamorada de un hombre, puede sentir exactamente cómo complacerlo y satisfacerlo. Si hay que estarle mostrando cómo excitarlo o decirle lo que tiene que hacer y lo que no tiene que hacer, ella no es para él – y viceversa”.

¡Tonterías! Los seres humanos son los únicos animales que pueden comunicarse mediante el lenguaje hablado. Ninguna otra especie es capaz de decir: “¿Quieres, poner tu mano allí y apretar un poco más fuerte mientras me acaricias la espalda con la otra mano?” nadie puede experimentar los sentimientos ajenos, al margen de la intensidad de la devoción hacia el otro. No somos como los insectos, que tienen un patrón complejo de respuestas basadas en el instinto. Los seres humanos tienen que aprender todas las conductas complejas (y las respuestas sexuales gratificantes pertenecen a esta categoría). Nacemos con algunas tendencias básicas (por ejemplo, hambre, sed) y varios reflejos (por ejemplo, succión, deglución, respiración). Pero todo lo demás es aprendido, adquirido mediante instrucción, siguiendo ejemplos o por ensayo-y-error.

Por supuesto, hay seres insensibles, indiferentes, a quienes se les puede decir, mostrar o enseñar algo una y otra vez, sin efectos favorables. “Realmente me molesta cuando dejas tus pelos esparcidos por todo el lavabo después de afeitarse” o “Te pediría que no obstruyas mi coche en la entrada”, y otros pedidos similares explícitos son simplemente ignorados. Este tipo de beligerancia es tal vez parte de otro mito más: “¡No deje que su cónyuge le lleve por delante! ¡Muéstrela quién manda!” ¡Las luchas por el poder en la pareja tienden a conducir a una pelea a muerte en el divorcio!

Realmente es gratificante ser capaz de predecir cómo responderá una persona querida ante un evento dado – y entonces hacer o dejar de hacer algo, para que el resultado final sea placentero para

ambas partes. “¿Cómo supiste que estaba deseando tener un grabador? Fue muy amable de tu parte darte cuenta de que quería visitar a mi tía en el hospital, y que vengas temprano de la fiesta en la oficina para dejarme el coche?”

Si cada acto de interés o consideración, cada gesto de protección, cada acto de generosidad debe ser explícitamente logrado mediante manipulación de la pareja, quedará sofocada la calidad de la alianza.

Pero la inversa es también peligrosa. “Si realmente me quisieras o yo te importara verdaderamente, habrías hecho esto o no habrías hecho lo otro, o pensando en hacer esto”. ¡Ojo con este tipo de razonamiento! En su lugar, diga a su pareja: “Cuándo haces X, o no haces Y – no me siento querido”. Al expresar una queja, en vez de decir a la otra persona porqué hizo la acción que le molestó Ud. (“¡Hiciste esto para lastimarme deliberadamente!”), reconociendo fuertemente el siguiente formato: “Cuando haces X

En la situación Y
Yo siento Z”

“Cuando llamaste estúpida y tonta a mi hermana al visitar a mis padres, quedé avergonzada y sentí lástima por ella, y me siento muy molesta contigo por haberla rebajado”.

Es conveniente que los cónyuges se enseñen mutuamente a llevarse mejor. Esto excluye la violación mental, la adivinación y cualquier otra táctica que disminuya el significado de lo que alguien está expresando. Diga lo que sienta, sienta lo que diga y no espere que su pareja lea su mente.

MITO 15

“UN MATRIMONIO INFELIZ ES MEJOR QUE UN HOGAR ROTO”

Hay pocas cosas más desagradables que un matrimonio sin amor, mantenido por miedo, culpa o deber.

He visto el resultado de matrimonios vacíos, huecos, que duraron sólo por presiones sociales, o “por el bien de los chicos”. Tengo un dicho: “Cuando es el por el bien de los chicos, quedan desamparados”. Cuando los hijos son el pegamento básico que liga a un matrimonio, necesidades emocionales suelen estar desatendidas. Un hogar que existe con ausencia de cooperación, sin una comunidad de intereses, equivale a una farsa impuesta por la hipocresía social.

Muchos continúan viviendo bajo el mismo techo debido a convicciones religiosas que prohíben el divorcio. Algunas mujeres aguantan fricciones interminables, tensión y sufrimientos constante, por razones económicas. Puede ser difícil vivir con un marido al que desprecian, pero podría ser aún más duro encontrar un empleo remunerado sin más experiencia o capacitación que la de un ama de casa.

Con frecuencia, ella racionaliza que debe quedarse para proteger a los hijos.

David, un programador de computadoras de treinta años de edad, me consultó por ayuda para sus problemas de ansiedad, depresión y sexo. Funcionaba bien en las relaciones casuales, pero en cuanto alguien se tornaba “seria”, quedaba impotente. Su historia era la típica de varios centenares de casos que he oído a lo largo de los años. “Uno de mis primeros recuerdos es el de mi madre y mi padre gritándose. No puede imaginarse cuántas noches me despertaron con sus gritos. Me atemorizaba. ¡Era horrible! Mi papá tendió a descargar su frustración en nosotros, los chicos, y mi mamá andaba por ahí mostrándose tan infeliz, tan desgraciada. Cuando llegué a los nueve años le pregunté a ella por qué no se divorciaba. Como dice el refrán, al comienzo tenía miedo de que mis padres se separasen, ¡y después de que no se separan! Más adelante, ella nos dijo que aguantó el matrimonio por nuestro bien. Hubiera deseado que no le hiciera. Estoy seguro de que mi hermano, mi hermana y yo habríamos sido más felices a largo plazo si mis padres hubieran cortado. Los padres de dos de mis amigos se habían divorciado. Me encantaba quedarme a dormir en sus casas. Uno vivía con su padre y su madrastra y todos se llevaban muy bien. El otro vivía con su madre y su hermanita menor, y nos divertíamos mucho juntos. Yo nunca traje a mis amigos a casa. Tenía mucha vergüenza y temor de que mis padres empezaran a pelearse”.

Rhonda me solicitó ayuda para una variedad de problemas emocionales. “Estoy aquí porque mis padres se quedaron juntos por mi bien. ¡Si no lo hubieran hecho, dudo que hubiese necesitado un reductor de cabezas!”. Contrariamente a la familia de David, sus padres ocultaban sus tensiones. “No existían esas feas explosiones; sólo un clima frío, indiferente, ártico, desprovisto de toda calidez”. Finalmente sus padres se divorciaron cuando Rhonda llegó a los veinte años. “En lo que a mí respecta llegó de diez a quince años tarde... Retrospectivamente, tomé conciencia de cuán profundamente se odiaban, pero mantenían un impecable caparazón externo para la comunidad. Sus amigos los consideraban una pareja ideal y a menudo los citaban como ejemplo de felicidad marital. La mayoría de los que conocían socialmente quedaron absolutamente pasmados, totalmente sacudidos, cuando se separaron”.

El término “hogar roto” es un concepto prejuicioso y cargado negativamente.. se ha culpado a los hogares rotos por la delincuencia, adicción a drogas y crímenes que van desde los pequeños hurtos hasta el asesinato en primer grado. “No quiero que tengas nada que ver con Johnny”, advierte una madre santurrona. “Viene de un hogar roto”. Un hogar roto invoca imágenes de descuido, confusión, abandono, rechazo, desaprobación y otras innumerables desgracias. “Los hogares rotos causan corazones rotos”, según me informó uno de mis clientes. Cuando la opción es entre un “hogar roto” y un “¡hogar infeliz!”, muchos eligen este último. Estoy en desacuerdo con sus razones.

Desgraciadamente, muchos igualan automáticamente al “divorcio” con un “hogar roto” y todos sus supuestos defectos y miserias. Afirman que es un estigma, una prueba de su fracaso personal y un trauma inevitable para los hijos, manteniendo que un “hogar infeliz” es preferible a un “hogar roto”. Sin embargo, si se orquesta inteligentemente, el divorcio no necesita ser una crisis amarga o devastadora para los niños.

En mi práctica de la terapia marital, se me paga para ayudar a las parejas a rectificar su infelicidad. Tal vez más por sentimentalismo que por análisis racional, estoy inclinado a salvar matrimonios siempre que sea factible –especialmente cuando hay niños pequeños involucrados y cuando confío en que la pareja es capaz de vincularse armoniosamente. Pero cuando fallan todos los esfuerzos para rectificar la situación y prevalecen una infelicidad crónica y disidencias extremas, no vacilo en recomendar un divorcio constructivo y amigable. Esto no resulta en un “hogar roto”, sino en dos domicilios funcionales pero separados. El caso siguiente subraya este punto.

Gloria y Hank habían visto un consejero matrimonial y dos psiquiatras, durante sus siete años de matrimonio. Sus dos hijos tenían seis y cinco años. Se describían a sí mismos mutuamente como “fantásticos padres” a pesar de su incapacidad para llevarse bien entre ellos. Gloria manejaba su propio negocio pequeño y lucrativo, y Hank, que venía de una familia rica, tenía un puesto altamente remunerado como vicepresidente de una gran empresa. “Tenemos todas las razones en el mundo para estar felices”. Explicó Hank. “Amamos a nuestros hijos, vivimos en un magnífico hogar, manejamos coches costosos, tomamos frecuentemente vacaciones –todo suena como un sueño. A la mayoría de la gente le gustaría cambiar de lugar con nosotros, y aún así, no nos llevamos bien”.

El sexo era un problema constante. “Andaba bien durante los primeros años”, alegó Hank. Gloria saltó: “Nunca anduvo bien”. Hank se mostró mortificado y dijo: “Te lo pasas cambiando tu versión”. Gloria explicó impacientemente: “No estoy cambiando mi versión. Fue tolerable durante el primer año o algo más”.

Esto era típico de sus interacciones. “¿Cuál es el principal problema en el sexo?”, pregunté. Respondió Hank: “Ella nunca tiene ganas”. Gloria ignoró su observación. “Me desagrada mucho”, explicó. “¡Excepto con Derek!” replicó Hank. “¡Oh, vamos! No empecemos con eso de nuevo”.

“¿Quién es Derek?” pregunté. Surgió que Derek había sido el amante de Gloria durante los últimos dos años. Su amorío casual se había intensificado y ahora estaban profundamente involucrados. Su relación con Derek solamente se descubrió después de saber que Hank estaba saliendo con la mejor amiga de Gloria. Derek le dijo a Hank que quería casarse con Gloria, a lo que Hank replicó: “Gloria puede irse cuando quiera, pero se va sin los chicos”. Hank amenazó con conseguir “el mejor abogado que el dinero puede conseguir” y luchar con Gloria “hasta el infierno y la vuelta”, por la tenencia de los hijos. “¡Nunca renunciaré a mis chicos!”.

Un terapeuta previo había recomendado el “matrimonio abierto” como un modo de resolver esta “impasse”. Hank dijo que ahora estaba violentamente opuesto al sexo extramatrimonial e insistió en que si Gloria fuera menos testaruda, podrían resolver sus desacuerdos y tener una buena relación. Privadamente Gloria me confió que se había casado con Hank por despecho y lo único que halló de atractivo alguna vez

era su cuenta bancaria. Ella quería casarse con Derek. Pero no estaba preparada para dejar a sus hijos. “Le dije esto a Hank, pero él simplemente lo rechaza de su mente”.

Me encontré privadamente con Hank y traté de persuadirlo de que tenía derecho al amor y el interés de una mujer. “¿Para qué continuar viviendo con la constante indiferencia y rechazo de Gloria?”. El siguió repitiendo: “No estoy reteniéndola; está libre para irse cuando quiera. Le daré el divorcio con todo gusto. Hasta le ofrecí una gran asignación en efectivo”. Se mantuvo inflexible en cuanto a los hijos. “Se quedan conmigo...No voy a convertirme en un papá de fin de semana, o algún tipo de Papá Noel para mis chicos”.

Los amigos de Gloria le recomendaron que ofreciera batalla legal. “Ningún juez le otorgará a Hank la tenencia de los chicos”, dijeron. Pero Gloria no estaba dispuesta a correr el riesgo. “Y además”, agregó, “No quiero arrastrar a mis hijos al tribunal”. Derek se ofreció a razonar con Hank pero terminaron en un alboroto que sólo exacerbó las cosas.

Me encontré con Gloria y con Hank y les tracé un cuadro verbal de lo que veía que iba ocurrir en el curso de los próximos años a menos que resolvieran su “impasse”. La tensión y las emociones destructivas entre ellos se intensificarían inevitablemente y se volcarían sobre los niños. ¿Cómo podríamos prevenir esto y garantizar cuatro triunfadores en vez de cuatro víctimas?

Para enfatizar las consecuencias destructivas de la situación actual la bauticé “El juego de los cuatro perdedores”, Primero dejemos de preguntarnos qué es mejor para Hank y para Gloria. Vamos a tener en cuenta realmente a sus hijos. ¿Qué es lo mejor para ellos? Insinué que ambos se aferraban a sus hijos por razones egoístas, por no decir rencorosas. Insistí en que como dos padres protectores y afectuosos, el acceso mutuo y fácil a sus criaturas era una parte necesaria de cualquier plan constructivo. Luego examinamos las opciones de tenencia conjunta que sirvieran mejor a las necesidades de los niños.

Discutimos la manutención de los chicos, los alimentos, la división de las propiedades, los límites geográficos (a qué distancia deberían vivir Gloria y Hank) y cómo preparar e informar a sus hijos de sus decisiones. Estas discusiones muchas veces subieron de tono, pero pude mediar en una serie de sensatos y racionales que tomaron en cuenta el bienestar de toda la familia. Hank y Gloria eran consientes de que yo no tomaba parte por ninguno de ellos. Así pude dirigirme a Gloria y decirle: ¡Oh! ¡Vamos! ¡No puede espera que Hank acepte esa idea!” o reconvenir a Hank: “Así está en las mismas, poniendo sus necesidades antes que las de sus hijos”. Las hostilidades potenciales fueron transformadas así en energía positiva dirigida hacia metas constructivas.

Si Hank y Gloria hubieran consultado abogados separados, las interacciones inflamadas y enemistosas hubieran sido casi inevitables. La terapia de divorcio previene diligentemente la amargura, animosidad, y la mala voluntad que la mayoría considera inevitables. Nos llevó más de dos meses con Hank y Gloria arribar a un acuerdo que los tres consideramos equitativo y que completaba los intereses de cada uno. Entonces se consultaron abogados para redactar los documentos finales. El abogado de Gloria dijo: “Le puedo conseguir un arreglo más conveniente que éste. Está aceptando muy poco”. Ella le dijo: “Usted no sabe con qué se está manejando. Por favor, no hagas olas. Créame que sé lo que estoy haciendo. Redáctelo como está convenido”.

Gloria se casó con Derek en cuanto se terminó el divorcio con Hank. La última vez que estuve en contacto con ellos fue tres años después del divorcio. Hank no se había vuelto a casar, pero estaba viviendo con una mujer. Expresé una agradable sorpresa cuando Gloria mencionó que Hank y su pareja viajarían junto con ella y Derek para llevar los niños a Disneyworld. “Eso suena muy bien para ser cierto”, dije. Gloria respondió jocosamente: “¡Oh!, ¡pero somos los productos de la moderna terapia de divorcio!”.

“LAS ASPIRACIONES DEL MARIDO ESTÁN POR ENCIMA DE LA VOCACIÓN DE LA MUJER”

Varios incidentes específicos me llevaron a incluir este mito entre las dos docenas básicas. Una de mis colegas, una profesional lograda, había sido invitada a participar en un congreso internacional que le podría haber abierto nuevas oportunidades. Madelynne estaba regocijada ante esta perspectiva. Sin embargo, rehusó la invitación cuando supo que su marido estaría fuera de la ciudad (en una reunión de negocios bastante mundana) y que sus hijos, de diez y ocho años, debían actuar en una obra del colegio, esperando que por lo menos uno de los progenitores estuviera presente. ¿Qué podría justificar esa decisión? ¿Por qué tomaron preferencia las actividades comerciales de su esposo sobre las oportunidades profesionales de Madelynne? ¿Por qué no ofreció él renunciar a su viaje para que ella pudiera asistir al congreso? ¿Habría perjudicado a los niños si ambos padres se hubiesen ausentado, dejándolos en manos de una niñera calificada?

Un caso diferente involucra a un ejecutivo de una compañía, cuya esposa era una profesora universitaria. Juanita percibía un sueldo anual de treinta dólares., los ingresos de Jerome, incluyendo varios paquetes de acciones, eran como diez veces superiores. Cuando el directorio de su compañía decidió abrir una sucursal a unos tres mil kilómetros de distancia y seleccionó a Jerome para encabezarla, parecieron tomar por sentado que Juanita abandonaría el ejercicio de su cátedra y se mudaría lejos de sus parientes y amigos. Le pregunté a Jerome por qué asumió automáticamente que Juanita abandonaría su posición académica que le había costado un trabajo intenso. Contestó con un ligero gesto de desprecio: “Apenas gana lo bastante, después de pagar sus impuestos, para mantener andando su Jaguar devorador de nafta durante un año”.

¿Es ésta una razón satisfactoria y suficiente?

El tercer caso ilustra una situación harto frecuente. Julienne, en cuanto nació su primer hijo, había dejado de asistir a la universidad antes de completar un doctorado en Psicología. Tuvo tres hijos más, a pesar de lo cual se las arregló para manejar bastantes actividades lucrativas desde su hogar, como para financiar la carrera médica de su esposo y una residencia oftalmológica para él.

Dos días después de su decimoséptimo aniversario de bodas, él le pidió el divorcio. Un año después estaba casado con una enfermera de veinticuatro años. “Ahora desearía haber completado me propia educación”, se lamentó Julienne. “Por lo menos tendría algo a qué recurrir”.

El cuarto caso era la antítesis de cada uno de los precedentes. Sheryll, que había fundado y desarrollado su propia compañía, ganaba más del doble que su marido. Sin embargo, cuando Carlo tenía que viajar por negocios, Sheryll reaccionó del mismo modo que las esposas que mencioné —era ella quien se quedaba en casa y se ocupaba del hogar y los hijos, a pesar de compromisos apremiantes en su lugar de trabajo.

En el primer, tercer y cuarto caso, si la pareja funcionaba armoniosamente a pesar de sus posiciones desiguales, sería fatuo que dos extraños criticaran su acuerdo. Hay muchos matrimonios “tradicionales” exitosos donde el marido es el único ganapán, y la esposa, un ama de casa de tiempo completo, se ocupa de que su marido esté en el centro de su atención. Aquellos que quisieran salvar a estas mujeres “explotadas”, elevar su conciencia y “liberarlas”, estarían cometiendo un serio error. No es juicioso proyectar los propios valores sobre el matrimonio de otro. Así, aquellos que se retraen ante la idea del marido que se queda en casa y realiza funciones “femeninas” —cocinar, limpiar y cuidar de los niños— fallan en reconocer que para algunas parejas este arreglo resulta muy bien.

En los casos que he mencionado, empero, poseo evidencia de que cada mujer estaba profundamente resentida por la actitud chauvinística de su cónyuge hacia su carrera o vocación. Estos resentimientos tenían un impacto negativo sobre su matrimonio (Jerome, quien consideraba con desprecio el profesorado de su mujer—“ ¡Apenas gana lo suficiente para mantener andando su Jaguar traganafta durante un año!” —hubiera hecho mejor en darse cuenta de lo que significaba para ella su cargo académico. El resultado final pudo no haber sido diferente; eso es, que Juanita con todo habría renunciado

a su puesto en la universidad, mudándose a 300 kilómetros. Siendo así, una frase auténticamente comprensiva de Jerome, respecto de que esto constituía indudablemente un sacrificio para ella, les hubiera augurado un mejor futuro.

Muchos en nuestra sociedad son aún víctimas del difundido concepto de que la búsqueda de una carrera rentable y verdaderamente productiva es una prerrogativa exclusivamente masculina. Aún existen quienes creen firmemente que las mujeres no deberían aspirar a ningún rol o función fuera del de esposa o madre. El bienestar psicológico de todo individuo requiere que él o ella se ocupen de actividades gratificantes y placenteras. Las mujeres no pueden creer en una vida de pasividad y dependencia. Es cierto que muchas de ellas logran éxito en hacer una carrera satisfactoria de tiempo completo cuidando el hogar, y en la mayoría de las culturas, son las mujeres, no los hombres, las responsables del cuidado inicial de los hijos. A pesar de ello, toda mujer tiene el derecho de romper con la tradición universal. Las mujeres, como los hombres, no necesitan definir su valor en términos del matrimonio y las actividades de crianza de los hijos (ver Mito 13)

Tantos hombres como mujeres son capaces de cuidar a sus parejas, ocuparse del hogar y ser compañeros, y mantener identidades profesionales viables. Mi impresión es que muchas mujeres –pero no tanto los hombres son también capaces de tener una familia y una carrera, sin descuidar ninguno de estos roles. ¿Y por qué será esto así? Como lo han demostrado algunos psicólogos, nuestra sociedad tiende a condicionar y entrenar a los varones para ser autónomos e individualistas, mientras que las niñas aprenden a conectarse emocionalmente con los demás. La “masculinidad” se equipara aún a una búsqueda del poder; la “femineidad” se vincula con afecto y solicitud. Así, las “mujeres de carrera” con frecuencia se arreglan para combinar la autonomía “masculina” con la calidad y amor “femeninos”.

El punto principal que estoy enfatizado es que es un error que las mujeres descuiden su carrera en aras de su pareja –y terminen resentidas con él por eso-. Es aún más grave cuando los maridos fallan en reconocer la importancia de las carreras de sus esposas trabajadoras, asumiendo automáticamente que sus propias carreras son más importantes.

Mito 17

“SI TU PAREJA TE QUIERE DEJAR, PRENDETE Y LUCHA”

Un día temprano por la mañana recibí un llamado telefónico de la esposa de un conocido. “No sé qué hacer y a quien apelar”, dijo Vicki, expresando claramente su angustia. “¿Qué sucede?”, pregunté. Esforzándose por no llorar, respondió: “Hace dos días, Gerald me dijo que está enamorado de otra mujer y quiere un divorcio. Desde entonces no he podido comer, ni dormir, ni hacer otra cosa que llorar. Estoy tomando tranquilizantes y dando vueltas aturdida. “No sé qué hacer”. En esta conversación, Vicki me refirió que su marido había estado vinculado con otra mujer durante diez meses y pensaba casarse con ella en cuanto estuviera formalmente divorciado de Vicki.

Le ofrecí a Vicki un consejo sano que estaba seguro que no aceptaría; “Sugierale a Gerald y a su amiga que vivan juntos”, le dije. “Permítales convivir plenamente durante tres meses. Si es posible tenga cero contacto con él durante estos noventa días, pero busque salida con otros hombres. Cuando hayan pasado los tres meses, cene con Gerald y pregúntele si aún está enamorado”. Le explique que al eliminar las barreras y dejar que los amantes experimenten la convivencia sin estorbos, mucho del romance moriría de muerte natural (mito 2). El mejor modo de conocer a la gente es viviendo con ella por un par de meses; es mejor también la mejor forma de destruir las ilusiones.

Como era de esperar, Vicki no siguió mi consejo. En su lugar, ofreció una lucha titánica, histérica, ruegos y argumentaciones apasionadas, amenazas de suicidio. Esto solo la tornó menos atractiva y menos deseable a los ojos de su marido, especialmente al compararla a su querida que estaba siempre serena, si bien profundamente preocupada. Acto seguido, Vicki lanzó un ataque contra la amante de Gerald, lo cual (según me lo menciona él posteriormente) sólo hizo que su esposa quedara “doblemente patética”. Al final, Vicki perdió la batalla. Al poner obstáculos en el camino de su marido, había incrementado el encanto de su gran romance y disminuido su propio valor.

Por contraste, una colega había manejado una situación idéntica, de un modo enteramente diferente. Cuando el esposo de Elizabeth reveló su devoción inmoral y eterna hacia otra mujer y pidió el divorcio todo lo que ella dijo fue: “Te echare realmente de menos “Esto fue dicho con calma, sin rencor, pero con obvio sentimiento. En su momento, su marido tomó conciencia de su desatino y capituló. En ese caso, los ruegos, argumentaciones, amenazas y recriminaciones surgieron de su amante cuando le informó sobre su cambio de sentimientos.

Sé de varios ejemplos en los cuales la tenacidad y resistencia de un cónyuge impidió que la pareja enamorada terminara en matrimonio, pero veo a estos como ganadores de victorias a lo Pirro. En un caso, cuando las tácticas habituales fallaron (la esposa rechazante no se conmovió por las amenazas, suplicas y ruegos de su marido), Harvey inició una huelga de hambre. Después de cuatro días, Nancy sucumbió y eventualmente se rindió. Interrumpió su relación extramatrimonial y vivió infelizmente desde entonces, con un revolver metafórico en su sien.

La ruptura de un matrimonio es casi siempre un asunto serio y es fácil comprender porque muchos se resisten a “dejar ir” a su cónyuge. Medio pan puede ser mejor que nada, pero media tajada, o tal vez solo unas migajas, ¿Son suficientes para sostener una vida afectiva? Si uno de los cónyuges genuinamente quiere salir del matrimonio, pero se queda por lastima, temor, dinero o culpa, ¿con que clase de unión van a terminar?

La negación juega un papel importante en estas cuestiones. Por ejemplo, cuando Olga le informo a Ralph que había dejado de amarlo hacía varios años, pero le había fallado el coraje y los medios para dejarlo antes, él atribuyo esto a una “etapa temporaria que ella estaba atravesando, rehusándose a tomar en serio las afirmaciones de ella. Cuando transcurrieron varias semanas y Olga permanecía incommovible, Ralph seguía insistiendo en que ella “realmente no piensa eso”. Olga me reveló cuán profundamente detestaba a Ralph, como aborrecía su crueldad con los animales, su actitud áspera con sus hijos, sus tendencias prejuiciosas y condenatorias, sus conductas malignas y un conjunto de otros atributos negativos. Finalmente, pudo planear un escape de los “doce años en el agujero negro de Calcuta” gracias a una cuantiosa herencia. Me encontré con Ralph y le transmití el hecho de que la antipatía de Olga no era una etapa pasajera. Sin embargo, afirmó que se rehusaba “por principio” a darle su libertad. (Olga y Ralph vivían en un país donde era extremadamente difícil ganar un divorcio contradictorio).

Ralph nunca explicó qué le llevó a forzar a Olga a seguir casada contra su voluntad. Los ocho años previos deben haber sido tan áridos para él como para ella. No había afecto entre ellos; el sexo se representaba con lo que Olga denominó como “una escena de violación” varias veces por año, y en el hogar Ralph tenía que arreglarse solo. Olga le gritaba repetidamente: “¡Te odio!” “¡Quisiera verte muerto!” y otras frases similares de repudio. Cuando le contó de otro hombre en su vida, él repitió que nunca la dejaría ir “por principio”.

Olga finalmente terminó con Ralph. Le espetó un discurso que habría congelado la sangre de la mayoría. Lo recibió una mañana más o menos como sigue: “Ralph, tuve un hermoso sueño anoche. Este sueño era tan vivido; tú te morías. Estaba tan encantada, tan exuberante que comencé a cantar. Cuando me desperté y me di cuenta de que sólo era un sueño, irrumpí en llanto. Quiero que te mueras. Ralph. Tu muerte ha llegado a importarme más que mi propia vida. Así que estoy dándote un aviso, Ralph - ¡cuídate!- Si yo fuera tú, comenzaría a revisar si mi comida tiene vidrio molido o arsénico”. Al principio Ralph lo tomó a risa, pero dentro de la setenta y dos horas le anunció a Olga que había decidido que ella no era digna de él. Ella obtuvo su divorcio.

“No vayas a donde no te quieran, y no te quedes donde no te quieren”. Más que un aforismo hogareño. Éste consejo es un mensaje claro para no permanecer en ninguna relación donde uno es meramente, tolerado, compadecido o sufrido. Tal vez algunos “se agarran” porque creen que el amor puede ser reencendido. Si es así, son víctimas del Mito 18

“UN AMOR MUERTO SE PUEDE REVIVIR A VECES”

He encontrado a muchos que permanecían en matrimonio árido y espiritualmente muerto, donde el amor, el afecto y los cuidados se habían secado hacía mucho. Los que finalmente terminaron estas uniones opresivas describieron a menudo la experiencia como “salir de un agujero húmedo negro a la luz del sol que calienta el alma”, o “Ser capaz de ver nuevamente después de estar totalmente ciego”.

¿Qué había mantenido vivos a estos matrimonios desolados y fútiles?

Muchas relaciones espantosas sobreviven porque sus miembros se apegan por temores neuróticos. Otros son mantenidos juntos por preocupación acerca de la opinión pública, escrúpulos religiosos, presiones económicas o constreñimientos similares. Algunos se desilusionan al descubrir que el matrimonio les ofrece infinitamente menos de lo que habían esperado y sin embargo, aguantan a duras penas sus problemas domésticos en vez de finalizar la relación.

Si existe por lo menos una cantidad módica de compañerismo, algún vestigio de afecto conyugal o comprensión humana, es comprensible que se eluda la separación y el divorcio. La mayoría de los adultos reconocen el compañerismo, afecto y la comprensión como los ingredientes que mantienen la viabilidad del vínculo. Sin embargo, persisten esos acuerdos infelices en los cuales ambos se desprecian y sienten irritación o hasta furia hacia prácticamente todo lo que concierne a su cónyuge.

En el mito 17 he descrito situaciones en las cuales un miembro deseaba irse, pero el otro quería preservar la relación. Aquí me referiré principalmente a esas patéticas situaciones en las que ambos concuerdan en que “el amor está muerto”, pero evitan diligentemente hacer cualquier cosa al respecto.

Gordon y Mary habían estado casados durante diecinueve años; ambos describieron los últimos diecisiete como “espantosos”. Tropezaron con problemas durante los primeros seis meses, pero no les dieron importancia. “Después de todo”. , observo Gordon correctamente, “no hay familias que no tengan ningún problema”.

Realmente si solo siguieran casadas las parejas con cero problemas, la proporción de divorcios sería del cien por ciento. En los matrimonios exitosos, por otra parte, los cónyuges o han aprendido a ajustarse a sus problemas, o han desarrollado métodos para resolverlos a medida que van surgiendo.

Al escuchar las descripciones de Mary y de Gordon sobre su matrimonio, me resulto obvio que, lejos de ajustarse a sus problemas y resolverlos, cada uno había desarrollado defensas que escalaron cada dificultad menor hasta una crisis. Finalmente, tras años de profunda infelicidad, esta pareja sin hijos se decidió por el divorcio. Fui consultado para mediar en el acuerdo antes de que acudieran a distintos abogados.

Desde la perspectiva del acuerdo financiero y patrimonial, este divorcio no planteó problemas insolubles y fue sumamente correcto. Después de dos sesiones, habían acordado en los temas principales respecto de la casa, los coches y las cuentas del banco, y estaban muy aliviados por terminar con esta “ficción de matrimonio”. Sobrevino el siguiente dialogo:

Lazarus: ¿Por qué tardaron tanto?

Mary: ¡Estupidez!

Gordon: Sí eso e inercia.

Mary: Debo confesar algo sentimentalismo. No estoy hablando por Gordon; es estrictamente por mi. ¡Soy una retardada sentimental! Me la pase pensando que las cosas iban a mejorar.

Lazarus: ¿Por sí mismas? Quiero decir, ¿Por qué pensaba que las cosas mejorarían?

Mary: Sigo hablando por mí. Durante el noviazgo todo marchó bien. Por lo menos es como yo lo recuerdo.

Gordon: Es cierto, eso fue muy bueno. Diría que seguimos llevándonos bastante bien el primero y el segundo años después de que nos casamos.

Mary: Sí, no era un lecho de rosas, pero probablemente era tan bueno como la mayoría, y mucho mejor que algunos.

Lazarus: ¿Y luego qué?

Mary: Si es posible dejar de amar, como es posible enamorarse, diría que es lo que ocurrió: deje de amar.

Lazarus. ¿Esto fue repentino y se desarrollo gradualmente tal vez insidiosamente?

Mary: Tal vez se ría, pero fue repentino. No me pregunte cuando o donde, o porque, pero recuerdo haber llegado a la conclusión de que no solo deje de querer a Gordon, sino que ya no estaba enamorada de él.

Gordon: Puede concordar con eso. Como ya lo dije, no es que nos hemos pegado o tirado cosas. Ambos desarrollamos odios latentes que nos devoraban. Yo tengo úlceras, ella cefaleas migrañosas. Pero recuerdo haber llegado a un punto en que algo estallo dentro de mí y supe absolutamente que había dejado de quererla.

Mary: Obviamente pensamos en divorciarnos y un par de veces hasta hicimos contactos iniciales con abogados.

Lazarus: ¿Y entonces?

Gordon: Como dije, inercia

Mary: Fue más que eso, Mi mejor amiga está divorciada y siempre me hablaba mal de los hombres. Hay un viejo refrán que dice: “Más vale malo conocido que bueno por conocer”. Además yo pensaba que podríamos revivir algunos de esos viejos sentimientos. Es difícil abandonar las esperanzas.

Lazarus: De modo que al cabo de muchos años. ¿Finalmente abandono las esperanzas?

Mary: Déjeme preguntarle algo, ¿Es posible revivir un matrimonio muerto?

Lazarus: ¿Es posible revivir un caballo muerto o un insecto muerto? ¡Muerto es muerto! No se puede revivir, resucitar, reencender algo que tenga algún resto de vida, alguna chispa, algún recodo encendido.

Gordon: Creo que tiene razón.

Mary: ¿Está diciendo que nunca se pueden recuperar esos viejos sentimientos?

Lazarus: Bueno, creo que Ud. puede referirse a su experiencia personal? ¿Ud. trató? ¿Lo logro?

Mary: Veo lo que quiere decir.

Hay quién que puede “hacer” que alguien lo quiera. El amor no puede ser legislado. Hay muchos que desperdician energía y tiempo en intentos fútiles para “ganarse” el amor de su marido. Comenzó golf (pensó que esto lo complacería). Después de no haber hecho más que cocinar algún huevo duro en diez años, se anoto en un instituto culinario y empezó a servir abundantes comidas (y declamaba clisés sobre como conquistar a un hombre por vía del estomago). Se tiño de rubia porque pensó que esto agradaería el gusto estético de él y expresó entusiasmo por la pesa de altura (algo que había rechazado durante toda su vida de casados). ¿Ayudó esto a recuperar el amor por él? Por el contrario. Vio todos esos cambios con desconfianza y dijo que ella se había tornado “patética”.

Cuando el amor muere, queda muerto. Tratar de dar vida a lo que está muerto es como aplicar respiración boca a boca a un cadáver.

MITO 19

“LA COMPETENCIA ESTIMULA AL MATRIMONIO”

La competencia entre marido y mujer tiene tanto sentido como tirar ladrillos contra la ventana del propio living. La competencia es corrosiva; corroe insidiosamente la esencia de la textura del compañerismo y la confianza que forman la base de un buen matrimonio. La actitud competitiva tiende a disminuir la reciprocidad, los esfuerzos conjuntos y las metas comunes que caracterizan las interacciones de las parejas exitosas.

Los buenos matrimonios dependen de niveles de funcionamiento cooperativos, colaborativos y unificados. En relaciones altamente competitivas, los miembros luchan por el liderazgo, funcionando como rivales en lugar de hacerlo como compañeros de equipo. Cuando el matrimonio se transforma en una contienda, o en un torneo de uno contra otro, es común hallar refriegas y conflictos o hasta tácticas

sanguinarias. Es absurdo que marido y mujer expendan energía el uno contra el otro, en lugar de mancomunar sus recursos y responder a los desafíos externos como una pareja.

La competencia es altamente valorada en nuestra sociedad. Sin la vigorosa competencia Americana, ¿dónde estaría nuestro gran país ahora? ¡Sé el Número 1! ¡Sé el mejor! ¡Ganar no es todo, es lo único!

Como lo señalaron algunos psicológicos, realmente recibimos mensajes mixtos. Por una parte, se nos exhorta a ganar, a avanzar, a competir; pero también se nos dice que seamos rectos, cooperativos y efectivos miembros de equipos. De aquí la confusión: ¿Competir o coopera?

Es lamentable que muchos decidan entrar en la arena competitiva contra sus cónyuges, reaccionando entre ellos como rivales o enemigos. Después de años de vida combativa, contenciosa, estas parejas-rivales preguntan: “¿Dónde fallamos?”

Tal vez debería clarificar el tipo de competencia que tienden a socavar la estabilidad matrimonial. Cuando juego al tenis, contra mi mujer, ¿juego fuerte, trato de marcar puntos, me propongo ganar? ¡Sí que lo hago! ¿No es éste un reflejo de la competitividad malsana a la cual estuve aludiendo? No. Juego duro y trato de marcar puntos con el sólo propósito de realizar un buen partido, de divertirme y de disfrutar la destreza personal, de lograr que la pelota vaya donde quiero. No da placer ser barrido de la cancha por un jugador superior, ni jugar con alguien inferior. Una mala combinación quita el placer a ambos. Es más agradable una combinación pareja y dar cada uno un buen desafío. Esto no es la competencia riesgosa que tiene consecuencias mordaces.

Sin embargo, el “court” de tenis y la mesa de Bridge a menudo proveen combustible para feroces llamas cuando marido y mujer juegan del mismo lado de la red o en lugares opuestos de la mesa. Un error involuntario o una declaración incorrecta, pueden provocar tal ira en el compañero que sólo un rinoceronte en la agonía de un parto prolongado podría bramar más fuerte. Se podría imaginar que la misma vida de alguien estaba en juego. Todos hemos visto a parejas emergiendo de estas actividades recreativas con fuego en los ojos y odio en sus corazones. Este tipo de competitividad es muy desgraciado, pero ni remotamente tan malo como las “contiendas del ego”.

Se produce un daño extenso cuando la gente enfrenta sus egos, cuando el propio valor, la autoestima, y tal vez todo el autoconcepto son puestos en juego en una contienda de voluntades. De aquí mi denominación de “contienda del ego”. Las parejas que entran en una batalla de egos mostrarán competitividad hostil no sólo cuando intervienen juntos o uno contra otro en juegos y deportes, sino también durante conversaciones ordinarias con amigos (cuando tratan de eclipsarse mutuamente), cuando interactúan con sus hijos (de los cuales cada uno intenta extraer más amor y credibilidad) y en toda situación que involucre dinero, seguridad o status.

Las parejas involucradas en contiendas del ego están constantemente tratando de persuadirse a sí mismo o a sus cónyuges de que son iguales o superiores. Tales parejas discrepan virtualmente en todo – cómo elegir un presidente, invertir dinero, criar hijos, lavar ventanas-. Sus interacciones son como una constante competencia de esgrima; no bajan sus guardias. Cada situación representa una amenaza y exige regateos y roces para sacar ventajas.

Esta lucha constante requiere que cada miembro insista perpetuamente en sus derechos. La pelea es continua; pasan el tiempo compitiendo y perdiendo. Parecen incapaces de confiar en nada que provenga del otro; hasta los signos de afecto son vistos con sospecha. “¿A quién cree que está engañando?” “Solo se quiere burlar de mi”.

En una cena reciente, observe a una pareja _ ambos profesionales_ maniobrando por el liderazgo durante toda la noche. Cuando él hablaba, ella lo corregía; cuando hablaba ella, él la contradecía. En cierto momento, el esposo empezó a contar un chiste, a lo cual su mujer grito enojada: “¡Basta!, ese es mi chiste”. El obedeció y ella completo su chiste. Luego, mientras ella nos refería un fin de semana que habían pasado en Chíncha, él insistió en que parara y desistiera porque el relato de Chíncha “Le pertenecía” a él. Cuando ella se rehusó, la atmósfera se torno tensa. Hubiera terminado indudablemente haciendo un espectáculo público si no hubiese sido por nuestra perspicaz anfitriona, que acompañó a la esposa fuera de la habitación con el pretexto de tener que discutir algo en privado con ella.

Las parejas competitivas apelan frecuentemente a conductas intimidatorias o amenazantes; a veces se tornan malignas. Estas peligrosas contiendas del ego son antinaturales. Si los cónyuges no son un par colaborativo, se viola el principal propósito de estar casados. Para que un matrimonio merezca ser preservado, debe revelar evidencias de participación, coalición y de la capacidad de buscar soluciones en

equipo, cuando surgen desacuerdos. Solo una relación no competitiva permite desarrollar la suficiente confianza para ser auténticos.

MITO 20

“DEBES TRANSFORMAR A TU PAREJA EN ALGUIEN MEJOR”

Bastante a menudo las personas entran en el matrimonio con un “complejo de Pígalion”. Como el Henry Higgins de la famosa obra de G.B. Shaw (y la adaptación musical más conocida de Lerner y Loewe, “MI bella dama”) muchos cónyuges emprenden la educación y remodelación del otro. “Después de casarme con Mel”, confió una joven novia a su amiga, “lo convertiré en un hombre nuevo”. Tal vez Mel esté muy satisfecho con su “viejo Yo” y no desee ser remodelado. Pero aún, tal vez el mismo Mel tenga intenciones de transformar a su novia en una “mujer nueva y mejor”.

George Hart procedía de una buena familia acomodada, pero no tan prominente como la de su novia. Cuando se anunció la inminente boda entre George y Selma Ritter, varias personas le dijeron al Sr. y la Sra. Ritter no estaban muy entusiasmados, pero se cuidaron de oponerse a la fuerte voluntad de su hija. Por otra parte, comentaron con mucho tacto que el joven George era un “diamante si tallar”. Plantearon que él necesitaba considerable “pulido” antes de que pudiera convertirse realmente en George Ritter Hart. Selma concordó plenamente y les dijo tranquilizadamente a sus padres que George era un alumno capaz.

Antes de la boda (bajo la diligente dirección de Selma), se cambió todo el guardarropa de George, lució un nuevo peinado, se afeitó su bigote y comenzó a manejar un automóvil diferente. Se tornó en las palabras de Selma “mucho más elegante”. Mientras bailaba con su flamante yerno en la fiesta de bodas, la Sra. Ritter le expresó su desaprobación acerca de sus amigos. Estaba especialmente irritada por el hecho de que el padrino de boda de George era de diferente religión. Dijo, en efecto: “¡En esta familia te adaptas o te vas!”

Si bien Selma se había designado como consejera, educadora y asesora de George en su segunda salida él había ordenado un vino “inapropiado” en el restaurante y había pronunciado mal algunas palabras en francés en el menú), el remodelamiento de George comenzó realmente en serio después de la boda.

Primero sus amigos indeseables habrían de ser eliminados; segundo el fútbol, voleibol o béisbol de los domingos por la mañana (que él esperaba con ganas cada semana), tendrían que ser abandonados a favor de ciertas “responsabilidades hogareñas” (ver mito 1) “Ahora eres un hombre casado” le recordó Selma. “tienes una mujer a quien debes responder”. Ver fútbol, boxeo o eventos deportivos similares no era conveniente para su nuevo status. Había que elevar su gusto musical _ en realidad todo su nivel de apreciación estética debía ser refinado_. El sexo estaba siempre en términos de Selma y se mantuvo siempre dentro de los estrictos esquemas de decoro _ “sin luces y sin manos”.

Cuando conocí a George, cuatro meses después del casamiento estaba infeliz y confuso (para no decir más). Cuando complete el estudio de su historia personal, me pareció que para George, la vida con Selma proveía un gozo similar al de la prisión de una cárcel turca. “¿Qué le atrajo de Selma?” le pregunté. “Los Ritter, como Ud. lo sabe probablemente”, me dijo, “son una familia encumbrada. Busqué tontamente el “glamour”, los símbolos, los adornos externos del éxito”. Le pregunté si Selma se encontraría conmigo para que pudiésemos determinar si era posible salvar el matrimonio. Selma se rehusó. “Los Ritter no creen en ese tipo de cosas”. El matrimonio fue anulado.

George tardó sólo unos pocos meses en llegar a la conclusión de que había entrado en una “guerra a ultranza”. Sin embargo, he visto docenas de parejas trabadas en combate mortal, uno esculpiendo al otro a su propia imagen, ambos viviendo vidas de frustración y vejación mutua durante años.

¡La arrogancia de quienes insisten que su perspectiva del mundo es la única correcta es sólo excedida por lo que están decididos a imponer esa perspectiva en los demás!

La idea de que el marido y la esposa tienen el derecho de educar y rehacer a la otra persona va de la mano con la noción de que “las cosas van a mejorar después de que nos casemos”. Las cosas que andan mal antes del matrimonio, van a tender a empeorar luego. Una persona impulsiva egoísta, sexualmente

desinteresada y prepotente, pero que promete que las cosas van a mejorar “después de habernos casados”, debería ser enfocada por cualquier pareja posible con extremo escepticismo y desconfianza.

Muchos tienen *fantasías de rescate*. Yo llamo a esto el “Síndrome de Dick Dicer” (del libro “tierna es la noche”, de F. Scout Fitzgerald, donde el psiquiatra Dick Diver se enamorara de su paciente Nicole, se casa con ella y luego es él quien se convierte en una ruina mental y física). Los médicos están especialmente propensos a esta fantasía. He visto varios facultativos casados con personas para las cuales eran doctores ante todo. Verdaderamente, muchos médicos sólo saben vincularse con individuos enfermos; mientras la persona esté horizontal, el Dr. Puede demostrar una relación con el enfermo, que irradia encanto e interés. Cuando el paciente mejora, el doctor se aleja.

Los matrimonios basados en las fantasías salvadoras de uno o ambos cónyuges son siempre complicados, pero los resultados finales son habitualmente predictibles. El recipiente debe continuar estando (o parecer) necesitado para satisfacer los deseos del poder, aprobación y control del salvador. Estas relaciones rara vez soportan la tensión de reajuste de una situación de igualdad. Con frecuencia, el salvador resulta mucho más carente emocionalmente que el cónyuge que es rescatado. Los salvadores sienten invariablemente que tienen derecho a la gratitud eterna y los que han sido salvados están resentidos por tener que seguir toda la vida agradecidos.

“Nos casamos por motivos erróneos”, es una expresión frecuente de parejas donde uno u otra estaba a cambiar –salvar- a su cónyuge.

¿La moraleja del cuento? Cátese sobre los fundamentos de la compatibilidad y la solicitud, donde los intereses, actitudes y sentimientos compartidos puedan necesitar ajustes menores, pero no grandes cambios. Y deje la salvación para los guardavidas, bomberos y equipos médicos de emergencia.

MITO 21

“LOS OPUESTOS SE ATRAEN Y SE COMPLEMENTAN”

No es raro que una persona sociable, vivaz y extrovertida atraiga a alguien más intelectualizado, controlado e introvertido. Los individuos inseguros pueden buscar “tipos fuertes y silenciosos” que ofrezcan estabilidad y seguridad.

Las personas estables, altamente controladas, tienden a percibir a parejas potenciales más espontáneas como criaturas cálidas, vitales, amantes de las diversiones, que pueden compensar el lado serio de la vida.

Tales opuestos estás a veces atraídos por sus diferentes estilos de vida. Como amigos y amantes, por períodos breves, suelen llevarse bien, hallando realmente una relación complementaria que tiende a neutralizar algunas de sus propias fallas y carencias. Pero si se casan, chocan sus diferentes estilos de conducta y los enfrentan con las diferencias fundamentales que existen entre ellos.

La rimbombancia y el firteo de ella se convierten en espinas irritativas. Las conductas serias y predictibles de él, crean aburrimiento. El se retrae y ella se siente rechazada; ella trata frenéticamente de recuperar su terreno, pero él se siente criticado y se aísla aún más. Pronto aparece una lucha por el poder y ambos apelan a tácticas que sofocan la intimidad real que ambos desean.

Esta desgraciada secuencia fue extraída de informes de literatura psicológica y de mis propias observaciones clínicas. Los polos opuestos pueden percibir sus diferencias mutuamente placenteras y fascinantes durante un tiempo limitado. Pero las relaciones a largo plazo suelen florecer cuando prevalece más lo similar que lo disímil.

La popular serie de televisión. “La extraña pareja” aprovechó los choques que surgían cuando un individuo desmañado vivía con una perfeccionista inmaculada. Cuando un miembro de un matrimonio es extremadamente exigente y fastidioso, los choques son probables si el otro es desorganizado y chapucero. El presente Mito sugiere que, si el miembro perfeccionista disfruta limpiando lo que ensucia el desprolijo, reinará la armonía, especialmente si el desaseado aprecia a alguien que arregla las cosas.

Los incesantes regaños para limpiar, evitar el desorden, y ser más considerado interfieren típicamente con asuntos más importantes y resultan en antagonismo mutuo. He tratado buen número de parejas en las cuales un ama de casa obsesivo-compulsiva empujaba al marido al alcoholismo, o donde un esposo obsesionado por el orgullo de su casa, exigía tal perfeccionismo que su mujer caía en “agotamiento nervioso”

Como lo he subrayado a lo largo de este libro, los buenos matrimonios requieren similitudes, no disimilitudes. Conozco un excelente matrimonio en el cual ambos miembros son extraordinariamente compulsivos. En ajustado unísono, trabajan hombro a hombro, sacando brillo a las manijas de las puertas, lustrando los pisos, fregando las paredes y haciendo reparaciones menores. (Siempre pensé en su hogar como en un museo, pero parecían contentos con él). Mientras otros disfrutaban de picnics, navegación, la playa, tenis, esta pareja prefería estar haciendo algo en la casa. Si cualquiera de ellos se hubiera casado con alguien menos compulsivo son habitualmente rígidas en su carácter y tienen dificultad para hacer concesiones.

Cuando los individuos con perspectivas opuestas y gusto diferentes pasan mucho tiempo juntos, algunos puntos de choque son inevitables.

Imagine una pareja en la cual un miembro es afecto a hablar, a compartir sentimientos e ideas, mientras que el otro tiende a la privacidad, disfrutando la soledad y quiere que lo dejen tranquilo.

O piense en una persona gregaria, a quien le encanta estar con gente y busca la compañía de muchos tipos diferentes de individuos, casada con un solitario que básicamente desconfía y rechaza a la vasta mayoría de los demás.

O tome un individuo ardiente, apasionado, intensamente sexual, casado con alguien con bajo impulso erótico.

Considere un avaro atraído por una derrochadora y casado con ella.

¿Cuánta felicidad conyugal tiende a resultar en cada uno de los casos mencionados?

Los matrimonios felices presuponen que las similitudes básicas sobrepasan a las disimilitudes. Surgen tremendos choques por diferentes filosofías sobre la educación de los hijos, y muchos divorcios fueron causados por diferencias de opinión en este sentido. Si los cónyuges tienen gusto muy diferentes en cuanto al tiempo libre y las diversiones (deportes, vacaciones, paseos), están destinados a que surjan problemas y cuando se notan diferencias profundas en los valores (por ejemplo, en cuanto a actitudes, creencias religiosas, inclinaciones políticas) es casi seguro que surgirán fricciones.

El mito de que “los opuestos se atraen y hacen buenas parejas matrimoniales” debe provenir probablemente del hecho de que algunas diferencias pueden ser enriquecedoras, estimulantes, hasta excitantes y fascinantes. Pero hay un salto gigantesco del hecho de que las leves diferencias puedan ser beneficiosas, a la noción de que los polos opuestos generen buenos cónyuges.

MITO 22

“LAS PAREJAS NO DEBEN REVELAR SUS PROBLEMAS A EXTRAÑOS”

Fue hace varios años cuando capté por primera vez las plenas implicaciones de este mito. Un buen amigo me estaba haciendo confidencias sobre su matrimonio. Me reveló que aunque amaba a su mujer, le resultaba difícil convivir con ella. Se refirió a su mal humor y al hecho de que ella era muchas veces desaprensiva; agregó que tendía a ser una coleccionista de quejas y que estaba sexualmente inhibida.

Oyendo todo esto sugerí que tal vez sería recomendable una terapia marital. “Temo que eso será imposible”, respondió. Continuó después de un par de segundos. “Rose está totalmente en contra de toda forma de consejo y terapia. Ella siente que la gente no debería discutir ningún problema personal con extraños”. Luego siguió diciéndome que si Rose llegara a descubrir que me había contado detalles íntimos de su relación, se armaría la de San Quintín. “sería peor que la Tercera Guerra Mundial”.

Desde entonces he descubierto que esta actitud no es nada infrecuente. A través de los años me han consultado individuos profundamente angustiados por sus matrimonios, sólo después de asegurarse completamente de que sus cónyuges nunca descubrirían que habían hablado con un terapeuta. Se refirieron a varios temas comunes: “Lo que ocurre entre marido y mujer no debería trascender fuera del matrimonio. Lo que existe entre los esposos no es asunto de nadie más. Revelar secretos maritales a cualquiera es alta traición”.

Los que se adherían a cualquiera de las nociones anteriores solían sentirse profundamente culpables después de confiar en mí. “Tal vez Sammy tenga razón”, dijo una esposa afligida después de discutir problemas matrimoniales. “Tal vez no debería haberle contado a un extraño lo que ocurre en nuestro hogar”. Dijo un esposo: “Tal vez sea incorrecto discutir los problemas matrimoniales con alguien que no sea mi mujer, pero últimamente me he sentido desesperado”. Otra opinión fue aún más lejos: “Somos católicos Romanos pero mi mujer siente que nunca deberíamos hablar con nadie, mí con un sacerdote, sobre nosotros”.

Tales personas, tan reservadas, reflejan creencias difundidas en nuestra cultura. Existe una tendencia al exceso de fervor por la privacidad. El guión es: “Guárdate tus opiniones; revela lo menos posible a los demás”. Un joven me informó que el lema frecuentemente repetido por su padre era: “El pez muere por la boca”. Si bien no estoy abogando por que la gente “lleve el corazón en la mano”. O que se manifieste indiscriminadamente a cualquiera, existe evidencia psicológica de que la auto expresión selectiva es necesaria para la salud emocional. Por ejemplo, las buenas amistades están asociadas con un alto grado de participación y deliberada transparencia (ver Mito 1). Sin embargo, algunos suelen permanecer opacos _ creen erróneamente que les da ventajas ser considerados misteriosos y enigmáticos.

Una de las razones subyacentes para mantener a los demás a distancia es el temor de que dar a conocer como realmente somos nos garantice automáticamente el desagrado para no hablar del desprecio y el descrédito total. Más aún, muchos creen que si los extraños entendiéndolo por eso a toda la gente) cobran acceso a datos íntimos y personales, usarán la información destructivamente. Así, muchos muestran apariencias falsas y se esconden detrás de fachadas. Sus corazones podrían estar destrozados, pero nadie lo intuiría de sus brillantes disfraces. Su Yo auténtico permanece oculto por varias máscaras.

Durante muchos años me he sentido impactado por un fenómeno inquietante. Quienquiera que haya visto las noticias en televisión ha asistido indudablemente a historias estremecedoras, difundidas sobre ciudadanos aparentemente amantes de la paz, que sin previo aviso se tornaron frenéticos y masacraron a sus familias con un hacha o una escopeta. Típicamente, se entrevista a los vecinos y se les invita a comentar sobre los perpetradores y sus familias. Me quede impresionado por el número de veces que esas infortunadas personas fueron descritas como “muy reservadas”, como “guardándose todo”, como siendo externamente amistosas pero básicamente desconocidas por sus vecinos. Muchos psicólogos consideran que si hubieran compartido francamente sus genuinos pensamientos y sentimientos con algún amigo o vecino, probablemente se podrían haber impedido sus trágicos finales.

Cuando recuerdo mis propios años de matrimonio, tomo conciencia de que cuando surgían desacuerdos entre mi esposa y yo, frecuentemente discutíamos nuestras penas o resentimientos con amigos mutuos. La mayoría de ellos estaba a la recíproca. Al salir a cenar, por ejemplo, con otra pareja o en compañía de varias parejas, pedíamos permiso para soltar algunas emociones u opiniones. Cada uno presentaba las cosas desde su punto de vista personal y usualmente se originaba una animada discusión. Aunque estos amigos no eran psicólogos, psiquiatras o consejeros matrimoniales capacitados, halle enormemente útil disponer de sus opiniones, viendo así las cosas desde otro punto de vista. Significativamente, había dos parejas que nunca revelaban sus propios conflictos y que estaban dispuestos a escuchar a los demás que se manifestaban, pero que mantenían sus propias interacciones estrictamente privadas. Creo que hay alguna conexión causal entre su postura de bocas cerradas y reserva, y el hecho de que ambas parejas terminaran divorciadas.

En mi práctica psicológica hallé de inestimable valor a los grupos de parejas. Cuando cuatro o seis parejas se reúnen conmigo regularmente durante una serie de semanas, encuentro invariablemente que los participantes logran consejos valiosos, ideas útiles, mejores formas de comunicarse y negociar entre ellos mismos que de mis aportes profesionales. Este proceso ha revertido más de un matrimonio que de otro modo hubiera terminado en un divorcio innecesario o aún peor, hubiera seguido tambaleándose a lo largo del tiempo. Al abrirse a los extraños especialmente a los profesionales bien capacitados), las parejas conflictuadas pueden hallar soluciones constructivas a sus problemas (ver también Mito 24).

MITO 23

“NO TENGA SEXO ESTANDO ENOJADOS”

He dejado uno de los mejores (¿peores?) mitos como penúltimo. En muchos matrimonios disfuncionales el sexo es usado como un arma, un ariete; sirve como una cuña que separa más y más a la pareja. He tratado a muchos pacientes que usaban tontamente el sexo para manipular a sus parejas. He perdido la cuenta de aquellos para los cuales el sexo estaba en el epicentro de los temas vinculados con el poder y el control. Tal vez el tema más prevalente era que a menos que todo fuera bien, a menos que no existieran sentimientos desagradables, ni tensiones actuales, no podría haber relaciones sexuales.

Una pareja joven que me consulto estaba teniendo justamente dificultades maritales y sexuales. Abby era una de esas personas que acabo de describir _ el sexo quedaba totalmente prescrito si ella estaba de cualquier modo, forma o situación molesta con su esposo_ Si Robert quería acostarse con ella tenía que exhibir su mejor conducta. Le formule una pregunta directa: “¿Qué necesitaría hacer él para poder acostarse con Ud. esta noche?” Abby contesto con tono prosaico: “Bueno, necesito alguna ayuda en la casa. Podría comenzar pasando la aspiradora al living y al cuarto de estudio; hace varios meses que le estoy pidiendo que arregle la cerca de atrás; luego está su ropero. Tendría que ordenarlo y separar la ropa”. Habría continuado, pero la interrumpí señalando que si él realizaba todas esas tareas estaría demasiado cansado para el sexo.

En otra pareja, era el esposo quien fijaba el criterio: “Antes de que pueda siquiera considerar el sexo, las cosas tienen que estar como es debida entre Paula y yo. Tengo que sentirme plenamente bien con ella y viceversa. Necesito sentir que hemos estado cerca afectivamente, que formamos un equipo. Necesito experimentar su calidez y sus cuidados, su ternura y su cercanía”. “¿Y con qué frecuencia se cumplen todos estos criterios?” “Aproximadamente una vez por mes _ o menos”, dijo Paula quejumbrosamente.

En los dos casos que acabo de mencionar, varios mitos parecen imbricados con el principal que estamos considerando. Uno de ellos es que el amor es un componente necesario del sexo gratificante. En nuestra cultura, el amor y el sexo fueron entrelazados tan inextricablemente que “hacer el amor” es un sinónimo de la relación sexual. ¡El amor no es una mercancía que pueda ser manufacturada! (hecha). Se hizo evidente lo ridículo de este eufemismo cuando una amiga y yo vimos al pasar en un coche a dos perros copulando en la calle, y ella me pregunto si había notado a los animales “¡haciendo el amor!” Los que ven al amor como un recurso esencial del sexo tienden a no estar consientes de que el amor a menudo surge del sexo. Cuando dos personas se gustan, se sienten mutuamente atraídas y tienen buen sexo, es probable que con el tiempo surja el amor entre ellas.

Otro mito que se relaciona con el que estoy enfatizando es que las relaciones entre marido y mujer deberían ser siempre una unión especial, profundamente eróticas y al mismo tiempo afectuosa y altamente satisfactorias. Esto sería equivalente a insistir en que cada comida debería ser un placer epicúreo, servido en la mejor vajilla y cristal, con música suave y luces tenues. ¡Sería impensable comerse rápidamente un sándwich! Los que solo comen en restaurantes de cuatro estrellas y en ningún otro lado, podrían llegar a pasar hambre buena parte del tiempo, y llegar a estar seriamente mal nutridos. Si cada encuentro sexual tiene que ser un desempeño de cuatro estrellas, la pareja deberá renunciar a esos deliciosos “rapiditos” y otras actividades coitales menos elaboradas que tienden a promover la intimidad, la solicitud y el alivio físico. Los que solo aceptan sexo perfecto habitualmente terminan sintiéndose frustrados y famélicos.

Algunas parejas esperan que se apacigüe su ira y pasan horas tratando de disminuir las disputas emocionales hablando sobre sus sentimientos (a menudo solo logrando así aumentar sus niveles de distrés).

Existen muchas parejas, por otra parte, que descubrieron que el sexo disminuye la rabia. Cuando están molestos y resentidos se van a la cama y lo “resuelven” sexualmente. Estos cónyuges nunca permiten que las presiones se interpongan en el camino del sexo gratificante y hallan a menudo que las cosas toman otra perspectiva _ post orgasmicamente_ No estoy sugiriendo que no haya lugar para la

discusión de las emociones en un matrimonio. Obviamente, las parejas funcionan mejor cuando se comunican libremente y cuándo comparten y ventilan sus resentimientos. Estoy objetando esas diatribas que comúnmente siguen en forma tediosa, ahora tras hora sin conducir a nada más que a obstrucciones de la intimidad sexual.

Algunas personas se adhieren al mito de *No se acueste enojado...* Al intentar “resolver las cosas”. Terminan peleando hasta las primeras horas del alba. Yo recalco que después de un buen descanso nocturno es asombroso cuan rápidamente se pueden arreglar los malentendidos. Otro Mito emparentado, que parece subyacer en la mayoría de estos temas, es que *El amor y el sexo van juntos*. En realidad, muchos han encontrado que a pesar de gran amor y afecto con sus parejas, el sexo *per se* era menos que satisfactorio, mientras que con otra persona _ donde el amor no estaba siquiera presente _ el sexo era inmejorable. Inclusive en algunos casos el amor puede disminuir el sexo. Como lo dijo un individuo, “Cuando amo a alguien, tengo tantos sentimientos diferentes _ calidez, obligación, preocupación, proyección, vulnerabilidad, compasión, que mi excitación sexual se diluye. Pero cuando estoy simplemente apasionado físicamente, puedo realmente concentrarme en el sexo.

Los mensajes de amor y los mensajes sexuales no son sinónimos. Los que estan profundamente enamorados a veces pueden estar tan concentrados en el componente afectivo que sus impulsos sexuales se diluyen y terminan en una estimulación erótica disminuida.

Los que insisten absolutamente en que el sexo y el amor deben ir juntos, y que la rabia, resentimiento e irritación deben ser eliminados antes de que pueda surgir el sexo amoroso, se encontraran frustrados. Las parejas que aprenden a disfrutar una variedad de alternativas sexuales _ sexo amoroso, sexo erótico, sexo lujuriosos, sexo jugueteón y hasta sexo iracundo_ tenderán a tener menos conflictos y mejores matrimonios, que los que limitan su escala de experiencia sexual.

MITO 24

“CONFÓRMESE CON LO QUE TENGA”

Contrariamente a algunos de los mitos que hemos examinado, en los cuales es obvio que las ideas que sustentan no solamente son erróneas sino francamente contraproducentes, este Mito es engañoso. Todo matrimonio requiere adaptaciones, ajustes y la capacidad de pasar por alto diversas provocaciones y molestias. Debemos aceptar el hecho de que nuestros cónyuges están propensos a tener algunos hábitos, manierismos y modos de conducta que es poco probable que cambien. O uno aprende a convivir con estas molestias menores y aceptarlas, o se convierte en un regañón incesante.

Hay quienes tienen muy buenos matrimonios pero como sus cabezas están llenas de expectativas románticas imposibles (mito 2), perciben erróneamente que las relaciones están en mal estado. En muchos de estos casos, lo que realmente tienen resulta ser muy superior a lo que terminan consiguiendo. Si pudiéramos persuadir a estos perfeccionistas o románticos a abandonar sus esfuerzos idealistas y estar satisfechos con lo que tienen, estarían en situación mucho mejor.

Por otra parte, estoy convencido de que existen incontables matrimonios que pueden enriquecerse y realizarse significativamente, transformando uniones fastidiosas en algo plenamente vital y satisfactorio. Aquellos que creen que nada pueden hacerse para mejorar estos casos, están generalmente equivocados. Uno de los aspectos más gratificantes de mis actividades profesionales es el número de matrimonios conflictuados (que probablemente habrían continuado debatiéndose o se hubieran separado), que pude ayudar a transformar en relaciones que bien valía la pena preservar.

Un caso propósito

Simón y Cindy habían ido a dos consejeros matrimoniales. Sus diez años de matrimonio habían sido turbulentos. El consejo matrimonial sólo había empeorado las cosas. “La primera consejera que vimos era una persona muy dulce, pero todo lo que hizo, por lo que pude observar, fue sentarse allí y cloquear comprensivamente. El segundo consejero nos incitó a pelear delante de él. Nos dio unos palos acolchados y dijo que nos golpeará. Con esto solo logro que nos tuviéramos aun más rabia.

Mientras Cindy me contaba estas experiencias, Simón estaba asintiendo con su cabeza. Entonces, se manifestó él:

Simón: Sí, sus colegas son realmente unos tarados. Así que ¿por qué tendría que pensar que Ud. es diferente? Por lo que a mí respecta. Ud. es culpable hasta que se pruebe que es inocente. Francamente creo que Uds. los terapeutas son todos una manga de farsantes.

Cindy: ¡Simón, como te atreves a insultar así al Doctor!

Lazarus: Tiene todo su derecho de estar escéptico y desafiante. Yo sentiría lo mismo en sus zapatos. Pero solo conocí a Simón durante diez minutos, mientras que Ud. Cindy, lo conoce hace más de diez años. Capto mucha rabia en él y diría que su estilo es repugnante. ¿Es así en otras relaciones, o solo aquí conmigo?

Cindy: Ud. dio en el clavo. Estuve viviendo con esto durante diez años. No sabe comportarse como un ser humano. ¿Por qué cree que tanta gente lo odia? ¿Por qué cree que tiene problemas con el jefe en su trabajo? Actúa, piensa y siente como si tuviera cinco años. El problema con él es que no se siente por dentro como un hombre, se ve como un chico. ¡Y sabe como rebajar a la gente!

Simón: Eso ya lo oí antes.

Lazarus: Disculpe, Cindy ¿Cómo sabe que Simón siente como un niño y piensa como si tuviera cinco años? ¿Él le dijo eso?

Cindy: Es más que obvio.

Lazarus: Simón, ¿Ud. realmente se siente más como un chico que como un hombre?

Simón: Creo que sí a veces.

Lazarus: ¿Cómo cuando?

Simón: No se. Creo que cuando me siento en aprietos, como intimidado.

Lazarus: ¿Yo lo intimidó?

Simón: No

Cindy: ¡El esta intimidado por su propia sombra!

Lazarus: ¡Pare! Veo parte del problema aquí. Cindy, Simón, ambos son lo que Cindy llamó “rebajantes”. Ambos están en el sendero de la guerra, ambos atacando en todos los frentes. Un matrimonio implica que están en el mismo bote, pero Uds. Están haciendo agujeros en el piso de su bote. Si realmente quieren hundirlo, por mi está bien, pero si en verdad quieren que su pareja funcione; ¡ambos tendrán que tapar pronto estos agujeros! Esto se traduce ante todo y principalmente en ser amables el uno con el otro, hablar respetuosamente y nada de leer las mentes.

Simón: ¡Eso sí que sería un cambio!

Lazarus: Pues hagámoslo, comenzando en este mismo momento. Sigamos discutiendo sus emociones y pautas de choque como tres adultos civilizados.

Desde luego, Cindy y Simón apelaron frecuentemente a sus habituales tácticas combativas, pero en el momento en que uno de ellos se salía de la línea, les pedía una reformulación “civilizada y madura”. Finalizamos la sesión en un clima optimista.

Me llevo más de un año ayudar a Simón y Cindy a ser capaces de relacionarse mutuamente en forma adaptativa, cooperativas y de mutuo respeto (ver mito 9). Si Cindy o Simón hubieran sentido realmente que no habría cambios, que tendrían que haber optado entre un matrimonio tenso y hostil o divorciarse, no me habrían consultado. Afortunadamente, no estaban dispuestos a “estar contentos con lo que tenían”. A pesar de dos experiencias previas infructuosas con consejeros matrimoniales, su relación les interesaba lo bastante como para hacer un tercer intentos y salir triunfantes.

Ud., habrá notado algunas diferencias entre mi activo estilo con Cindy y Simón y los enfoques que me relataron de sus consejeros previos. En el capítulo final de este libro, le daré algunas sugerencias para seleccionar un terapeuta matrimonial efectivo. Cuando Ud. este listo para “más de lo que tiene”, ¡sabrás cómo hallar la ayuda para obtenerlo!

... y que hacer al respecto

Si Ud. leyó las dos docenas de mitos y considero en detalle las argumentaciones presentadas, creo que notará beneficios en su matrimonio, presente o futuro. Este o no de acuerdo con todas mis conclusiones, un cuidadoso examen de su propia relación a la luz de estos mitos le ayudara a evitar los escollos que experimentan tantas parejas.