

REMEDIOS PARA EL DESAMOR. (prof. Enrique Rojas)

El amor conyugal está en crisis porque los resortes del hombre contemporáneo se han vuelto frágiles. Se vive sin asideros, sin soportes sólidos, en una existencia que tiende al vacío, o a la superficialidad o al ritmo vertiginoso de vida, pero sin rumbo. Muchas vidas carecen de sentido: en ella ondea la bandera del absurdo y del nihilismo. Desde ellas se hace difícil y costoso entender que el amor - darlo y recibirlo - se aprende y que necesitas, además de esfuerzos, renunciaciones y sacrificios.

No hay auténtico progreso humano que no tenga un fondo moral. El vacío de ideales constituye la más amarga de las carencias. Deja al hombre flotando en un nihilismo, en las proximidades del tedio, la apatía, la dejadez, el abandono, la deriva; hombre deshabitado que tira por la borda su proyecto vital.

Es mucho más difícil mantener un amor que conquistarlo. Conseguir un amor duradero hoy implica ante todo conocer la metodología del amor para que éste se vuelva amable y penetre paulatinamente en el interior de uno, saber que el amor no se agota en el sentimiento, sino que se completa y se engrandece por la voluntad, la inteligencia y el compromiso.

Primer remedio: borrón y cuenta nueva.

Para empezar a arreglar una situación conyugal difícil es necesario esforzarse por asumir y digerir el pasado.

La incapacidad para superar un pasado difícil y / o traumático es la llave que abre la puerta de la neurosis. Concluyendo en un cuadro semiobsesivo de difícil arreglo.

Un sujeto psicológicamente sano debe tener resortes suficientes para digerir el pasado, aceptarlo y mirar hacia el futuro. Una personalidad frágil, endeble, inconsistente, incapaz de sobreponerse a los avatares previstos e imprevistos que habrá de atravesar una vida, suele terminar mal e interpretar la vida desde un ángulo imposible.

La facultad de mirar a lo lejos le hace al hombre escoger posiciones moderadas y conciliadoras, que a la larga, le engrandecen.

Se suele utilizar la "*técnica de la neutralización discursiva*", por la que se enumeran los puntos biográficos conflictivos a superar, y se refuerzan con mensajes positivos "*convertirme en una persona rencorosa es mal camino*", "*todos los amargados viven recuerdos dolorosos*", "*veo claro que se inicia una nueva etapa: libro en blanco, ahora empiezo a pesar de todo...*".

Segundo remedio: Esforzarse por no sacar la lista de agravios.

La lista de agravios es ese inventario de pequeños y grandes errores, fallos, defectos, y fracasos que se acumulan tras la convivencia. Suele dificultar seriamente el diálogo.

Las razones que se podrían dar para evitar la lista de agravios son:

- 1) No es constructivo.
- 2) Hace vivir el pasado en el presente de modo recurrente, lo que impide mirar hacia delante.
- 3) Es neurotizante: vuelve a las personas complicadas, heridas, acomplexadas, tensas, etc.
- 4) Puede hacer que alguien quede seriamente impedido para establecer una futura convivencia.

Tercer remedio: El respeto mutuo en tres direcciones.

El respeto quiebra por tres flancos distintos pero complementarios: palabra, obra y gestos. Los tres tienen una raíz común: la consideración en el trato debe basarse en el aprecio y la dignidad de la persona.

-El respeto de palabra tiene una gran fuerza: aprender a controlarse, ser dueño de uno mismo y no perder la calma.

En las crisis conyugales graves o en aquellas otras crónicas con gran deterioro de la convivencia, las palabras duras, fuertes, hirientes, venenosas, cargadas de acusaciones y descalificantes van a dejar una honda huella en quien las recibe.

-El respeto de obra, el maltrato o sevicias: trato cruel, con ensañamiento, salvaje, indigno de un ser humano.

La conducta cruel descalifica al que la practica lo deja al descubierto.

-El respeto de los gestos. Gestos de desprecio, caras largas, aspavientos sistemáticos de desaprobación, maneras desafiantes, modales estereotipados negativos, posturas de hastío, etc, ahogan cualquier posible reconciliación. El daño que ocasiona suele ser mayor que las palabras más fuertes y descalificantes.

Cuarto remedio: para estar con alguien hay que estar primero con uno mismo.

Hay vidas cuyo eje, cuya constante de desarrollo ha sido la inestabilidad afectiva, lo que denota inmadurez. De ahí que la terapia a aplicar sea el replanteamiento de las principales características de la propia personalidad y el deseo operativo de cambiar. Ya que aquella persona que no sabe lo que quiere, que no tiene las ideas claras sobre los temas capitales de la vida, inestable, con criterios cambiantes, que se apunta a lo último que conoce, o que oye o que le llega como novedad; persona con gran facilidad para perder el control, poco realista con sus posibilidades (quiere demasiadas

cosas a la vez, estar en muchas empresas humanas al mismo tiempo) y siempre insatisfecha.

Este sería su perfil psicológico. La síntesis de este sujeto, llevado a un punto extremo, sería: "*No me aguanto a mí mismo, me desprecio como persona, no me soporto....*"

Quinto remedio: la vida conyugal tiene que ser argumental.

El aburrimiento es uno de los grandes enemigos de las parejas modernas.

La vida humana tiene que ser argumental: ha de tener unos objetivos, un programa, unos proyectos, ilusiones y motivos para andar juntos.

Sexto remedio: evitar discusiones innecesarias.

De las fuertes discusiones no surge la verdad ni la aproximación de la pareja, por lo cual es importante saber callar en ciertos momentos difíciles.

Hay que distinguir: diálogo, diferencia de criterios y discusión.

Dialogar es conversar, hablar de uno y mil temas, intercambiar experiencias y opiniones.

Diferencia de criterio se da cuando nuestras propias ideas se matizan, se refuerzan o debilitan según los argumentos recíprocos.

Discusión supone un fondo de desacuerdo, que se intenta vencer por la fuerza o por la habilidad de la descalificación.

Séptimo remedio: tener una vida sexual sana, positiva y centrada en la comunicación.

Por *sexualidad sana* debemos entender aquella que se desarrolla lejos de conductas patológicas como el sadismo, la satiriasis, el onanismo, o el masoquismo; aquella que se mueve en las coordenadas de la comunicación afectivo - sexual, con la variabilidad y plasticidad de todo comportamiento, pero siempre dentro del marco de la dignidad humana. Lo contrario degrada, no conduce a constituir una comunidad de amor por mucho que se utilice esa palabra y convierte a la pareja en depravada.

Por ello es preciso alcanzar una educación sexual que sea a la vez educación de los sentimientos y de todo lo que se mueve a su alrededor, y así conducir su desarrollo dentro de los parámetros de la dignidad humana. Actualmente el tema cobra unos matices muy complejos por la vía de la permisividad que está haciendo estragos en el mundo moderno. Se ha distorsionado tanto la libertad que en su nombre

el ser humano se ve arrastrado a situaciones insólitamente degradantes. Desde ahí tiene un largo trecho hasta recobrar su calidad y grandeza como hombre.

El tema de la sexualidad es interminable, siendo preciso insistir en que se viva con espontaneidad, naturalmente, dentro de una atmósfera de comunicación.

Octavo remedio: hacer repetidos esfuerzos de voluntad por mejorar y pulir las dificultades de la convivencia.

Hay que llevar a cabo una "educación de la voluntad".

La voluntad es energía, decidida disposición, empeño, tesón, firmeza, tenacidad, insistencia que no se doblega ante las dificultades, que es capaz de crecerse ante los obstáculos. Facultad que conduce hacia lo mejor, aunque en principio signifique una renuncia costosa.

El que lucha está siempre alegre, porque nunca da batallas por perdidas.

Quien no tiene voluntad, o quien la tiene frágil y quebradiza, de algún modo nos recuerda a la imagen del "niño mimado", que al no tener educada la voluntad se convierte en una marioneta de las circunstancias, traído y llevado por un sinfín de estímulos que le llevan de acá para allá. El resultado nos muestra una persona caprichosa, inconstante, voluble, frívola, mudable, irresponsable, con poco contenido, que solo hace lo que le apetece, mal criada, echada a perder. Con éstas alforjas no llegará muy lejos, ni en el amor ni en ninguna otra empresa grande y seria.

Noveno remedio: echarle a la vida sentido del humor.

Hay parejas que se pasan la vida dramatizando, que han aprendido a agrandar los sucesos y a sacarlos de su perspectiva real. Viven la vida de forma trágica, y la convivencia llega a hacerse insoportable, pues siempre todo está destilando infortunio, desastre.

Hay que girar en sentido contrario. Cultivar el sentido del humor no es otra cosa que ver el lado divertido de la vida; hay que ejercitar la risa, la ironía, y la gracia para poder tomarse las cosas con filosofía y desdramatizar las pequeñas y grandes incidencias de la vida. Estas estrategias combaten eficazmente el desaliento.

Cuando se tiene sentido del humor se domina la vida y se pueden superar las adversidades. Su carencia, vuelve a las personas suspicaces, hipersensibles, etc.

Décimo remedio: aprender a remontar momentos, días o situaciones difíciles.

También aquí rigen las leyes del aprendizaje: se necesita tiempo para adquirir ciertas destrezas; todo entrenamiento sigue un camino de ida y vuelta, de

avances y retrocesos. Es la ley del efecto de Thorndike: toda respuesta se fortalece si aplicamos estímulos "satisfactorios" y se debilita por estímulos "perturbadores".

Para que la comunicación sea efectiva se requiere que sus componentes verbales y no verbales sean congruentes, que el mensaje emitido sea claro, nítido, sin ambigüedades y que los contenidos no verbales apoyen a los verbales. Se pueden y deben decir cosas fuertes pero cuidando los modales.

Undécimo remedio: saber escuchar, aprender a dialogar y adquirir habilidades en la comunicación.

Toda comunicación está basada en un juego subterráneo de transacciones; es un intercambio de comportamientos verbales y no verbales, de sentimientos y reacciones vivenciales.

Para mejorar la comunicación, el terapeuta puede diseñar una "guía de discusión" según el siguiente esquema:

- 1) Cada comunicante es a la vez emisor y receptor de mensajes.
- 2) Hay que conseguir que el mensaje sea claro, concreto y reconocible.
- 3) Hay que partir de un principio: querer buscar una solución.
- 4) Aprender a eludir las áreas sensibles.
- 5) Aprender a centrarse en el tema.

Duodécimo remedio: saber utilizar la mano izquierda.

Se refiere a la diplomacia, habilidad en el trato, artesanía de las relaciones humanas, cortesía, tacto, saber callar a tiempo y conocer cuándo se debe hablar.

A veces evitar ir de frente y escoger un camino colateral puede ser muy beneficioso para que la convivencia fluya mejor.

Decimotercer remedio: los días rosas.

Se trata de que uno de los cónyuges un día cada dos semanas o al mes procure hacer todo lo posible por agradar a la otra persona; esforzándose al máximo. Es pues un mecanismo de refuerzo de conducta, empezando por lo que es más fácil, y siempre una vez superados los serios problemas entre ambos.

Los días rosas se contraponen a esa tendencia a centrarse en lo negativo, en vertientes destructivas, sobre todo cuando existe cierta inundación de conflictos que se disparan ante el más pequeño estímulo.

Decimocuarto remedio: saber que la vida tiene activo y pasivo.

Cualquier evolución biográfica sola y / o compartida tiene notas positivas y negativas, luces y sombras, transparencias y opacidades, bonanzas y oleajes.

Las personas muy apasionadas, con tendencia a dramatizar o con una visión sesgada y escotomizada de su vida son incapaces de reconocer todo lo bueno que ha circulado por ellos, y se detienen especialmente en los apartados dolorosos y se recrean muchas veces en sus contenidos.

En algún caso puede ser interesante "hacer balance" con cada uno para ilustrar el pasado y llevar a cabo cierta educación retrospectiva que enseñe a valorar sus segmentos y sus parcelas.

Decimoquinto remedio: frenar la tendencia a controlar vigilar e inspeccionar al cónyuge.

Por lo general suele tratarse de una crítica menuda, poco importante, pero persistente, casi diaria, que se acompaña de enfrentamientos paulatinos. Lo más grave es que conduce a sentirse observado y, por tanto, mantenerse en guardia, perdiendo espontaneidad.

La conducta se autoanaliza moviéndose en base a bloqueos intermitentes. Por esta línea sólo va a haber naturalidad cuando no se esté junto al cónyuge, quien fiscaliza todo su funcionamiento y mecanismos psicológicos. Este hecho, en apacencia insignificante, se va convirtiendo en una verdadera tortura, que puede llevar a un final imposible y sin salida si no se arbitran unas medidas a tiempo.

La capacidad para respetar la libertad de acción refleja un espíritu liberal en quien lo practica y una aceptación del otro tal como es; aceptación que comporta ayudarlo a mejorar, pero de otro modo, con otros resortes, con más tacto, usando la delicadeza como pieza intermedia.

Decimosexto remedio: frenar el lenguaje interior negativo del cónyuge.

La "*psicología cognitiva*" se ocupa del procesamiento de la información a nivel cerebral. Sus principales estructuras son la atención, la memoria, las imágenes de la mente, las representaciones, el pensamiento y todos los procesos intelectuales complejos.

En nuestro cerebro se van archivando imágenes y esquemas de nuestras experiencias, desarrollados a partir de hechos anteriores. En una pareja en crisis o con dificultades intermitentes es relativamente frecuente que se vayan elaborando "estructuras cognitivas del cónyuge críticas", negativas, acusatorias....., algo así como opiniones progresivamente peyorativas que van dañando la imagen de la otra persona, aunque tengan un derrotero casi exclusivamente interior.

¿Cómo se fabrican esos conceptos distorsionados?.

- 1) Tendencia a hacer generalizaciones negativas continuas.
- 2) Centrarse en un detalle negativo y agrandarlo, sacándolo de contexto.
- 3) Maximalización y minimación.
- 4) Pensamiento absolutista dicotómico.
- 5) Adelantarse en negativo.

De esas ideas, pensamientos y recuerdos marcados por la hipercrítica del otro van a ir emergiendo sentimientos negativos que modificarán la vida afectiva en esa línea. Se genera un "modelo de esquema" del otro malo, pobre, al que se le escamotea todo plano positivo.

8.- CONCLUSION.

Como epílogo a lo anteriormente expuesto podemos sintetizar una serie de conductas y actitudes que a modo de decálogo faciliten la convivencia conyugal, según el siguiente esquema que nos sugiere el prof. Enrique Rojas:

a) Decálogo para la convivencia conyugal:

1. Estar siempre dispuesto a dar y recibir amor.
2. Tener muy en cuenta que lo importante es lo pequeño.
3. Luchar por no ser tan hipersensible en la convivencia.
4. Procurar evitar discusiones innecesarias.
5. Tener capacidad de reacción tras momentos/ratos/días difíciles.
6. Cuidar el lenguaje verbal y no verbal; atendiendo al respeto, comprensión y delicadeza.

7. Poner el máximo empeño para que no salga la "lista de agravios".
8. Tener el don de la oportunidad.
9. Todo comportamiento necesita de un cierto aprendizaje.
10. Es necesario adquirir habilidades para la comunicación.

b) **Diez conductas "verbales" positivas.**

1. Lenguaje habitual claro: emisor -> mensaje -> receptor.
2. Tener siempre una visión positiva de la vida conyugal.
3. Gratificaciones orales frecuentes: pequeños elogios, palabras amables, comentarios positivos, etc.
4. Procurar que exista un buen número de conductas asertivas.
5. Evitar fórmulas categóricas, tajantes: nunca, jamás, intolerable, inaguantable, etc.
6. Expresar más y mejor los sentimientos de afecto, y hacerlo de forma tácita y explícita.
7. Sinceridad, pero evitando la crudeza.
8. Aprender a no dramatizar, a no convertir las dificultades en asuntos insalvables. Cuidar el volumen de la voz y el tono.
9. Que los hijos reciban siempre de sus padre los mismos códigos de conducta (consecuencia de que están de acuerdo en la forma en que han de ser educados).
10. Respetar a los hijos también de palabra, obra y gestos.

c) **Diez conductas "no verbales" positivas.**

1. Aprender a poner buena cara, a tener gestos faciales positivos.
2. Cuidar expresiones faciales de afecto: caras tranquilas, sonrisas acogedoras, miradas simpáticas.

3. Después de un enfado, situación de tensión o disgusto, evitar silencios muy prolongados.
4. Es conveniente realizar algún gesto de aproximación.
5. Acompañar el diálogo y el seguimiento del discurso del otro con gestos de atención y aprobación.
6. Cuidar el aspecto físico, desde la higiene personal al vestido.
7. Frenar los hábitos cognitivos negativos.
8. Procurar que exista siempre una estrecha relación entre estímulo -> respuesta.
9. Tener el don de la oportunidad.
10. Tener un esquema psicológico y biográfico de la otra persona adecuado a la realidad.