

Pensamientos automáticos... y algo más (En la antesala de la comunicación matrimonial)

Uno de los lugares comunes en que suelen darse cita quienes han estudiado el inabarcable ámbito de la comunicación matrimonial es la identificación de la propia persona como punto de partida inescusable de cualquier mejora que se pretenda.

Lo expresa con claridad Borghello: "Ante cualquier dificultad en la vida de relación todos deberían saber que existe una única persona sobre la que cabe actuar para hacer que la situación mejore: **ellos mismos**. Y esto es siempre posible. De ordinario, sin embargo, se pretende que sea el otro cónyuge el que cambie y casi nunca se logra". Y a continuación propone: "si quieres cambiar a tu cónyuge **cambia tú primero en algo**". Y si este cambio personal, que por lo común es bastante para provocar el cambio en la otra persona, no fuera bastante, entonces conviene hablar, explicitar el propio intento de mejora y pedirlo a la recíproca.

Pero hoy quiero situarme en ese primer estadio: el vasto campo de la mejora personal, que es el auténtico prelude de la comunicación matrimonial, porque la experiencia demuestra que, a veces, ¡tantas veces!, queremos, pero no sabemos en qué y cómo mejorar.

Pues bien, existe un ámbito, de ordinario descuidado por mera inadvertencia o desconocimiento, que tiene una incidencia tremenda en la comunicación matrimonial: **la percepción de la realidad**.

Así es, la percepción de la realidad, porque, casi sin apercibirlo, tenemos una tendencia innata a deformar la realidad, de tal modo que, cuando damos forma a nuestra comunicación, cuando exteriorizamos lo que previamente hemos pensado de algo que ha sucedido a nuestro alrededor (que es nuestro modo humano de actuar), es decir, **cuando interpretamos esa realidad, no siempre coincidimos con nuestro interlocutor**; y esta disidencia provoca, claro es, no pocos desencuentros e incomunicaciones.

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

Curiosamente, esto sucede de manera automática, no reflexiva, y produce el perturbador efecto de deformar la realidad y, tras de ella, nuestras emociones y sentimientos, de forma tal que, cuando encaramos la comunicación y exteriorizamos nuestro ánimo, mostramos un estado emocional artificial, provocado falaz e inadvertidamente, que descoloca a nuestro interlocutor, quien, a su vez, ha interpretado el mismo hecho desde su propia perspectiva y no comprende nuestra reacción, hasta el extremo de llegarle a parecer impropia, absurda, desproporcionada. Si a ello añadimos la "sobrecarga

emocional" que suele acompañar a la comunicación en el ámbito matrimonial, el cóctel de la discusión está servido.

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

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

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

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

Ella llega a las siete y media.

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

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

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

1. Ella llega media hora tarde. Él va pensando: *"Es una despreocupada, no le importo. Todo le da igual"*.
2. Ella llega media hora tarde. Él va pensando: *"Le habrá pasado algo, habrá tenido un accidente, tenía que pasar por una zona conflictiva y le habrán atracado"*.
3. Ella llega media hora tarde. Él va pensando: *"Me estoy retrasando, llego veinte minutos tarde, espero que no haya llegado todavía, porque aparcar el coche en esta esquina es poco menos que imposible y estará enfadada"*.
4. Ella llega media hora tarde. Él va pensando: *"Hombre, por una vez ya me está bien, siempre soy yo el que llega tarde. Ojalá llegue bien tarde; así no me lo podrá recriminar cuando yo lo haga"*.
5. Ella llega media hora tarde. Él va pensando: *"¡Qué suerte!, en el escaparate de detrás dan el Barça/Real Madrid que me he perdido por las malditas compras. ¡Ojalá se retrase media horita y pueda ver los últimos minutos de partido!"*

Como vemos, los significados que se anudan al mismo e invariable hecho (llegar media hora tarde) son bien dispares, cuando no opuestos: (i) no le importo, (ii) le habrá pasado algo, (iii) así no se enfadará, (iv) podré compensar, (v) podré ver el partido.

Y estos cinco significados diferentes provocan, a su vez, cinco distintas emociones: (i) enfado, (ii) sufrimiento, (iii) alivio, (iv) satisfacción, (v) gozo.

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

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

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

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

- a) Identificar la reacción emocional (¿Qué sensación experimento?).
- b) Relacionarla con el suceso (¿Qué hecho me provoca esa sensación, esa emoción?).
- c) Relacionar la emoción con el hecho que la provoca y descubrir el vínculo, el pensamiento automático, el significado que anudamos a ese suceso (¿Por qué ese hecho me provoca una tal emoción?).
- d) Cuestionar el pensamiento automático (¿Qué pruebas tengo a favor? ¿Cuáles en contra? ¿Son lógicas las motivaciones que imputo a mi cónyuge? ¿Hay otra explicación posible...?).
- e) Emplear respuestas racionales (lo más probable es que alguien le haya entretenido, habrá pillado un atasco, seguro que no lo hace adrede...).

De paso, si así lo hacemos y lo hacemos bien, habremos alcanzado una de las metas más importantes para lograr una adecuada comunicación matrimonial: atribuir a nuestro cónyuge los impactos positivos y no sólo los negativos, y elevaremos, de esta manera indirecta, la temperatura de nuestro termómetro matrimonial ("aun cuando sus acciones

estén equivocadas y me haya hecho daño, supongo que tiene buenas intenciones y no quiere herirme").

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

Deformaciones Cognitivas

Entre los muchos pensamientos automáticos con que deformamos la realidad, pueden verse a continuación algunos de los más comunes (de la obra de Beck "Con el amor no basta"):

- **Personalización:** consiste en pensar que nuestro cónyuge actúa siempre en relación a nosotros, (Ej.: ella dice: "¡es encantador!", refiriéndose a un tercero. Él interpreta: "o sea, que yo no soy tan encantador como ése").
- **Sobregeneralización/polarización/extremismo:** convertimos uno o varios hechos en un estado permanente, con la sensación de injusticia que ello provoca en la otra persona, en especial si se está esforzando por corregirse, o bien exageramos sus defectos o cualidades (Ej.: "siempre", "nunca", "todo", "nada", "tienes la manía de", "ya no puedo confiar", "nunca cambiará").
- **Adivinación de pensamiento/expectativa de clarividencia/deducción arbitraria:** tendemos a decidir sin fundamento las motivaciones de nuestro cónyuge ("parece que lo haga adrede", "no le importo"), o bien exigimos que adivine lo que no le hemos dicho ("debería saber que", "parece mentira, después de tanto tiempo y aún no es capaz de"), o bien prejuzgamos sus conductas ("no habla porque está enfadado", cuando sólo está cansado...).
- **Abstracción selectiva/visión restringida:** tendemos a sacar los hechos fuera de contexto y a fijarnos más en lo malo que en lo bueno, de modo que una sola discusión puede ensombrecer toda una velada estupenda sin que nos demos cuenta de que fue mucho más lo positivo que lo negativo...
- **Atribuciones negativas:** como solemos buscar un responsable a quien atribuir nuestras emociones, descargamos en nuestro cónyuge haciéndole casi siempre responsable de lo malo, pero pocas veces de lo bueno.

Una tentación que nos puede asaltar es la de pensar que, racionalizando nuestras emociones, nuestras tendencias "espontáneas", perdemos algo de nuestra personalidad. Nada más lejos de la realidad, porque, precisamente, la forja del carácter y el desarrollo de la personalidad consisten, en una parte muy principal, en el control de nuestro temperamento. Tiene carácter quien domina su temperamento y es débil de carácter o carece de él quien se deja dominar por sus tendencias más temperamentales, que, paradójicamente, son muchas veces las más atávicas y epidérmicas, las menos humanas en tanto no han pasado por el tamiz de la inteligencia y de la voluntad.

Más aún, sólo quien ha logrado la posesión y el dominio de sí de una manera cabal es capaz de amar, porque sólo quien se posee a sí mismo es capaz de darse (*nemo dat quod non habet*, nadie da lo que no tiene) y de esta forma colmar lo constitutivo del amor: la entrega de sí.

“La persona que no ha hecho operativa su libertad, extendiendo el imperio de la voluntad y del entendimiento al resto de facultades y potencias, la persona dominada por las pasiones, por el ambiente, por los vaivenes de un humor incontrolado, esa persona, si no lucha por dominarse, *es incapaz de amar*. Sólo quien ejerce el señorío sobre su propio ser puede, en un acto soberano de libertad, entregarlo plenamente a los otros, al hombre o mujer elegidos, a quien haya hecho objeto de sus amores” (Tomás Melendo, “Ocho lecciones sobre el amor humano”).

A propósito de lo anterior, y ya en el terreno más práctico de los hábitos y costumbres rutinarias (¿manías en ocasiones?), conviene no confundir la espontaneidad con la comodidad. Es fácil hacerlo, como lo atestiguan las infundadas y numantinas resistencias de no pocos maridos y esposas a cambiar hábitos en ellos arraigados que no son del agrado del otro cónyuge, con la pretensión, más o menos expresada, de que “él/ella es así”.

Y no se dan cuenta de que esa rutina coloquial no sólo no es parte de su personalidad, sino que es, precisamente, lo menos personal, porque proviene de vigencias sociales recibidas desde fuera, aprendidas, que son epidérmicas, suburbiales (habitan en los arrabales de la personalidad), y en absoluto integran la condición personal de cada uno (dependen, por el contrario, del lugar físico, social, económico, familiar, académico, etc. en que uno haya crecido), siendo, por ello mismo, fácilmente modificables.

Cambiar una rutina coloquial (poner los pies encima de la mesa, dar un beso al llegar a casa, esperar a que el otro empiece a comer, escoger una hora para la práctica de un deporte...) es tan fácil como conducir por la izquierda o por la derecha, dirigir un coche automático o con marchas, utilizar un nuevo software de tratamiento de textos o frenar en una motocicleta o en una bicicleta con la mano derecha o con la izquierda: sólo depende de un grado de amor suficiente para mover la voluntad y un pequeño entrenamiento.

Es tan fácil... ¡y tan importante al mismo tiempo!, porque, al igual que el empeño absurdo de conducir por la izquierda en el continente europeo entraña graves riesgos y funestas consecuencias, el empecinamiento en instalarse en una rutina que razonablemente molesta a nuestro cónyuge no es menos arriesgado y funesto para la salud del matrimonio.

En fin, contrastar y cuestionar nuestras apreciaciones y prejuicios, y ceder en nuestros hábitos y manías más impersonales para hacer la vida más agradable a nuestro cónyuge, en definitiva, poner en cuarentena y embridar nuestro propio yo, tantas veces sobreatendido, son un buen fundamento sobre el que construir, día a día, el edificio de nuestro amor matrimonial.