

La estrategia del Amor

CONSEJO Y ORIENTACIÓN A UNA
PAREJA SESION POR SESION



Incluye técnicas
originales de
motivación

ALBERTO CHERTOK

La estrategia del amor

CONSEJO Y ORIENTACIÓN A UNA PAREJA
SESIÓN POR SESIÓN

Incluye técnicas originales de motivación

[Dr. Alberto Chertok](#)



Edición Digital
Centro de Terapia Conductual
www.psicologiatotal.com

© Dr. Alberto Chertok
Edición Digital ampliada
Centro de Terapia Conductual
www.psicologiatotal.com
Lorenzo J. Pérez 3172/004
Montevideo, febrero de 2018

A mis padres

CONTENIDO

PREFACIO	7
PRIMERA SESION	10
SEGUNDA SESION	16
TERCERA SESION	23
CUARTA SESION	30
QUINTA SESION	36
SEXTA SESION	42
SEPTIMA SESION	49
OCTAVA SESION	55
NOVENA SESION	62
DECIMA SESION	68
11ª SESION	75
12ª SESION	82
13ª SESION	89
14ª SESION	95
15ª SESION	102
16ª SESION	109
17ª SESION	115
Apéndice I ¿CÓMO EMPIEZA EL DETERIORO DEL MATRIMONIO?	121
Apéndice II LAS LEYES QUE GOBIERNAN NUESTRA CONDUCTA	125
Apéndice III FICHA PARA PAREJAS	148
Centro de Terapia Conductual	150
Test PSI – Perfil Sicológico Individual	151

<u>Obras del mismo autor</u>	152
<u>LAS CAUSAS DE NUESTRA CONDUCTA</u>	152
<u>60 MENTIRAS QUE NOS COMPLICAN LA VIDA</u>	152
<u>EL NEUROTICO QUE LLEVAMOS DENTRO</u>	153
<u>DEJE DE PELEARSE CON EL MUNDO</u>	153
<u>LA LOCURA DE LOS NORMALES</u>	154
<u>CONTRATAPA</u>	155
<u>SOBRE EL AUTOR</u>	156

PREFACIO

En los últimos años hemos asistido a un notable aumento de las consultas psicológicas. Cada vez son más los hombres y mujeres que solicitan asesoramiento para encarar los temas más diversos, desde temores y obsesiones hasta problemas laborales y conflictos de pareja. Pero, ¿qué ocurre exactamente en el consultorio del psicólogo o el psiquiatra? ¿Cómo consigue la terapia que un paciente aprenda a manejar sus dificultades y se sienta más seguro, más libre y menos vulnerable? Para muchas personas estas preguntas encierran un misterio, que solo puede develarse pasando por la experiencia personal de “estar en terapia.” Incluso aquellos que han recibido asistencia psicológica suelen hablar poco de su experiencia, o lo hacen en términos muy vagos y evitan entrar en detalles. Este desconocimiento de la técnica, agravado por el hecho de que existen distintas modalidades de tratamiento psicológico, ha contribuido a crear cierta desconfianza en un sector del público que duda de la eficacia de la psicoterapia y de los psicoterapeutas en general.

Uno de los objetivos de esta obra consiste, precisamente, en invitar al lector a tomar asiento en el consultorio del psiquiatra, como un observador privilegiado de lo que allí acontece. Al presentar un caso clínico sesión por sesión, me propongo mostrar con cierto detalle el desarrollo de un tratamiento psicológico, en particular un tratamiento de orientación conductual. Una de las dificultades que ofrece esta empresa, radica en que la terapia cognitiva o conductual se caracteriza precisamente por su flexibilidad; no existe un método estandarizado y menos aún una técnica aplicable a todos los casos. El tratamiento se adapta a las

necesidades y a los problemas de cada paciente, de modo que el caso de Ricardo y Beatriz no puede considerarse un prototipo de asesoramiento matrimonial. La historia de cada pareja es única e irrepetible. Con todo, el caso permite ilustrar algunas características propias del enfoque conductual: el carácter didáctico del asesoramiento, centrado en el aprendizaje de nuevos hábitos de comunicación; el papel activo del terapeuta, que interviene en su rol de asesor señalando los errores que cometen sus pacientes al encarar las desavenencias conyugales y sugiriendo enfoques más eficaces; la entrega de material impreso a los consultantes, como forma de apoyar el aprendizaje de nuevas habilidades, y la asignación de tareas domiciliarias con el mismo fin; y el clima cooperativo que caracteriza a estas sesiones, donde pacientes y terapeuta forman un equipo de trabajo empeñado en resolver las dificultades que motivaron la consulta.

Al mismo tiempo, el lector puede aprender a encarar sus propias dificultades de convivencia a partir de las sugerencias que reciben los protagonistas. Las técnicas de comunicación y motivación que se presentan en las distintas sesiones son aplicables en muchos casos, independientemente de los conflictos específicos de cada pareja. Más aún, los mismos principios se aplican en el área de la educación, en las relaciones laborales y hasta en el campo comercial. Sin embargo, las técnicas no se ofrecen en forma sistemática y ordenada como en un típico manual de autoayuda. Surgen del diálogo entre el psiquiatra y sus pacientes, a partir de los problemas que estos plantean en el curso de la terapia. El lector interesado en sacar mayor provecho de estas sugerencias, puede extraerlas del texto y elaborar un resumen con los conceptos que encuentre más útiles en cada capítulo. Además, al final del libro se incluye un material instructivo que reciben los pacientes en el curso

del tratamiento, con objeto de que el lector pueda utilizarlo en su propio beneficio.

El caso que describo en este libro es imaginario: sus personajes no se inspiran en una pareja en particular, ni reflejan los problemas específicos de algún consultante real. Sin embargo, los problemas que traen a la consulta son comunes a muchas parejas y constituyen ejemplos típicos de los temas abordados en el asesoramiento matrimonial. También se incluyen las objeciones y resistencias que suelen plantear los pacientes en el curso del tratamiento, como forma de ilustrar la dinámica habitual de estas sesiones.

El Autor

PRIMERA SESION

Al doctor Bianchi no le gustaba hacer conjeturas sobre el carácter de sus pacientes. Su experiencia le había enseñado que las primeras impresiones llaman a engaño y prefería tomarse un tiempo para conocer a las personas que lo consultaban. El ser humano -pensaba- es demasiado complejo para dejarse llevar por apariencias, y ni siquiera un experto podía permitirse el lujo de sacar conclusiones apresuradas sobre su personalidad. Sin embargo, debió reconocer que la mujer que se había sentado frente a él transmitía una imagen de seguridad y decisión. Sus pasos firmes, la seriedad de su rostro y su mirada frontal sugerían un temperamento fuerte, con ideas claras y objetivos bien definidos. Por eso no le asombró que fuera directo al grano.

-Doctor -comenzó-, lo consulto por un problema de pareja. En realidad hace tiempo que nos estamos llevando mal, pero últimamente las discusiones han sido más frecuentes y a veces yo misma me he sorprendido de mis reacciones... la verdad es que estoy muy irritable y no tolero casi nada

La mujer hizo una pausa, como si quisiera ordenar sus ideas, y continuó:

-Si lo miro fríamente, no tenemos grandes problemas... Nos casamos hace seis años y tenemos un hijo de cuatro. Económicamente estamos bien... al principio tuvimos algunas dificultades, pero este año la empresa de Ricardo tuvo un repunte y ahora cubrimos bien el presupuesto. Además, yo doy clases en un colegio privado, y por allí también tenemos algún ingreso.

-Sin embargo, no está conforme...

-Ahí está. A pesar de todo, no me siento conforme. No estoy a gusto en el papel de ama de casa, atendiendo a mi marido y a mi hijo. Como le dije, trabajo en un colegio y también estoy estudiando. Me falta poco para recibirme de escribana, así que no me limito a hacer la comida y tender la cama. Pero siento que a mi marido no le interesa lo que hago, como si lo mío no tuviera importancia.

-¿Cómo sabe que no le interesa? -preguntó el doctor Bianchi, para inducirla a describir la conducta de su marido.

-Bueno, ni siquiera me escucha cuando le cuento cómo me fue en el colegio, o los problemas que tengo en la facultad... tampoco me da una mano con las tareas domésticas, como si mi obligación fuera encargarme de la casa y nada más.

El doctor Bianchi mantuvo silencio, y la mujer continuó.

-Antes era más solidario, me ayudaba, compartía mis preocupaciones y yo sentía que tenía un compañero. Pero con el tiempo se fue volviendo indiferente y egoísta. Reconozco que tengo un carácter fuerte y a veces exploto por cosas pequeñas, pero tengo tanta rabia que no me puedo contener.

-¿Qué le dice?

-De todo... Voy juntando bronca y cuando exploto le echo en cara todo lo que hace. Pierdo el control y lo insulto, y él tampoco se queda callado... Me da vergüenza decirlo, pero a veces empezamos discutiendo por una pavada y terminamos a los gritos delante de mi hijo. Esta semana tuvimos una discusión bastante fuerte y Matías se puso a llorar... Creo que eso fue lo que me decidió a venir.

-Discuten por cosas pequeñas, pero a usted le afectan mucho...
-comentó el terapeuta.

-Sí. Como le digo, son cosas triviales. A veces ve que estoy ocupada y no se ofrece a ayudarme, o le pido que me lleve a la facultad y dice que está cansado. En ese momento siento que es injusto y me da tanta rabia que le contesto mal... a veces ni siquiera le contesto. -La mujer miró al terapeuta y expresó con decisión: -Yo sé que reacciono mal, doctor, pero estoy convencida de que merezco otro trato.

-Le molesta más la poca disposición de su esposo, que la falta de colaboración en sí misma -señaló el terapeuta.

-Sí. Aunque pueda arreglarme sola, me molesta que no sienta la responsabilidad de ayudarme. -Beatriz hizo una pausa y desvió la mirada, como si dudara en decir lo que pensaba-. Le confieso que a veces le pido algo solo para ver si lo hace... Sé que es infantil, pero estoy pendiente de su respuesta.

-Como si quisiera confirmar lo poco que él se preocupa por usted -resumió el psiquiatra. Luego agregó: -Hace un momento me decía que antes era más solidario y le prestaba más atención. ¿Cuánto hace que se están llevando mal?

-No sabría decirle. Los primeros dos o tres años fueron muy buenos, pero después me empezó a molestar su indiferencia y comencé a verlo como un hombre egoísta y desconsiderado. Cuando nació Matías dejé de estudiar por un tiempo, y eso contribuyó a que él me viera solo como la madre de su hijo... o al menos eso fue lo que sentí. El vende equipos de computación y este año tuvo mucho trabajo en su empresa; eso también influyó para que se alejara.

-De modo que la relación se viene deteriorando desde hace años, pero decidió consultar ahora porque la situación se agravó.

-Es que el clima se ha puesto muy tenso. Llegamos a un punto en que cualquier cosa nos hace saltar.

-¿Cómo piensa que puedo ayudarla?

-En realidad no lo sé. Mi idea era que Ricardo viniera conmigo para empezar una terapia de pareja, pero no pude convencerlo. El tuvo una mala experiencia con un psicólogo, cuando falleció su padre, y no cree en los tratamientos de este tipo. No sé si es útil que yo venga sola...

-Depende de cómo lo encare -respondió el psiquiatra-. Usted está muy disgustada con el comportamiento de su marido, y es posible que tenga buenos motivos. Sin embargo, no podemos trabajar directamente sobre la conducta de su esposo si él no viene. Pero podemos trabajar sobre el modo como usted reacciona, y descubrir los errores que comete al manejar la situación.

-¿Pero eso no equivale a aceptar que yo tengo la culpa? Puede ser que mis reacciones sean exageradas, pero todo empezó porque él dejó de tomarme en cuenta.

-El problema no es establecer quién tiene la culpa, sino resolver los conflictos de aquí en adelante. Aunque usted tenga muy buenas razones para enojarse, sus críticas no ayudan a que él cambie y se vuelva más considerado. Más bien agravan el problema, porque generan una respuesta agresiva de parte de él y así sucesivamente.

-Sí, eso es cierto.

-En otras palabras, no importa tanto quién fue el primer responsable. El hecho es que hoy en día están atrapados en un círculo que los lleva a distanciarse cada vez más. Es necesario cortar esa espiral de agresiones y reproches para cambiar el clima de la relación. Lo que usted ha hecho hasta ahora no funcionó. De modo

que sería interesante ver por qué se irrita tanto, aunque tenga motivos. También podría aprender a defender sus derechos en forma más eficaz, en lugar de hacer esas rabietas infantiles.

-Sí -sonrió ella-. Me gustaría plantear mis quejas de otra manera, sin perder el control. Entonces, ¿usted cree que será suficiente que venga yo sola?

-Lo ideal sería que vinieran los dos. Pero ya que no existe esa posibilidad, usted puede promover algunos cambios por su cuenta: puede aprender a formular pedidos para que le resulte más fácil obtener lo que desea; puede evitar las discusiones violentas y promover un diálogo sereno; y puede apoyar el cambio en su marido dentro de ciertos límites. No sé si será suficiente, pero sin duda será mejor que lo que viene haciendo hasta ahora.

-Sí. Por lo menos vale la pena intentarlo.

-Para intentarlo, le conviene asumir su parte de responsabilidad por el cambio de la situación. La pregunta que debe formularse, es: ¿qué puedo hacer yo para mejorar la relación? Y no: ¿por qué Ricardo es tan egoísta?

-Entiendo. Pero cuando una está enojada, ¿no ayuda un poco desahogarse en la terapia?

-Sí está enojada por algo que acaba de ocurrir, sí. Siempre es mejor expresar la hostilidad y la angustia que contenerla. Pero revivir sucesos del pasado para volver a enojarse, no tiene sentido. En todo caso, puede resultar útil recordar incidentes desagradables para aprender a encararlos mejor en el futuro. Pero la terapia no es un lugar para venir a sufrir, ni a remover antiguas frustraciones. Es una ocasión para adquirir una perspectiva realista de los problemas y para cultivar nuevas habilidades.

-¿Habilidades...?

-Me refiero a técnicas de comunicación y negociación. Tendrá que revisar el modo como envía los mensajes y estar dispuesta a modificar sus propios hábitos. Tendremos que examinar incluso las expectativas que tiene acerca del matrimonio.

-¿Así que no vamos a revolver demasiado el pasado? -preguntó Beatriz, de mejor humor.

-Hay bastante para revolver en el presente -bromeó el doctor- si está dispuesta a que trabajemos juntos.

-Sí. No estaba muy convencida de venir sola, y sigo pensando que sería mejor venir con Ricardo. Pero me gusta la idea de trabajar para mejorar la relación. Si usted dice que puedo conseguir cambios en mi marido, vale la pena intentarlo.

-En una pareja, cada miembro responde a la conducta del otro. Si usted empieza a actuar de otra manera, es muy probable que eso tenga un efecto sobre el comportamiento de él. Si lo encara de ese modo, tiene muchas probabilidades de relacionarse con su marido en un tono más cordial. De hecho, ya dio el primer paso al buscar ayuda profesional.

-¿Cuándo vuelvo, doctor?

-La espero la semana que viene. Si le parece bien, podemos mantener este horario todas las semanas.

-De acuerdo -dijo la mujer, mientras se despedía-. Me voy con la esperanza de que puedo hacer algo para mejorar mi matrimonio. No sé si lo conseguiré, pero no quiero descartar ninguna posibilidad.

SEGUNDA SESION

-Perdón...

Beatriz buscó un pañuelo en su cartera y se secó el llanto con decisión. Guardó silencio por unos segundos, avergonzada y un tanto sorprendida por la angustia que le hizo perder momentáneamente el control. Sin embargo, rápidamente recobró la compostura y su imagen de mujer fuerte, la misma que imponía respeto entre sus alumnos del Colegio "San Carlos". Al otro lado del escritorio, el doctor Bianchi reconoció que su paciente lloraba de rabia, al verse impotente para modificar una situación que le resultaba intolerable.

-Dígame si estoy equivocada, doctor: ¿es mucho pedir que se encargue de Matías cuando viene del trabajo? Cuando éramos novios Ricardo se sentía orgulloso de que yo estudiara, me iba a buscar a la facultad y hasta me ayudaba a preparar los exámenes. Y ahora que estoy por recibirme no está dispuesto a darme una mano para que estudie. Además, si tenemos un hijo la responsabilidad de atenderlo es de los dos. Para mí siempre fue obvio que íbamos a compartir la tarea de cuidarlo, porque los dos trabajamos fuera de casa...

Beatriz dejó la frase sin terminar y miró nuevamente al doctor Bianchi como buscando su aprobación. El doctor, sin embargo, eludió la respuesta y preguntó a su vez:

-¿Qué hizo usted para persuadirlo de que la ayudara? ¿Le pidió que se encargara de alguna tarea?

-¿Si le pedí? ¡Doctor...! ¡Me aburrí de explicarle que su obligación es ocuparse de Matías cuando yo estoy estudiando!

Siempre le digo que es egoísta cuando llega tarde a casa y se sienta a mirar televisión o a leer el diario. Pero es inútil -Beatriz abrió los brazos en un gesto de resignación-: nada le hace cambiar.

-¿Y él que dice? -preguntó el terapeuta, procurando reconstruir la discusión.

-Que arregle mis horarios de estudio para otro momento, que llega cansado y no tiene fuerzas para bañarlo, que es su único momento libre del día... ¡yo qué sé! Pero no entiende que es injusto y que sólo piensa en su comodidad. El viernes, precisamente, le hice ver que nunca me da el lugar que me corresponde.

-¿Qué quiere decir?

-Todos los fines de semana vamos a comer a lo de su madre, y en realidad a mí no me molesta, porque tiene una casa con fondo y Matías pasa muy bien con su abuela. Pero tampoco quiero quedarme allí toda la tarde. El domingo pasado le propuse ir a San José a visitar a mi hermana, y fuimos, pero todo el día con mala cara. Como si me hiciera un favor...

-Creí entender que estaban discutiendo sobre quién se ocupa de Matías. ¿Por qué trajo usted a colación lo del fin de semana, si estaban hablando de otra cosa?

-¡Por eso mismo, Doctor! Para mostrarle que es egoísta y que no toma en cuenta mis necesidades.

El doctor Bianchi formuló entonces la pregunta más importante de la sesión, tal vez de toda la terapia:

-¿Para qué quiere demostrarle que es egoísta?

-¿Cómo para qué? Si entendiera que está equivocado, cambiaría. Por eso quiero que venga a una terapia de pareja, para que un profesional neutral le diga quién tiene razón.

-Sin embargo, esa estrategia no le ha dado resultado. Usted ha tratado de explicarle muchas veces que está equivocado, y no ha conseguido que cambie.

-Porque él se cierra y no entiende razones.

-Es posible. Sin embargo, las personas suelen defenderse cuando las tratan de egoístas. La reacción más común consiste en justificarse y contraatacar, para demostrar que no son tan malas y que tienen motivos para actuar como lo hacen. En general, las críticas y reproches no inducen a la gente a cambiar, sino a fortalecer su posición.

-¿Qué tengo que hacer entonces?

-Para comenzar, puede preguntarse usted misma cuál es su objetivo: hacerle reconocer sus errores o motivarlo para cambiar.

Beatriz lo miró con una mezcla de sorpresa e incredulidad.

-Siempre creí que era necesario reconocer nuestros defectos para interesarnos después en corregirlos.

-No siempre -repuso el terapeuta-. En realidad, las personas no somos tan lógicas. Nuestro orgullo nos impide a veces aceptar que nos equivocamos, sobre todo cuando la crítica es dura y cuestiona la imagen que tenemos de nosotros mismos. Eso es lo que ocurre cuando usted procura convencer a su esposo de que es injusto o egoísta.

-Pero si no puedo criticarlo porque se pone a la defensiva, ¿cómo voy a conseguir que cambie? -preguntó la mujer con desesperación.

-Podría empezar por pedírselo. Sin embargo, antes debe conocer la diferencia entre un pedido y un reproche.

-Bueno, no podría decirle exactamente cuál es, pero creo que conozco la diferencia.

-El reproche se formula siempre en segunda persona: “sólo pensás en lo que vos querés, no te interesa ayudarme”, y en un tono de acusación o censura -el doctor movió el índice de su mano derecha, como apuntando a un interlocutor invisible-. El reproche implica un juicio negativo sobre la otra persona.

-¿Y el pedido?

-El pedido, en cambio, comienza en primera persona: “Tengo un problema: cuando estoy estudiando de noche se me hace tarde para bañar a Matías y darle de comer. Eso me irrita y me pone de mal humor. Me ayudaría mucho que te encargaras de esas tareas cuando llegas temprano a casa. Eso me haría sentir que cuento contigo, y nos permitiría acostarlo temprano para cenar tranquilos, mirar TV o ir a la cama.”

-Sí -reconoció Beatriz-, suena menos agresivo, pero todavía no me doy cuenta por qué.

-Quien formula un pedido no está juzgando a la otra persona. No le dice que es egoísta ni que está actuando mal. En lugar de formular una acusación, expresa un deseo: “me gustaría que hicieras tal cosa”, y señala luego las ventajas -para sí misma o para ambos- de ser complacida. El que pide asume que tiene un problema y propone una solución. El tono es neutral, como se estila al tratar un asunto práctico o al resolver una dificultad.

Beatriz reflexionó un momento y replicó con cierto disgusto:

-Admito que mi planteo ha sido bastante agresivo. Sin embargo, tengo motivos de sobra para estar enojada. Además, no es sólo su actitud cuando llega a casa. Me molesta que nunca tome en cuenta lo que yo quiero ni trate de complacerme. Me gustaría que él se diera cuenta y lo reconociera.

-Por eso le pregunté hace un momento cuál era su objetivo. Si se propone demostrarle que usted tiene razón, hacerle reconocer sus errores o simplemente descargar su rabia, emplee el reproche. Pero si su objetivo es conseguir que la escuche y que esté más dispuesto a colaborar, formule pedidos concretos. Lamentablemente ambos objetivos son incompatibles.

-Nunca lo había pensado en esos términos -reflexionó la paciente, mientras fijaba la mirada en un punto indefinido de la pared. Luego, volvió a mirar al terapeuta-. Como le dije, siempre creí que era necesario mostrarle su poca sensibilidad, y la verdad es que no me dio resultado. De todos modos, tampoco estoy segura de que funcione un pedido como el que usted sugiere.

-Es probable -admitió el doctor-. Aprender a formular pedidos nos permite plantear nuestros deseos con mayor chance de ser escuchados, y generar un ambiente de trabajo del tipo “resolvamos un problema” en lugar de promover un clima tenso y hostil. Pero no nos garantiza que seremos complacidos. También debemos estar dispuestos a negociar o a llegar a un acuerdo, cediendo en parte o complaciendo a nuestra pareja en otros temas.

-¿Aunque el acuerdo nos parezca injusto?

-Hacer justicia es otro objetivo neurótico. Entre otras cosas, puede llevarla a tomar represalias...

-Eso es lo que hago -interrumpió Beatriz-. Si él está en la cómoda, yo también. Ayer le dije que se prepare solo la cena, y no fui a retirar un video que habíamos reservado... Le dio mucha bronca y todavía no me habla.

-Exacto. La idea de hacer justicia lleva a ese tipo de revanchismos, que en lugar de mejorar la situación, la empeoran. Una meta más conveniente es motivarlo para que cambie tanto como sea posible, al menos mientras decida mantener la relación.

-De modo que aquí también apunto a objetivos erróneos...

-...o poco prácticos -agregó el doctor Bianchi, completando la frase-. Un buen hábito consiste en preguntarse: ¿qué quiero conseguir en realidad? ¿Cuál es mi objetivo?

-Suena lógico. Pero exige cambiar radicalmente el criterio y la actitud con la que uno encara el problema. Debería tragarme toda la bronca que siento, y tener la frialdad necesaria para encararlo de ese modo.

-Es cierto. Sin embargo, usted ha acumulado bronca y resentimiento precisamente porque no consiguió que él cambie su comportamiento. Si desarrolla un estilo de comunicación más eficaz tal vez logre motivarlo para cooperar, y en tal caso su propia rabia se irá desvaneciendo. En esta etapa, sin embargo, le sugiero hacer los planteos en un momento en que se encuentre serena, por ejemplo al otro día de un incidente, y no cuando se sienta enfurecida.

-Bueno -suspiró Beatriz-, voy a tratar de encararlo así, pero no estoy segura de poder...

-Cambiar los hábitos de comunicación y replantearse los propios objetivos lleva tiempo. No es suficiente con entenderlo. Necesita acostumbrarse al nuevo enfoque. Pero ha comenzado a cuestionar el modo como maneja sus problemas de pareja, y ese ya es un paso importante. La espero la próxima semana.

TERCERA SESION

El martes siguiente Beatriz lucía más serena y parecía incluso de buen humor. Saludó al doctor Bianchi con una sonrisa, y bromeó:

-¿Hoy también me va a retar, doctor?

-Depende -el terapeuta le devolvió la broma-: ¿hizo los deberes?

-Mmm, creo que sí. Por lo menos traté de hacer un pedido, aunque me moría de ganas de “caerle con todo”...

-¿Qué ocurrió?

-El viernes nos reunimos en casa con algunos amigos. Hubo que atenderlos, servirles algo, usted sabe. El me acompañó de tarde a hacer las compras, y me ayudó a preparar las cosas antes de que llegaran... pero cuando vino la gente se pasó la noche conversando como un invitado más. Yo no pude disfrutar de la reunión porque me pasé corriendo del living a la cocina y de la cocina al living, trayendo platitos, refrescos, atendiendo la puerta... Al señor ni siquiera se le ocurrió servir el whisky hasta que yo se lo dije.

-A usted le pareció injusto que él no asumiera su responsabilidad de dueño de casa.

-Exacto. Como si no fuera el dueño de casa. Pero me acordé de lo que hablamos la semana pasada, y esperé a estar más tranquila para hablar con él. Al otro día todavía no se me había pasado el enojo, pero me había enfriado un poco y le hice saber mi disgusto.

-¿Qué le dijo exactamente? -quiso saber el doctor.

-Que la próxima vez que venga gente a casa me ayude, en lugar de quedarse sentado conversando.

-¿Le hizo un pedido o le dio una orden?

Beatriz sonrió.

-Bueno, como le dije, todavía estaba un poco enojada, y tal vez se lo haya dicho en forma autoritaria. El se defendió un poco diciendo que charlar con la gente también es una obligación, y que se había pasado la tarde preparando conmigo la reunión. Pero no lo tomó mal, y creo que en definitiva sirvió que se lo dijera.

-Usted esperó hasta el otro día porque esa noche estaba muy disgustada, y esa fue una buena medida. Al hacer un planteo de ese tipo, recuerde que el objetivo es conseguir que él actúe en forma diferente en el futuro, no retarlo por su conducta anterior.

-Me cuesta encararlo como una necesidad mía, y no como un error de él -admitió Beatriz.

-Si usted lo plantea como un error de él, o como una falta de responsabilidad, la discusión puede prolongarse eternamente porque es muy difícil establecer quién tiene razón, y en última instancia es una cuestión de opiniones. Pero si usted lo encara como un deseo o una necesidad personal, él puede complacerla sin reconocer que actuó mal. Usted no le pide que le dé la razón, sólo le pide que haga tal y tal cosa porque usted lo prefiere o lo necesita.

-Eso sería como aceptar que el problema es mío...

-Y lo es -confirmó el doctor Bianchi-. Usted es la que no está conforme con la situación, y desea que cambie. Cuando usted reconoce que tiene un problema, sólo está diciendo que tiene una

necesidad insatisfecha. Aunque sus deseos sean justos, es mejor plantearlos como una preferencia que exigir que se haga justicia.

-Volvemos a lo de la última sesión... reflexionó Beatriz.

-Así es. Si usted se propone “hacer justicia” empleará un tono de reproche, se mostrará autoritaria o retará a su marido. Se embarcará en una discusión para demostrarle que es un irresponsable, y traerá a colación incidentes del pasado que supuestamente confirmarán sus acusaciones. Como él hará lo mismo para defenderse, al poco rato estarán peleando por cosas que nada tienen que ver con el problema actual, y ni siquiera recordarán cómo empezó la discusión.

-Tengo que reconocer que en general terminamos así -admitió ella resignada. Luego, resumiendo para sí misma el enfoque propuesto por el doctor, señaló-: De modo que no puedo pretender que me dé la razón, ni que reconozca que mi pedido es lógico. Sólo puedo pedirle que me ayude como un acto de solidaridad.

-O de compañerismo -completó el terapeuta-. El complacerse mutuamente o hacer cosas por el otro es parte del matrimonio. En general uno se encuentra mejor dispuesto en satisfacer al otro cuando escucha un pedido del tipo “me gustaría que lo hicieras”, que cuando el planteo es “hacé tal cosa porque yo tengo razón”.

-Suená lógico. Sin embargo, me parece un enfoque muy frío del matrimonio. Demasiado práctico.

El doctor Bianchi abrió las manos en un gesto de resignación.

-El matrimonio es un problema práctico -afirmó-. El amor nunca es suficiente para asegurar una buena convivencia. En todo caso, aprender a comunicarse permite mantener vivo el sentimiento, en lugar de matarlo poco a poco con agresiones y represalias.

-¿Por qué nunca me explicaron estas cosas? -preguntó Beatriz con disgusto.

-No lo sé. Pero es cierto que en nuestra cultura nos enseñan muchas veces lo contrario, por ejemplo que si dos personas se quieren se llevarán bien sin hacer el menor esfuerzo. Sin embargo, la realidad es otra: las parejas se casan enamoradas y la tasa de divorcios es altísima. Si contamos además a las parejas que no se separan por otros motivos, el número de matrimonios infelices debe ser muy elevado. De modo que algo debe estar fallando. Pero volvamos al incidente de hoy. ¿Cómo podía haber hecho el pedido en primera persona, y en un tono neutral?

-Déjeme ver -repuso Beatriz pensativa, llevando un dedo a su mejilla-. Podría ser: cuando viene gente a casa, como ayer, me siento agobiada al tener que atender muchas cosas al mismo tiempo. Me pongo nerviosa y no disfruto de la reunión. En dos semanas será el cumpleaños de Matías, y me gustaría que me ayudaras a atender a los invitados.

-¡Muy bien! -aprobó el terapeuta-. Lo encaró como un problema personal y no como un reproche.

-Mi marido es bastante susceptible. ¿Qué pasa si igual lo toma como un reproche y se defiende? Eso fue lo que hizo ayer, cuando hablamos del tema. Me dijo que ya me había ayudado antes de la fiesta.

-En ese caso, no “entre” en la discusión. Si lo que él afirma es cierto, reconózcalo y vuelva a formular el pedido asumiendo que el problema es suyo: “Es cierto que hiciste conmigo las compras y realmente fue muy útil -explicó el doctor, en el papel de Beatriz-. Sin embargo, sigue siendo difícil para mí atender a los invitados, y me aliviaría mucho desentenderme de algunas cosas, por ejemplo

recibirlos cuando llegan y ofrecerles una copa. ¿Podrías ocuparte de eso?”

-Ya veo. Evito la discusión sobre si fue o no suficiente lo que hizo, y vuelvo a pedir lo que deseo.

-Exactamente -aprobó el doctor-. Y si es posible, con ejemplos concretos.

-Sí, noté que usted le pidió que recibiera a los invitados y les ofreciera algo para beber. ¿Es necesario ser tan específico?

-Lo de recibir a los invitados fue sólo un ejemplo. Usted puede pensar en otras tareas que prefiera pedirle. Pero sí, es necesario ser muy específico. Pedidos vagos y muy generales, del tipo “ayúdame” u “ocúpate de algunas cosas” no son claros. Pueden tener un significado para usted, pero tal vez él los interprete de otra manera. En todo caso, el compromiso es mayor cuando el pedido se refiere a tareas concretas y determinadas.

La mujer desvió la mirada y mantuvo silencio, como si estuviera meditando en la sugerencia. Luego volvió a dirigirse al terapeuta, explicando lo que le preocupaba.

El problema, doctor, es que no se trata de un hecho aislado. El sábado no me ayudó con los invitados, durante la semana no se ocupó de Matías... El problema es más amplio: él no se interesa por ayudarme, sólo piensa en satisfacer sus necesidades y que no lo molesten.

-De acuerdo -coincidió el terapeuta-: el problema es más amplio. Sin embargo, cuando usted dice que él es egoísta o que no la ayuda, no llegó a esa conclusión porque sí. Lo dice porque observó una serie de actitudes y conductas puntuales, como las que examinamos en esta sesión. El “egoísmo” no es algo distinto de la conducta: es

sólo un término que usted emplea para resumir la manera como él se comporta en ciertas situaciones. Por eso no se puede modificar el “egoísmo”, sino la conducta que él exhibe en esas situaciones.

-¿Y tengo que pedirle cada cosa por separado? -inquirió Beatriz, sorprendida.

-Sí, pero conviene que trate un problema a la vez. Si usted quiere que él se ocupe del chico cuando llega a casa por la noche, límitese a ese tema. Si usted trae a colación situaciones similares o ejemplos del pasado, es porque está tratando de demostrarle lo cómodo o irresponsable que es, y ya vimos como termina...

-Parece una tontería, pero siempre confundo mis objetivos. Tendría que recordar que me propongo conseguir algunos cambios, no demostrarle su error.

-Sí -confirmó el doctor-. La pregunta es: ¿qué quiero que él haga? Y procure responderla primero usted misma, antes de hablar con él.

-¿Qué pasa cuando quiero que deje de hacer algo, por ejemplo, que no me grite cuando discutimos? Realmente me enferma que levante la voz por cualquier cosa.

-En todos los casos conviene efectuar el pedido en forma positiva, es decir señalando lo que usted desea que él haga en lugar de la conducta que le molesta... -comenzó a explicar el terapeuta.

-Entiendo -interrumpió Beatriz-: le pido que me hable en voz baja y no que no me grite...

-Exacto. Y recuerde plantearlo como una preferencia suya, agregando las ventajas que tendría para él: "...así podría escucharte y entender mejor lo que querés decirme".

-Tendría que tomar apuntes, para no olvidarme después lo que hablamos aquí.

-Hágalo -la animó el doctor Bianchi, mientras daba por terminada la entrevista-. Haga un resumen de las ideas que retiene de las últimas sesiones, y tráigalo la próxima semana.

CUARTA SESION

La semana siguiente Beatriz llegó a la consulta con ganas de conversar. Tomó asiento en la cómoda butaca y no esperó a que el médico le pidiera el resumen de lo tratado en las últimas sesiones.

-Funciona, doctor. Reconozco que hasta ahora estuve enojándome sin necesidad.

-Bueno, la veo muy entusiasmada. Dígame, ¿qué pasó con su marido?

-No, mi marido tuvo que viajar a Buenos Aires y sólo estuvimos juntos el fin de semana...

El doctor Bianchi quedó momentáneamente desconcertado.

-...me refiero a una conversación que tuve con mi cuñada.

-Cuénteme -la animó el terapeuta, aunque no era necesario.

-Le cuento: mi cuñada tiene la mala costumbre de contarme los problemas que tiene con mi hermano, incluso problemas íntimos. Eso me hace sentir bastante incómoda, porque yo no tengo por qué enterarme de su vida privada, y menos aún tomar partido, como ella pretende -afirmó Beatriz enfáticamente.

-¿Cómo reacciona usted cuando ella le cuenta esas cosas?

-Bueno, hasta ahora le contestaba con evasivas y trataba de cambiar de tema. Siempre tuve ganas de decirle que era una desubicada, pero me aguanté para no pelearme con ella. Ayer pasó

por casa y empezó a contarme la telenovela, como siempre, y entonces recordé que podía hablarle claramente sin agredirla.

-¿Qué le dijo? -quiso saber el terapeuta.

-Que cuanto ella me cuenta sus problemas personales con Gerardo me siento incómoda, porque se trata precisamente de mi hermano. Además, le confesé que no puedo opinar con objetividad. Le dije que podíamos hablar sobre otros temas de su matrimonio, sobre el trabajo, los chicos, la empleada y esas cosas.

-¿Lo entendió?

-Al principio no -admitió Beatriz-. Me dijo que hasta ahora siempre la escuché, y que no le parecía bien limitarse a cosas superficiales. Le contesté que era cierto, que hasta ahora la había escuchado, y que debí decirle antes que prefería evitar ciertos temas.

-Lo manejó muy bien. Reconoció su propio error y volvió a pedir lo que quería.

-Sí. En determinado momento me molesté, y estuve a punto de decirle que los únicos temas profundos que ella conocía eran los de su propia vida sexual, porque jamás la vi interesarse en cuestiones sociales ni comentar un libro o una película. Pero enseguida recordé que mi objetivo era mantener una buena relación con ella y que dejara de contarme su vida íntima, no demostrarle que ella es más superficial que yo. ¿Aprendí la lección?

-Sí, le pongo sobresaliente -bromeó el doctor.

-La verdad es que el incidente en sí no fue muy importante -confesó Beatriz-. Lo que me alegró fue haber manejado bien la

situación. En otro momento me hubiera callado, como hice hasta ahora, o hubiera generado una pelea con mi cuñada.

-Muchas veces uno se calla para no provocar una pelea, pero el resultado es que el problema no se resuelve y uno sigue “juntado bronca”, hasta que un día explota por un incidente menor. El error consiste en ver sólo dos de las tres posibilidades: callarse y aguantar, o recriminar y acusar a la otra persona. La tercera alternativa es la que usted empleó: hacer el planteo como una necesidad personal y pedir algo concreto.

-Creo que estoy aprendiendo a manejar estas situaciones -coincidió la paciente-. Sin embargo, todavía tengo que hacer un gran esfuerzo para controlarme. Después que hago el pedido en forma neutral, me enfrío y puedo encararlo como un problema práctico. Pero antes de empezar me siento enfurecida, y si me dejo llevar, lo más probable es que haga reproches o acusaciones.

-Cultivar un nuevo estilo de comunicación lleva tiempo. Usted está acostumbrada a reaccionar de otra manera, y es lógico que le cueste desarrollar un hábito diferente. Es de esperar que caiga varias veces en su viejo estilo, y eso no debería desanimarla: es parte del aprendizaje -concluyó el doctor Bianchi.

-¿Quiere decir que no alcanza con saber cómo hacerlo? -inquirió la paciente, un tanto decepcionada.

-No. Es como aprender a conducir un auto o a manejar una computadora: es necesario practicar. En la terapia no encontrará ninguna revelación o descubrimiento que la ilumine y la haga cambiar mágicamente. Encontrará ayuda y asesoramiento para trabajar sobre usted misma y desarrollar hábitos más convenientes.

-Está bien, entiendo que debo acostumbrarme a formular pedidos y todo lo que hablamos, pero, ¿por qué me enoja tanto cuando los demás no hacen lo correcto?

-Es una buena pregunta. En principio, parece que usted toma cada error u omisión de otra persona como una muestra de toda su personalidad.

-¿Por ejemplo? –preguntó Beatriz interesada.

-Si su marido no atiende a los invitados, es una muestra de lo cómodo que es. Si se resiste a cuidar de noche a Matías, es una prueba más de que nunca se preocupa por ayudarla. Lo que a usted la enoja no es tanto la conducta puntual de su esposo, sino el significado más amplio que le atribuye a esa conducta. -El doctor guardó silencio para que su paciente comprendiera lo que había dicho.

-Pero... es así -insistió ella-. El nunca toma en cuenta mis necesidades.

-Puede ser –admitió el terapeuta-. También puede ser que en otras ocasiones sí se preocupe por usted, o que lo haga a su modo. En cualquier caso, es bastante discutible que nunca se proponga ayudarla -concluyó, subrayando la palabra *nunca*.

-¿Entonces...? -preguntó la mujer, un tanto confundida.

-Ocurre que nos formamos una imagen de la otra persona y sin darnos cuenta tratamos de confirmarla. Usted comienza a verlo como “el egoísta que sólo piensa en él mismo”, y luego es muy fácil que vea sólo las actitudes egoístas de él, mientras le pasan desapercibidos los gestos solidarios o las muestras de atención que ocasionalmente tenga.

-Quiere decir que me “doy manija” sola... -tradujo ella gráficamente.

-En realidad la imagen que usted se ha formado de él parte de hechos reales -aclaró el doctor-. Pero, como ocurre con las caricaturas, usted la ha exagerado al concentrarse en algunos rasgos, pensando una y otra vez: “¡Ahí está! ¡Siempre el mismo desconsiderado!”.

-Tal vez exagere, como usted dice, pero los hechos reales se vienen dando hace varios años...

-Es probable. Sin embargo, recordar lo egoísta que es cada vez que no cubre sus expectativas sólo conseguirá “envenenarla” y ya hemos visto que estar enojada no la ayuda a modificar los “hechos reales”.

-¿Y que tengo que pensar cuando llega a casa y se sienta a mirar televisión, en lugar de darme una mano?

-Considere cada situación por separado, no la tome como “una perla más” y hable con él para modificarla. No piense en lo que él es, ni en lo que *siempre hace*, sino lo que él hace en una situación determinada.

-¿Qué quiere decir? -preguntó la mujer, sin comprender del todo.

-Piense en el comportamiento específico que a usted le molesta, por ejemplo que llega a casa y se pone a mirar TV cuando usted preferiría que la ayudara; pero no piense que es egoísta, insensible, desconsiderado o cualquier otra cosa. Sólo que usted preferiría que actuara distinto. Para modificar su comportamiento no es necesario ponerle una etiqueta.

-Tal vez sea más práctico encararlo así, pero, ¿no es una forma de autoengaño?

-Como le dije antes, todos podemos coincidir en que actúa de ese modo, pero es muy difícil probar que es egoísta. Eso es algo más amplio, y por eso mismo discutible. Como ejercicio, usted misma podría buscar ejemplos para demostrar lo contrario. ¿Recuerda ocasiones en que ha sido solidario o considerado?

-Bueno... sssí, podría citar algunos ejemplos. Tal vez haya sido un poco dura. Pero no quiero renunciar a mis expectativas en el matrimonio... ni conformarme con cualquier cosa.

-De hecho, a eso hemos apuntado: al modo de conseguir cambios en la conducta de su esposo. Sin embargo, también podríamos examinar sus expectativas. Le propongo encarar ese tema la semana que viene.

-Usted manda, doctor -bromeó Beatriz, al tiempo que tomaba su cartera para retirarse.

QUINTA SESION

Beatriz llegó a la consulta con una expresión seria en el rostro, y permaneció silenciosa al comienzo de la entrevista.

-Se la ve callada esta tarde -comentó el terapeuta.

-Sí, hoy no tengo muchas ganas de hablar.

El doctor Bianchi respetó su silencio, y le dio tiempo para que se decidiera a comenzar. Cuando estaba a punto de formularle una pregunta, ella dijo súbitamente:

-Es que tengo la impresión de que nada va a cambiar. Ayer tuve una charla con Ricardo, y comprobé que tenemos ideas distintas sobre el matrimonio. Quedé bastante decepcionada.

El doctor Bianchi esperó pacientemente que continuara hablando. Como ella permaneció en silencio, repitió sus últimas palabras para animarla a seguir:

-De modo que vio diferencias en la manera de encarar la relación...

-El es partidario de un matrimonio tradicional, con los clásicos roles de "hombre proveedor" y "ama de casa". No le molesta que yo estudie y trabaje, siempre que priorice las tareas domésticas: mi obligación es atender a Matías, hacer la comida, que no falte nada en la heladera, que la ropa esté planchada... -Beatriz abrió las manos en un gesto de impotencia-. Yo tengo otra idea del matrimonio.

-Compartir responsabilidades -adivinó el terapeuta.

-Sí -dijo ella-. No me molestaría incluso hacerme cargo de la mayor parte del trabajo doméstico, si él estuviera dispuesto a colaborar. Pero tal como lo plantea, me siento desvalorizada y me da mucha rabia.

El doctor Bianchi cambió súbitamente la línea de conversación, siguiendo sus propios pensamientos.

-¿Se siente desvalorizada en otras ocasiones, o con otras personas? -preguntó-. Quiero decir si a veces se molesta porque los demás no reconocen su importancia, o no la toman en cuenta.

-La paciente quedó momentáneamente desconcertada.

-No sé exactamente a qué se refiere...

-Por ejemplo en el trabajo, o con sus compañeros... -sugirió el doctor.

-Bueno, parece una tontería, pero cuando no consigo mantener el orden en la clase pienso que no me respetan, y que obedecen más a otros profesores que a mí. En realidad no sé si se comportan mejor en otras clases.

-Quiere decir que le molesta más la supuesta falta de respeto que el desorden en sí -resumió el terapeuta.

-Sí, exactamente, me da mucha rabia y me pongo muy dura para recuperar la disciplina...

-Y para probarse a usted misma que tiene autoridad -agregó implacable el terapeuta.

-Supongo que sí.

-¿Qué otra actitud ajena le da rabia? Me refiero a destratos, o faltas de consideración.

-No sé si podría hablar de destratos -reflexionó ella-, pero sí, a veces me molestan cosas pequeñas, que en realidad no tienen mucha importancia.

-¿Cómo cuáles?

Como le digo, son pavadas -respondió Beatriz, reticente. Como su terapeuta se mantuvo en silencio, continuó-: Yo estudio a veces con dos compañeros, y si tratan de explicarme algo que ya sé, siento que me están subestimando. O cuando paso a buscar a Ricardo con el auto y me indica qué calles tomar, como si no conociera el camino a casa. Me molesta tanto que me bajaría y lo dejaría manejar a él.

-Parece que usted tiene tendencia a creer que la gente la desvaloriza, o que no reconoce su capacidad.

-¿Y no es así?

-No lo sé -reconoció el terapeuta-. Pero podría haber otras explicaciones que usted no considera. Puede ser que alguno de sus compañeros subestime a todo el mundo y se pase dando explicaciones, o tal vez sea muy perfeccionista y no quiera dejar nada en el tintero. Y sus estudiantes podrían tener motivos para estar particularmente inquietos ese día. Lo único seguro es que usted siempre tiende a suponer que la están subestimando -concluyó el doctor.

-¿Quiere decir que Ricardo no me está rebajando cuando dice que me quede en la cocina? -ironizó la paciente.

-No sé hasta que punto la valora su marido, y prefiero no hacer conjeturas. Un modo más objetivo de encararlo es reconocer que tienen distintos modelos de matrimonio.

-Eso es obvio -afirmó Beatriz-. El tiene un modelo injusto y antiguo, y yo prefiero una relación pareja...

-Es posible -concedió-. Pero plantearlo en esos términos conduce a una discusión, para ver cuál es el mejor modelo o el más justo. Y ya hemos visto qué pasa al encararlo así...

-¿Entonces...?

-Entonces prefiero quedarme con que son modelos o visiones diferentes. No sé cuál es el mejor, y no creo que sea fácil ponerse de acuerdo en eso. Lo que hay que ver es en que medida pueden acercarse, y si es suficiente para mantener una convivencia aceptable.

-Entiendo. Siempre volvemos al enfoque práctico. Pero me asusta que tengamos ideas tan distintas sobre la convivencia. ¿Cómo no nos dimos cuenta antes?

-No lo sé. Dígamelo usted -la animó el doctor.

-Bueno, creo que los dos éramos más tolerantes. Con el tiempo nos fuimos poniendo más intransigentes y radicales... pero ahora que lo pienso, las diferencias existieron siempre.

-Es bueno saber que pueden llevarse bien a pesar de las diferencias. Por lo menos fue así hasta hace unos años.

-Hasta que nació Matías nos llevamos bien. Después empecé a sentirme relegada a tareas de menos importancia, y me fui sintiendo cada vez más resentida.

-Es común que los miembros de una pareja tengan ideas diferentes sobre cómo encarar la convivencia. Todos llegamos al matrimonio con ciertos supuestos sobre la vida en común: qué roles desempeñará cada uno, quién administrará los gastos, con qué frecuencia visitarán a sus padres, como educarán a sus hijos... y muchas veces estos supuestos no coinciden. En ese caso se produce un choque de expectativas.

-¿Por qué el choque se produce recién en el matrimonio? -quiso saber Beatriz-. Yo estuve ennoviada casi tres años y creí que coincidíamos en todo.

-La convivencia plantea nuevos desafíos, y situaciones distintas de las que se afrontan durante el noviazgo. El nacimiento de los hijos, por ejemplo, es una situación nueva que pone de manifiesto las diferencias de criterio entre los cónyuges. El manejo conjunto del dinero, los roles a desempeñar por cada uno y muchos detalles cotidianos sólo constituyen un problema cuando la pareja convive.

-Antes de casarse, a nadie se le ocurre discutir con qué frecuencia visitarán a los padres, ni quien se ocupará de los niños cuando la madre estudia o trabaja -reflexionó la paciente, pensando en sus propios conflictos.

-No -coincidió el terapeuta-, porque nuestros supuestos nos parecen tan lógicos que es innecesario “ponerlos sobre la mesa”. Nos parece obvio que nuestra pareja, esa persona maravillosa de la cual nos hemos enamorado, compartirá nuestras expectativas. En el peor de los casos, el amor, que todo lo puede, resolverá la situación -ironizó-.

-O sea que nos casamos engañados...

-Digamos que la fantasía romántica de que el amor es suficiente es sólo eso: una fantasía. Nuestra cultura idealiza el amor, y también el matrimonio.

-¿En que sentido? -preguntó la paciente.

-Como le digo -continuó el doctor-, se supone que mientras exista amor la relación marchará “sobre ruedas”, sin necesidad de trabajar para mantenerla. La verdad es que todo matrimonio librado a su evolución espontánea, tiende a deteriorarse -concluyó el terapeuta, entusiasmado con el tema.

-Me parece una visión bastante pesimista...

-Depende de cómo se mire -comentó él-. La idea es que debemos ocuparnos activamente de conservar el diálogo, aprender a comunicarnos y a alcanzar acuerdos. De ese modo estaremos en mejores condiciones de evitar el deterioro y disfrutar de una relación plena y gratificante -señaló, ofreciendo un punto de vista positivo.

-En otras palabras -resumió Beatriz-: hay que aprender a convivir.

-Exacto. Y no hay que albergar expectativas idealizadas sobre la vida en común: es normal tener conflictos y desencuentros. Se trata de aprender a manejarlos, como lo está haciendo usted. -El doctor hizo una pausa y buscó algo en un cajón de su escritorio. Finalmente, extrajo unas hojas que entregó a su paciente-. Aquí tiene un artículo que resume algunas de las cosas que hablamos hoy. Le ayudará a desarrollar una visión más realista del matrimonio.

-Gracias, doctor. Veremos si lo consigo. Hasta el martes.

SEXTA SESION

-Estuve pensando en lo que hablamos la semana pasada, doctor, y estoy algo confundida. No sé si el problema con mi esposo es que tenemos distintos modelos de convivencia, o que yo soy muy susceptible.

El doctor Bianchi sonrió ante lo tajante del planteo.

-Las dos cosas -respondió-. Usted llega al matrimonio con la ilusión de que su esposo la apoye para estudiar, trabajar y compartir las responsabilidades hogareñas “de igual a igual”. El parece soñar con una mujer que atienda la casa y a los chicos. Allí hay diferentes expectativas.

-Mi madre fue así -reflexionó Beatriz-. Muy inteligente, pero una típica ama de casa. Ella era feliz, pero a mí me parecía injusto y me prometí ser diferente...

-¿Encontró apoyo para ser diferente?

-Bueno, quise estudiar y no se opusieron, pero en el fondo yo sabía que les importaba más la carrera política de mi hermano. Ese era el tema de conversación. En mi caso, mamá se preocupaba más porque pasaba el tiempo y no me casaba. Me da vergüenza confesarlo, pero creo que no me casé antes para no darle el gusto.

-De modo que en su casa no la consideraban importante...

-Me sentía querida -aclaró ella-, pero es cierto, a veces me sentía como un cero a la izquierda. Beatriz desvió la mirada y quedó un momento pensativa. Sé a dónde quiere llegar -continuó-. Como en

casa no me daban importancia, le estoy pasando la factura a Ricardo.

-Es posible -coincidió el terapeuta-. De algún lado viene su preocupación porque la respeten y reconozcan su valor. Sin embargo, es difícil que recuerde exactamente cómo se fue volviendo susceptible. Puede haber muchas situaciones en su historia familiar que la hicieron sentirse desvalorizada. Lo cierto es que creció con la idea de que la gente la relega a un segundo plano, a menos que se haga valer.

-Y si quiero superar el trauma, ¿tengo que revivir esos momentos?

-No es necesario -respondió el psiquiatra-. Su personalidad se fue moldeando a lo largo de muchos años, y no sería posible reconstruir el proceso. Además, saber cómo llegó a ser así no la haría cambiar.

-¿Qué me haría cambiar?

-Desarrollar un enfoque más realista de aquí para adelante. Volvamos a sus expectativas sobre el matrimonio. Usted sabe que es demasiado sensible a “ser rebajada”. Por eso se muestra intransigente a la hora de acercar posiciones.

-¿Quiere decir que debería dedicarme a la cocina y al nene?
-preguntó Beatriz, poco convencida.

-Quiero decir que debería separar en cada caso sus necesidades prácticas de obtener colaboración, de sus necesidades neuróticas de sentirse valorizada.

-Puedo seguir pidiendo ayuda cuando realmente lo necesite...

-...pero no para probar que la respetan -concluyó el terapeuta. Nuevamente, usted debe definir sus objetivos: conseguir que las cosas se hagan, por ejemplo que Matías sea atendido, o demostrar que usted es importante.

-Es curioso -pensó Beatriz en voz alta-, pero cuando conocí a Ricardo me sentí importante. El estaba fascinado con mi inteligencia y me pedía opiniones... me hizo sentir “alguien”.

-¿Para qué necesita que otra persona la haga sentir “alguien”? -preguntó el doctor Bianchi, apuntando directamente a su necesidad infantil de ser reconocida.

-Bueno -reflexionó-, a todo el mundo le agrada que lo respeten, que lo consideren inteligente... ¿a usted no le gusta que lo vean como un psiquiatra competente?

-Cierto. Es agradable y es preferible que a uno lo consideren capaz. Pero no es una necesidad imperiosa. Sobre todo si uno tiene claro su propio valor.

-¿Sugiere que no estoy segura de mi valor?

-Sugiero que usted condiciona su propio valor al reconocimiento ajeno. Es como si se dijera: “necesito que me vean como alguien importante para estar segura de lo que valgo: si no, significa que soy mediocre”. Eso la hace muy susceptible a las supuestas descalificaciones de parte de los demás, y busca afanosamente que respeten su capacidad.

-Tal vez me casé con Ricardo porque cubría mis demandas de reconocimiento... -reflexionó la paciente, con cierto pesar.

-En parte -admitió el doctor-, Pero también pueden haberla atraído otros rasgos de su persona. Sin embargo, es cierto que Ricardo satisfizo su necesidad de ser valorizada.

-Por un tiempo -corrigió ella-. Después, me relegó a tareas secundarias.

-Eso es lo que usted sintió. Sin embargo, ya vimos que usted tiene tendencia a creer que la desvalorizan, sin tomar en cuenta otras explicaciones. Como vimos, es posible que él tenga un modelo de matrimonio distinto, que se puso de manifiesto con los años de convivencia.

-Yo nunca lo vi como un enfoque distinto. Lo tomé como algo personal...

-Cuando uno teme que algo ocurra, cree confirmarlo a cada momento. Si usted tuviera un temor irracional a las ratas, tomaría cualquier ruido en ese placard como producido por un roedor -explicó el doctor, al tiempo que señalaba la puerta cerrada de un mueble del consultorio-. Otra persona podría pensar que se cayó un libro o una percha.

-Me pasa con los ladrones. Les tengo pánico, de noche me asusto ante cualquier ruido... mi marido siempre piensa que es el viento, y por suerte hasta ahora ha tenido razón.

-También le pasa con la desvalorización. Como le preocupa mucho que la rebajen, toma cualquier actitud o comentario de otros como la prueba de que la están destrutando.

-Así que tomé la actitud de Ricardo como algo personal, por mis propios temores -concluyó ella, siguiendo el razonamiento.

-Así fue. Si lo hubiera tomado como una diferencia de criterios, hubiera tratado de llegar a un acuerdo. Pero como se sintió rebajada, se mostró intransigente y tomó algunas represalias.

-La verdad es que a veces dejo de hacer algunas cosas, sólo para demostrarle que no soy su sirvienta...

-No me extraña -sonrió el doctor-. Demoró en casarse para no darle el gusto a su madre.

Beatriz guardó silencio.

-En otras palabras -continuó el terapeuta-, se embarcó en una lucha por el poder. En ese clima de enfrentamiento, cualquier discrepancia conduce a una pelea, y el matrimonio se va desgastando.

-Es verdad -reconoció ella-. En los primeros años los dos éramos más tolerantes. Ahora todo nos molesta... ¿es posible recuperar el afecto, doctor?

-No lo sé. Pero es posible generar un clima de cooperación y entendimiento, en lugar de un estado de guerra fría. Tal vez luego se recupere el afecto. Para eso debe renunciar a su lucha por el poder.

-Me da un poco de miedo -confesó-.

-Recuerde que dejar de luchar no equivale a someterse. Como hemos visto, se trata de tomar las discrepancias como diferencias de opinión y no como algo personal. Usted debe orientarse a buscar acuerdos y soluciones prácticas, en lugar de cuidar su imagen.

-Cuando usted lo plantea así parece lógico. Quiero decir que es lógico, pero supone todo un cambio de actitud... Tengo que pensar en lo que me conviene, y no ceder al primer impulso.

-Cierto, y como le dije antes, puede llevarle un tiempo acostumbrarse a encararlo así... es de esperar que se salga del libreto varias veces antes de crear el hábito. De todos modos, es probable que este enfoque repercuta favorablemente sobre la actitud de su marido.

Beatriz elevó la mirada, con aire reflexivo.

-Bueno -respondió- creo que estaría mejor dispuesto a escucharme si yo planteara las cosas como usted dice.

-Tendrá que darle tiempo –la previno el doctor-. Recuerde que él todavía está a la defensiva. Usted tendrá que ser paciente y no entrar en discusiones estériles. Ignore sus provocaciones, indirectas y otras invitaciones a pelear... y mantenga su postura de “aquí hay un problema práctico; veamos como lo resolvemos”.

-Es difícil dejar pasar algunas cosas. El domingo discutimos porque llamó mi cuñado para invitarnos a un asado. El quería ir, pero yo le dije que prefería quedarme en casa. Me dijo que siempre hacemos lo que yo quiero, que los sábados salimos aunque muchas veces él preferiría quedarse en casa. También me recriminó que lo estoy presionando para irnos de vacaciones a Brasil... y no es cierto. El mismo tuvo la idea de alquilar una casa en Florianópolis pero después se arrepintió...

-Si la discrepancia consiste en ir o no al asado, le conviene centrarse en ese tema. No acepte discutir sobre otras cosas, al menos en ese momento. Aunque usted discrepe con los reproches que él le formula, no empiece a defenderse ni a contraatacar.

Vuelva al tema del asado y procure llegar a un acuerdo -concluyó el doctor.

-Me subleva que diga cosas sin fundamento, por eso me defiendo y me voy del tema...

-No tiene que aceptar ni negar las críticas en ese momento. Vuelva al problema original y haga propuestas concretas, por ejemplo: ir al asado pero volver temprano, ir este domingo pero hacer lo que usted desea el próximo o cualquier otra transacción.

-Sí -admitió ella-, así sería todo más fácil. Vamos a ver si lo pongo en práctica.

SEPTIMA SESION

El doctor Bianchi reflexionó sobre la pregunta que le acababa de formular su paciente. Con frecuencia las parejas en crisis se preguntan si están realmente enamoradas, y suponen que si encontraran la respuesta podrían aclarar su confusión. Sin embargo, lo único que consiguen es atormentarse con la duda, y difícilmente llegan a una conclusión definitiva. El problema -pensó-, no es buscar la respuesta, sino cambiar la pregunta.

-¿Cree usted que es posible saber con certeza si está o no enamorada de su marido? -preguntó, subrayando intencionalmente las palabras *con certeza*.

-Bueno, debería saberlo... ¿no?

-Los sentimientos nunca son muy estables –aclaró el doctor Bianchi-. Son fluctuantes por naturaleza: un día puede sentirse enamorada, y al otro sentir sólo afecto o cariño. En algún momento su marido puede resultarle indiferente y hasta molesto. Si considera períodos largos, por ejemplo de varios años, tal vez pueda concluir que lo quiere. Pero si analiza sus afectos día a día, se sorprenderá de sus contradicciones.

-Entonces... -preguntó ella desconcertada-, ¿nunca podré tener las cosas claras?

-El amor no es algo material -insistió el terapeuta-, no es una cosa que “está o no está”. Es un sentimiento que depende de cómo ve usted a la otra persona. Como la imagen que usted tiene de él cambia de un momento a otro, también cambian sus sentimientos.

-Algo de eso hay -reconoció-. Cuando me parece que me desvaloriza o cuando recuerdo sus destratos, siento que lo odio. Pero en otros momentos lo veo afectuoso con Matías o me hace unos mimos, y me siento más cerca de él. Me desconciertan esas contradicciones en mí misma.

-El problema no son las contradicciones, que son inevitables, sino su propia pretensión de ser muy coherente. No puede tener todo tan claro, por lo menos en el campo de los sentimientos. Es más realista aceptar sus propias incoherencias y las variaciones ocasionales en sus afectos -concluyó el doctor.

-Pero puedo preguntarme si me fui enfriando con el correr de los años...

-Por supuesto. Pero como hay un cierto enfriamiento normal con el paso del tiempo, es posible que tampoco así llegue a conclusiones definitivas, a menos, claro está, que no sienta absolutamente nada por su marido.

-No, no es el caso -se apresuró a aclarar ella.

-Entonces, esa línea de pensamiento no parece llevar a ningún lado -sugirió el terapeuta.

-Pero ¿cómo hacen las parejas que siguen juntas? Siempre creí que si dos personas siguen juntas, es porque tienen claro lo que sienten.

-La mayoría de las parejas que llevan años de matrimonio no se cuestionan sus sentimientos. Tal vez por eso siguen juntas -bromeó a medias el terapeuta.

Beatriz lo miró incrédula. -¿Quiere decir que no debería preguntarme si lo quiero, y mantener mi matrimonio sin pensar en lo que siento?

-No se apure -respondió el doctor Bianchi, invitándola a seguir el análisis-. Sólo he dicho que analizar obsesivamente sus sentimientos y preguntarse día a día si lo quiere o no, difícilmente le aclare el panorama. Pero esto vale si tiene dudas. Si está segura de que le resulta indiferente, o si hace años que experimenta rechazo y no siente nada por él, es otra cosa.

-No es así -reconoció ella.

-Entonces, le conviene formularse preguntas más prácticas.

-¿Por ejemplo?

-¿Quiero vivir con él? -respondió el doctor, formulando la pregunta en primera persona-. ¿Prefiero vivir con él a estar sola, o al revés? Si consigo promover algunos cambios en la relación, ¿me puedo imaginar disfrutando de su compañía, o me siento tan alejada que ya ningún cambio me motiva?

Beatriz reflexionó un instante. -Bueno, sí, supongo que si cambian algunas cosas me sentiré mejor.

-Es más de lo que muchas parejas en crisis pueden decir. Algunas esposas están tan decepcionadas, que ya no pueden imaginarse a gusto con su pareja, pase lo que pase. Afortunadamente, no es su caso.

Beatriz se mantuvo un momento callada, y luego reconoció:

-Me siento un poco más tranquila. Creo que lo estuve encarando en forma infantil... y le di vueltas y vueltas al tema sin llegar a ninguna parte. Su enfoque es más práctico.

-Por lo menos la orienta a buscar soluciones, en lugar de llevarla a “enroscarse” inútilmente.

-Me quedé pensando en algo que dijo antes -agregó ella, volviendo sobre el tema-. Si prefería vivir con él o quedarme sola. ¿Eso no puede llevarme a mantener la relación porque no soporto la soledad?

-Sí -admitió el doctor.

Beatriz quedó algo desconcertada. -Pero... ¿es bueno eso para una persona? Si el problema es que no soporto la soledad, debería superarlo. No creo que la solución sea mantener el matrimonio.

-A nadie le gusta la soledad, eso no supone necesariamente un problema psicológico. Si lo fuera, por ejemplo si usted no soportara realmente vivir sola ni asumir responsabilidades, y estuviera dispuesta a tolerar cualquier cosa para mantener la relación, entonces sí, habría que tratar su dependencia neurótica para que pudiera hacer una elección más libre. Pero si usted considera que vivir con su marido es mejor que vivir sola, aunque la relación no cubra todas sus expectativas, es otra cosa. No es que no soporte la soledad, ni que esté dispuesta a mantener su matrimonio a cualquier precio. Simplemente se trata de una elección personal, tan válida como cualquier otra.

-Parece lógico -admitió ella-. Sin embargo, va contra lo que me han dicho siempre: que el matrimonio debe edificarse sobre el amor, y no sobre otras necesidades.

-Si se trata de un principio ético o religioso, está fuera de discusión. Pero si se encara en términos de felicidad personal, nadie ha demostrado que un enfoque romántico traiga mayor bienestar que un planteo práctico y realista. De todos modos -continuó- no nos vayamos a los extremos. No estamos prescindiendo de los sentimientos. Estamos diciendo que al tomar una decisión sobre el matrimonio, usted tiene derecho a tomar en cuenta otros factores además del amor.

-En el fondo, tengo la impresión de que todo el mundo lo encara así, aunque pocas personas lo confiesen -sugirió la paciente.

-La mayoría de las personas terminan abandonando el ideal de matrimonio que les vendieron las películas y las canciones, y se vuelven más realistas. Sin embargo, suelen caer en un conformismo o resignación que tampoco es recomendable. Como hemos visto, es posible trabajar para mejorar la comunicación y fortalecer el vínculo.

-Y cuando todo fracasa, se llega al divorcio -señaló Beatriz, con cierto dramatismo.

- El divorcio es un posible desenlace del matrimonio. No conviene encararlo como un fracaso.

-Bueno, tampoco es para ponerse contenta...

-Ocurre que nuestra sociedad deposita demasiadas expectativas en el matrimonio, y supone que durará "hasta que la muerte los separe". Además, las complicaciones familiares y económicas que acompañan al divorcio lo transforman en un acontecimiento traumático. Pero si somos objetivos, tenemos que aceptar que es una posibilidad real. Es de adultos reconocer cuando una relación no va más. Sin embargo, usted no ha llegado a ese extremo -dijo el doctor finalmente.

-Por ahora no. Confieso que esta semana la idea se me pasó por la cabeza, pero ahora veo que lo encaré en forma muy tajante: o estoy enamorada o me divorcio.

-A usted le cuesta bastante tolerar la incertidumbre, y por eso se siente segura al encarar las cosas de manera radical, por ejemplo: lo quiero o no lo quiero. Sin embargo, las cosas no son tan simples, no son blancas o negras, aunque a usted le guste pensar así. Hay términos medios y contradicciones que son inevitables, y que le conviene aceptar si quiere ser más objetiva -concluyó el doctor. La espero el próximo martes.

OCTAVA SESION

Contrariando su hábito de recostarse cómodamente en el sillón, Beatriz se sentó al borde de la butaca e inclinó su cuerpo hacia delante, al tiempo que movía nerviosamente sus manos sobre el escritorio. El doctor Bianchi la saludó y la observó en silencio, esperando que comenzara a hablar. Como ella permaneció callada, comentó finalmente:

-Se la ve nerviosa esta tarde...

-Sí -reconoció ella alzando la vista-. Ayer tuve una discusión con Ricardo, y me da un poco de vergüenza contarle...

El esperó pacientemente que decidiera continuar.

-Me dijo que soy fría en la cama -dijo al fin, en forma brusca. Que no pongo entusiasmo cuando hacemos el amor.

-¿Cómo salió el tema?

-Hacía unas dos semanas que no teníamos relaciones. El domingo de noche él quiso tenerlas pero era tardísimo y yo estaba medio dormida, porque fuimos al cumpleaños de un amigo y volvimos tarde. Al otro día casi no me habló. De noche le pregunté que le pasaba y al principio no quiso hablar, pero después empezó con esos reproches... dijo que no pongo interés en el sexo y otras cosas por el estilo.

-¿Cómo reaccionó usted? -quiso saber el doctor.

-Me tomó por sorpresa, porque hasta ahora nunca se había quejado. Es cierto que hacemos el amor menos que antes, quiero

decir en forma más espaciada, pero no es porque yo no quiera. No se da la oportunidad porque Matías se acuesta tarde y nosotros estamos cansados. El tampoco hace nada para encontrar el momento, porque se queda mirando televisión hasta cualquier hora, además...

-¿Sí? -la animó el terapeuta.

-Le propuse varias veces ir a un motel, para cambiar la rutina, y no quiso. Ahora me acusa a mí de ser fría.

-¿Qué quiso decir con que usted es fría y que no pone entusiasmo?

-En realidad no lo sé -confesó-. No me considero demasiado inhibida, y antes él estaba conforme con nuestras relaciones sexuales... por lo menos parecía disfrutarlas. Yo no creo haber cambiado, y él tampoco me propuso algo distinto en la cama... no sé qué quiere.

-¿Se lo preguntó?

-No directamente -admitió ella-. Le dije que yo soy la misma de siempre, que nunca fui frígida y él lo sabe. Y le recordé eso de que no quiso ir a un motel.

-De modo que se defendió y a su vez lo acusó a él... -señaló el terapeuta.

-¿Y qué iba hacer? ¿Aceptar los disparates que dijo y decirle que tenía razón?

-Tampoco -coincidió el doctor Bianchi.

-¿Entonces...?

-Vamos por partes. Aunque la crítica sea absurda, si usted se defiende y contraataca sólo conseguirá que él insista con los reproches. Es muy difícil que le diga “sí, tenés razón, lo que te dije fue un disparate.” Por eso conviene salir de la espiral acusación – defensa - contraataque, y pasar a un análisis objetivo del asunto.

-¿Algo así como: “examinemos el problema”?

-Exacto. La idea no es buscar culpas, sino buscar soluciones. Una manera de darle ese giro a la conversación es pedirle detalles o ejemplos concretos de aquello que le molesta, por ejemplo: “¿A qué te referís exactamente cuando decís que soy fría?” “¿Qué tendría que hacer para que sientas que pongo entusiasmo?”

-¿Es necesario preguntarlo con tanto detalle? -repuso ella.

-Si quiere entender exactamente lo que a él le molesta, sí. Además, es una manera de centrar la conversación en el problema, sin negar ni admitir la crítica. Pedir detalles es útil sobre todo cuando la crítica es muy vaga, como en este caso, o cuando nos ponen una etiqueta: sos fría, egoísta, perezosa o cualquier otro calificativo.

-Entiendo. Si le hubiera pedido a Ricardo ejemplos concretos, hubiera entendido a qué se refería... -reflexionó.

-Correcto. Además, esta técnica convierte una crítica global, del tipo: “sos perezosa”, en señalamientos concretos como: “los sábados dormís la siesta en lugar de sacar al nene”, mucho más fáciles de aceptar. Obliga al crítico a pasar de lo que nosotros supuestamente *somos* a lo que *hacemos o no hacemos*, que siempre es menos agresivo.

-No había notado todas esas ventajas... -respondió Beatriz, pensativa.

-Es una respuesta elegante, porque consigue cambiar rápidamente el clima de la conversación. Sin embargo –continuó el terapeuta-, recuerde que la pregunta debe formularse en un tono neutral, reflejando un auténtico interés en saber lo que piensa el otro. No debe hacerse en un tono irónico o desafiante, como si dijéramos: “¿a qué no encontrás un ejemplo?”

-Puede llegar a desconcertar a la otra persona -apuntó Beatriz, pensando en cómo se sentiría ella si le respondieran así.

-Es verdad. Si la otra persona espera que usted monte en cólera y se encuentra con que le pide detalles, puede quedar sorprendida. Le será difícil pelear con alguien a quien le interesa la crítica y le pide ejemplos concretos.

-¿Qué pasa si me pone ejemplos y no estoy de acuerdo? ¿Puedo decirle lo que pienso?

-No se apure. Antes de dar su opinión le conviene resumir el punto de vista del otro, en este caso de su marido, para estar segura de que le entendió.

-Ajá. Le digo por ejemplo: “entonces a vos te molesta tal y tal cosa... o te gustaría que yo hiciera tal y tal otra.

-Exactamente -aprobó el doctor-. De ese modo él también estará seguro de que lo escuchó, y se encontrará dispuesto a escucharla a usted.

-Ahí sí puedo plantearle mis discrepancias...

-Puede. Sin embargo, siempre es mejor empezar por aquellos puntos en los que está de acuerdo con él, señalar las coincidencias aunque sea de objetivos: “a mí también me interesa aumentar la frecuencia de las relaciones sexuales...”, o bien: “tenés razón en que la semana pasada no quise hacer el amor...”, o cualquier otra cosa que usted comparta. Después sí, puede dar su punto de vista y proponer algún cambio de aquí en adelante -concluyó el doctor Bianchi.

-Es curioso -comentó Beatriz-. Cuando discutimos, casi siempre hablamos de lo que pasó. A veces reflatamos cosas que pasaron años atrás...

-Como la mayoría de las parejas. Sin embargo, cuando se habla mucho del pasado es porque ambos están tratando de probar quién tiene la culpa o cuál es la verdad. Si usted quiere evitar la pelea y generar un diálogo constructivo, tendrá que encauzar la charla hacia el futuro, es decir hacia la búsqueda de soluciones.

-Bueno, a veces es necesario examinar lo que ocurrió para corregirlo -objetó ella.

-Por supuesto. Es útil analizar lo que ocurrió para ver cómo cambiarlo. Lo que no sirve es revolver en el pasado sólo para demostrar que el otro está equivocado.

Beatriz hizo una pausa y permaneció un momento pensativa, Cuando comenzó a hablar lo hizo lentamente, compartiendo sus reflexiones con el terapeuta.

-Doctor, usted sabe que Ricardo no quería venir a una terapia de pareja, pero le estuve contando algunas de las cosas que hablamos aquí, y se mostró interesado. Me pregunto si ahora estaría dispuesto a venir... al menos algunas sesiones. Como él planteó su

disconformidad con la vida sexual, podría ser el momento oportuno para planteárselo de nuevo. ¿Qué le parece?

-Me parece una buena idea. Siempre es conveniente que los dos miembros de la pareja conozcan las técnicas de comunicación y que aprendan a encarar sus problemas del mismo modo. En este caso me limité a asesorarla a usted porque Ricardo no estaba dispuesto a venir, pero sería útil examinar algunos de estos problemas en sesiones conjuntas.

-Sí, me gustaría que Ricardo recibiera la misma información. Creo que así manejaríamos los mismos códigos.

-Así es –coincidió el terapeuta-. Sin embargo, no se desanime si él no está dispuesto a venir. El asesoramiento individual le ha permitido mejorar la comunicación, y usted puede seguir trabajando para que la relación sea más armónica. Hoy vimos que una respuesta apropiada puede centrar la conversación en el problema, en lugar de conducir a una discusión.

-Es cierto, pero me entusiasma la idea de que venga. ¿Cómo haríamos...?

-Me gustaría tener primero una entrevista con él, y luego sí, comenzaríamos con sesiones conjuntas. Dígale que me llame para concertar una hora, o arregle usted con mi secretaria una cita para él.

-¿Cuál sería el objetivo de esa entrevista? Quiero decir, no me gustaría que se enterara de algunas de las cosas que hablamos aquí...

-No se preocupe -la tranquilizó el doctor-. Todo lo que hablamos en las sesiones individuales es absolutamente confidencial. El objetivo de la entrevista personal con su esposo es conocer sus

expectativas sobre la terapia de pareja y sobre el matrimonio en sí. Siempre hablo por separado con los miembros de una pareja antes de las sesiones conjuntas, para que expongan con libertad sus puntos de vista. A veces les practico además un estudio de personalidad, para detectar áreas de incompatibilidad sobre las que habrá que trabajar después.

-No sé si él estará dispuesto a iniciar un tratamiento prolongado, pero supongo que aceptará venir al menos algunas sesiones -aclaró ella.

-Déjeme hablar con él y después lo resolvemos.

NOVENA SESION

El doctor Bianchi sentía curiosidad por conocer a Ricardo. La experiencia le había enseñado que las descripciones realizadas por el cónyuge no siempre son objetivas, y a menudo se había sorprendido al conocer maridos o esposas que distaban mucho de acercarse a la imagen diabólica que de ellos pintaba su pareja. En este caso, sin embargo, Beatriz no había sido demasiado dura al hablar de su esposo. Lo describía como un individuo cómodo, tal vez un poco egoísta, poco interesado en complacerla y con cierta tendencia a desvalorizarla. Pero ésta era la imagen que Beatriz tenía de Ricardo, no necesariamente la persona real.

Ricardo llegó a la consulta con algunos minutos de retraso. Vestía un traje oscuro que llevaba desprendido, y una moderna corbata de colores vivos. Entró al consultorio con paso ágil, estrechó con firmeza la mano del doctor Bianchi y tomó asiento en una de las butacas, cruzando las piernas. Se movía con soltura, transmitiendo un aire de informalidad y despreocupación que invitaba a conversar. Comenzó a hablar espontáneamente, separando las manos en un gesto de resignación.

-Bueno, doctor, aquí estoy. Le confieso que hace unos meses no hubiera aceptado consultar a un psiquiatra, pero a medida que Beatriz me fue contando lo que hablaba con usted fui cambiando la idea que tenía de estas sesiones... y como a mí también me interesa tratar algunos temas, decidí venir.

-¿Qué idea tenía de estas sesiones? -preguntó el terapeuta, intentando conocer sus expectativas.

-Bueno... -Ricardo hizo una pausa, como si dudara en responder-, la verdad es que eso de revolver en la infancia siempre me pareció

un divague. Cuando me despidieron del laboratorio, hace ocho años, fui algunas veces a un psicólogo. Hacía unos meses que había fallecido mi padre, y yo estaba bastante deprimido... se me juntó todo, y un amigo me recomendó un analista que lo había ayudado mucho. Fui sólo un par de meses, porque le contaba mis problemas y no me daba ninguna pauta para enfrentarlos. Por esa época quería abrir una empresa y tenía dudas, no me animaba. Quería que el psicólogo me ayudara a tomar una decisión, pero él insistía en que hablara de mi infancia. Al final le planteé que quería suspender el tratamiento y dijo que me estaba resistiendo a analizar la relación con mi padre...

-Usted quería centrarse en sus preocupaciones del momento, y el terapeuta parecía interesado en seguir otra línea... comentó el doctor Bianchi.

-Sí. Si hubiera seguido el análisis hasta el final, tal vez me habría resultado útil, no sé... pero en ese momento me pareció muy largo y poco práctico. Cuando Beatriz me propuso venir, hace dos meses, creí que se trataba de lo mismo y por eso me negué. Pero después vi que era un enfoque diferente, y aquí me tiene -concluyó Ricardo.

-Como usted dice, es un enfoque diferente. La idea es que ustedes han desarrollado ciertos hábitos de comunicación que empeoran las cosas en lugar de mejorarlas -explicó el doctor-, y pueden aprender a discutir de otra manera. También pueden examinar las expectativas con las cuales llegaron al matrimonio y algunas ideas preconcebidas sobre la relación de pareja.

-Me pareció importante eso de formular pedidos en lugar de hacer reproches -coincidió Ricardo, demostrando que su esposa le tenía al tanto de las técnicas que aprendía en la terapia-. Pero me gustaría examinar concretamente nuestra vida sexual, porque allí hay problemas de los que nunca hablamos...

-¿Usted ha tratado de examinar esos problemas con ella?

-Un par de veces. Pero creo que a Beatriz no le gusta mucho tocar ese tema, porque quiere hacer de cuenta que está todo bien. Por eso quiero que lo hablemos aquí, para ver si lo que yo pretendo es tan descabellado.

-Me parece apropiado tratar aquí el tema sexual y cualquier otro punto que a ustedes les preocupe. Como le dije antes, el objetivo de estas entrevistas es ayudarlos a encarar sus problemas y a buscar soluciones. Pero esto no es un tribunal, y mi función no es la de un juez para dictaminar quién tiene razón.

-Entiendo. Tenía la ilusión de que usted me diera la razón y le dijera que mi posición es razonable. Ya veo que no es así...

-¿De qué le serviría? ¿Cree que es tan fácil convencerla de que está equivocada? Y aunque usted la abrumara con pruebas y testimonios de expertos, ¿cree que eso haría cambiar automáticamente su comportamiento sexual?

-Tenía la esperanza de que así fuera... respondió Ricardo, sin estar muy convencido.

-Las parejas se embarcan con frecuencia en agrias discusiones para demostrarse mutuamente cuál es la verdad. Pero desde el punto de vista práctico, eso no funciona. En los asuntos humanos, la verdad es bastante relativa, y por ese camino lo más probable es que cada uno se aferre más a su verdad.

-¿Entonces...?

-Entonces le conviene recordar que su objetivo es conseguir que ella cambie su conducta, o llegar a algún tipo de acuerdo, no demostrarle que está equivocada -concluyó el doctor.

-De acuerdo. Ahora entiendo a Beatriz cuando me decía que este es un enfoque muy práctico de los problemas matrimoniales. Cuesta un poco metérselo en la cabeza.

-Le conviene pensar en el matrimonio como en una empresa: es normal que surjan problemas y desencuentros. Lo importante es saber manejarlos. Es conveniente hacer balances periódicos y realizar los ajustes necesarios para mantener una buena relación. Como en cualquier empresa, es poco probable que las cosas marchen bien indefinidamente por sí solas -sentenció el terapeuta-. Luego, cambiando bruscamente de tema, preguntó: ¿qué otras cosas le preocupan de su matrimonio, además de la vida sexual?

Ricardo elevó la mirada al tiempo que se acariciaba lentamente la barbilla, en un típico gesto de reflexión.

-Bueno -dijo al fin-, Beatriz nunca tuvo mal carácter. Se enojaba claro, y a veces me hacía algún reproche, pero no como ahora. Últimamente no me perdona una. Cualquier cosa es suficiente para que se enoje y me grite.

-¿Por ejemplo?

-Cualquier cosa -insistió Ricardo-. Nada le viene bien. Se siente frustrada porque todavía no se recibió, y me echa la culpa a mí.

El doctor Bianchi estaba acostumbrado a que los pacientes hablaran en términos generales, incluyendo interpretaciones y sin dar ejemplos concretos. Sin embargo, sabía que era imposible trabajar sobre un problema si no se describía con precisión.

-Cuénteme alguna de las cosas que la hacen enojar, aunque sea trivial -solicitó.

-Ahí está, son cosas triviales. Si llego tarde del trabajo, por ejemplo, ya pone mala cara y no me habla. No parece darse cuenta de que llego cansado y necesito desenchufarme un rato. Tengo la impresión de que no me puede ver tranquilo, siempre busca algo para echarme en cara. Yo opté por no seguirle la corriente, pero a veces me saca de quicio...

-¿Notó algún cambio en las últimas semanas, o la ve igual que siempre?

-Desde que viene aquí está menos agresiva... incluso hemos podido hablar de algunas cosas sin pelearnos. Pero yo también tengo menos tolerancia, y a veces exploto antes de tiempo -reconoció.

El doctor Bianchi reconstruyó para sí mismo el estado de tensión en que vivían. En ese ambiente, las cosas más triviales eran capaces de encender la mecha y generar una pelea. Se dijo que uno de los primeros objetivos sería modificar ese estado de enfrentamiento, y generar un clima de cooperación.

-Descuento que su idea es mejorar la relación con su esposa -continuó-. ¿Está dispuesto a trabajar en sesiones conjuntas con esa finalidad?

-Sí, siempre que no se trate de un tratamiento largo. Como le dije, me gustaría examinar nuestra vida sexual, y que usted nos asesore, pero no quisiera tomarlo como una rutina.

-De acuerdo. Podemos encarar ese tema, aunque no podemos separarlo del resto de la relación. Para empezar, le voy a pedir que traiga por escrito los pedidos que le haría a Beatriz para mejorar la relación sexual. ¿Le parece bien?

-Sí, no veo ninguna dificultad.

-Los espero la semana que viene -concluyó el terapeuta, al tiempo que se paraba para estrechar la mano de su paciente.

Una vez que se retiró, el doctor Bianchi hizo un rápido balance de la entrevista, mientras tomaba algunas notas. Normalmente, no creía conveniente que los pacientes transmitieran a sus parejas las sugerencias que él les brindaba durante las sesiones. Dichas sugerencias se adecuaban a la persona específica que consultaba, y a un momento determinado de la terapia. No eran recetas aplicables en todos los casos, ni podían ser transmitidas del mismo modo a todas las personas. Sin embargo, las técnicas de comunicación que le había enseñado a Beatriz eran útiles para todas las parejas. El hecho de que ella las hubiera transmitido a su marido sirvió para que éste las conociera, y sobre todo para que modificara sus expectativas sobre el asesoramiento psicológico. Por otra parte, en la propia entrevista tuvo oportunidad de desvirtuar alguna expectativa equivocada que Ricardo albergaba aún sobre las sesiones conjuntas, con objeto de prepararlo para las futuras reuniones.

DECIMA SESION

Beatriz y Ricardo tomaron asiento en las cómodas butacas y permanecieron en silencio, un poco incómodos y sin saber que decir. El doctor Bianchi se hizo cargo de su desconcierto, que por otra parte era común en las parejas que concurrían juntas por primera vez. Esa incomodidad -pensó el doctor-, se debía al hecho de no saber cómo encarar la sesión. ¿Debían empezar a contar sus problemas, o esperar a que el terapeuta les hiciera alguna pregunta? ¿Cuál debía ser su rol? ¿Qué se esperaba de ellos, exactamente? Estas interrogantes solían inhibir a muchos pacientes y el doctor Bianchi se consideraba responsable de romper el hielo y de crear un clima de trabajo distendido, donde los consultantes pudieran hablar con naturalidad. En general encontraba útil comenzar recordando los objetivos con que llegaban a la terapia, y cuál sería la dinámica de las sesiones.

-En las entrevistas que mantuve con ustedes por separado -comenzó el doctor-, acordamos trabajar en sesiones conjuntas para encarar algunos aspectos de su relación, en particular la vida sexual. Tendremos que ver cómo encaran ustedes la relación sexual, cuáles son sus necesidades y sobre todo qué cambios proponen para mejorar el vínculo de aquí en adelante. Para abordar el tema en forma constructiva, cada uno debe explicar qué espera del otro en términos de conducta, o sea: qué quiere que su compañero haga o deje de hacer. Además, cada uno debe estar dispuesto a contemplar, dentro de sus posibilidades, los deseos y preferencias del otro. ¿Qué opinan? ¿Beatriz...?

-De acuerdo.

-Sí, parece obvio -coincidió Ricardo.

-Así es -reconoció el doctor-. Sin embargo, muchas parejas dan a entender lo que quieren sin pedirlo con claridad, o suponen que el otro debería darse cuenta solo. Y la disposición a complacerse mutuamente tampoco es tan común: en muchos casos se va perdiendo y da paso al revanchismo y a las represalias, que introducen a la pareja en una espiral destructiva. Para pasar nuevamente a una espiral positiva, cada uno debe preguntarse qué puede hacer para que el otro se sienta bien. Podemos comenzar con los pedidos concretos -indicó el terapeuta, mirando a Ricardo- ¿Los traje por escrito?

-Sí... -respondió él, sacando una hoja-. No sé si es lo que usted me pidió, pero anoté algo.

-Adelante -le animó el doctor Bianchi-. Vamos a tomarlo como un punto de partida para examinar la situación.

-Quiero tener relaciones sexuales más seguido, sin tener que insistirle tanto -leyó Ricardo-. Además, me gustaría que ella disfrutara más de las relaciones, y que lo demostrara.

-Vamos por partes -señaló el terapeuta-. ¿Qué significa “más seguido”?

-Bueno, dos o tres veces por semana. Ahora hace como quince días que no tenemos relaciones...

-No es cierto -interrumpió Beatriz-. El sábado hicimos el amor. A él siempre le parece que pasó más tiempo.

-Sí, me olvidé del sábado -replicó él con fastidio-. Pero antes de eso me rechazaste un par de veces y pasamos como dos semanas sin tener sexo, porque me cansé de insistir.

-Esperen un momento –intervino el doctor, mirando a Beatriz-. Ricardo estaba tratando de aclarar con qué frecuencia desearía tener relaciones. En ese momento usted lo interrumpió para corregir un dato, y él le recriminó con disgusto que usted lo había rechazado un par de veces. Así empiezan las peleas que no conducen a nada.

-¡Pero no era cierto! -insistió ella.

-Puede ser. Pero recuerde que primero le conviene buscar con qué sí está de acuerdo, y no con qué discrepa. Además ¿de qué le serviría probar que él exageró en dos o tres días? Su objetivo es buscar soluciones, no ponerse a la defensiva ni demostrarle que está equivocado.

-Bueno, coincido en que últimamente tenemos relaciones con poca frecuencia. No sé si tan espaciadas como él dice, pero es verdad que hacemos el amor menos que antes.

-Muy bien -aprobó el doctor. Luego, se dirigió a Ricardo para continuar analizando el tema. -Usted dice que normalmente toma la iniciativa, pero que ella no está dispuesta. ¿Es así?

-Sí. Yo la busco, pero ella no responde, o me dice que está cansada. Puede ser que esté cansada, pero creo que además está poco motivada. Después de intentar algunas veces me da rabia y dejo de insistir. Pero pasan los días y vuelvo a tratar, hasta que finalmente hacemos el amor. Ahora cada vez la busco menos, porque ya sé que no va a querer y me desmotivo...

Beatriz escuchó en silencio, como si estuviera analizando el relato de su marido. Como permaneció callada, el terapeuta asumió que efectivamente estaba poco dispuesta para el sexo y le preguntó:

-¿Qué siente exactamente cuando él quiere mantener relaciones sexuales?

-¿Qué quiere decir?

-¿Se siente molesta, irritada, indiferente...?

-Me siento poco dispuesta, como si tuviera que hacer algo engorroso, algo que hay que hacer... y sí, tal vez un poco irritada.

-Parece que piensa en la relación sexual como en un trabajo. Quiero decir que la ve como una obligación, no como una ocasión para disfrutar.

-Bueno, no diría tanto. En realidad, si sigo adelante al final disfruto y me siento bien. Pero es cierto, al principio me resisto porque lo veo como un trabajo, y no tengo ganas de empezar.

-Probablemente le resulta engorroso algún aspecto de la relación. ¿En qué piensa cuando él se acerca y usted ve que quiere hacer el amor? -preguntó el doctor, tratando de recrear el momento.

-No sé. Sólo sé que siento cierto desgano, como si me dijera: ¡Ufaa! ¡Otra vez...!

-Debe haber algo que le produce esa sensación. Tal vez algo que se sienta obligada a hacer... -aventuró.

Beatriz hizo una pausa, llevándose la mano al mentón.

-Bueno, a veces creo que Ricardo está demasiado pendiente de si llego o no al orgasmo -dijo al fin.

-¿Es así? -preguntó el terapeuta, dirigiéndose a Ricardo.

-Me gusta que ella alcance un orgasmo, y si veo que no está pronta trato de darle tiempo. Pero no siempre puedo esperarla, y muchas veces no llega.

-¿Cómo se siente cuando ocurre eso?

-Eh... un poco frustrado. Creo que ella queda mal, usted sabe, a mitad de camino, y no me gusta que termine así.

-Es más que eso -interrumpió Beatriz-. Queda bastante molesto si yo no llego, como si fuera un fracaso. Por eso me siento presionada, porque sé que él me está esperando y trato de mentalizarme para alcanzar un orgasmo. Eso me pone tensa...

-¿Le molesta físicamente no llegar al orgasmo -preguntó el terapeuta- o le preocupa que Ricardo quede frustrado?

Beatriz reflexionó un momento.

-Me gusta llegar, claro, pero para mí no es un drama si no lo alcanzo. Igual podría disfrutar de la relación si Ricardo no lo tomara tan a pecho. Además, aunque no consiga un orgasmo total, a veces llego a medias, y quedo bien igual...

-¿Qué opina de esto? -preguntó el doctor a Ricardo, para medir el efecto de lo que había revelado su esposa.

-Me sorprende un poco. Yo me preocupo porque ella no llega, y ella se preocupa porque yo me preocupo...

-Ella dice que puede disfrutar del sexo aunque no alcance un orgasmo total. ¿Le sorprende eso?

-Yo veo que ella disfruta, pero siempre pensé que no era lo mismo. Es más: creía que ella evitaba el sexo porque no se

desahogaba totalmente... y por eso me afano más en complacerla cuando tenemos relaciones.

-Su interés en que ella disfrute resulta valioso, dentro de ciertos límites. Pero si se transforma en una obsesión, puede llegar a ser contraproducente. -El doctor evitó examinar el motivo por el cual a Ricardo le desesperaba que Beatriz no llegara a un orgasmo.

-Entonces -reflexionó-, si no me propongo hacerla llegar, es más fácil que ella se suelte y alcance un orgasmo...

-Al doctor Bianchi no le pasó desapercibida la frase "hacerla llegar". Era obvio que Ricardo se sentía responsable por la respuesta sexual de su compañera. Sin embargo, evitó seguir por el momento esta línea de análisis, y prefirió combatir la preocupación que ambos sentían por el orgasmo de Beatriz.

-Puede ser -respondió-. Sin embargo, no es conveniente que traten de llegar al orgasmo como si fuera el único objetivo de la relación. Recuerden que el propósito es disfrutar del sexo, no necesariamente alcanzar un orgasmo. Si Beatriz llega, mejor. Si no, igual puede ser excitante y placentero.

-A mí me gustaría encararlo así, pero no sé si Ricardo va a poder... -acotó Beatriz-. Me sentiría más cómoda si él no estuviera tan pendiente de mí.

-Podemos probarlo -intervino Ricardo.

-Por lo menos procuren encararlo en forma más distendida -resumió el doctor Bianchi-. No piensen que la relación fue buena o mala, que fue un éxito o un fracaso. Piensen que fue más o menos disfrutable, y acepten que algunas son más placenteras que otras. Es poco realista pretender que el sexo los lleve al éxtasis en todas

las ocasiones. Se trata de compartir una experiencia íntima y de vivir un momento excitante, no de dar un examen.

11ª SESION

Beatriz y Ricardo saludaron a su terapeuta con una sonrisa. Parecían bastante distendidos y de buen humor, lo cual agradó al doctor Bianchi, quien se sintió contagiado por el tono amistoso de sus pacientes.

-¡Hola! Hoy los veo con buena onda. ¿Para qué vienen al psiquiatra si están tan contentos? -bromeó.

-Acabo de firmar un contrato importante para instalar equipos en una multinacional -explicó Ricardo-, y recién pude contárselo a Beatriz. Le prometí que en enero nos vamos los tres a Miami.

-¡Qué bien! Los felicito. Ir de viaje puede ser una estupenda terapia.

-Estee... creo que todavía tenemos que trabajar bastante en esta terapia -bromeó Ricardo.

El doctor Bianchi acostumbraba a retomar el diálogo de la última sesión con objeto de entrar en tema, a menos que la pareja llegara con un motivo de preocupación más acuciante.

-La semana pasada comenzamos a examinar el área sexual -recordó-, y les sugerí encarar la relación de manera flexible y poco exigente, como un momento para disfrutar y no como un trabajo para llegar al orgasmo.

Beatriz y Ricardo se miraron como si ninguno de ellos quisiera responder a la tácita pregunta del terapeuta. Finalmente, él tomó la palabra:

-La verdad es que sólo tuvimos relaciones una vez, porque fue una semana muy agitada. Yo tuve mucho trabajo y llegué tarde, y casi todas las noches me dormí enseguida. El sábado sí, hicimos el amor, y yo al menos traté de encararlo como usted dijo... pero creo que eyaculé demasiado pronto. No sé qué le pareció a Beatriz...

-¿Qué cree?

-La vi bien, aunque no creo que haya tenido un orgasmo.

El doctor alzó las cejas y miró a la mujer, como esperando una respuesta.

-Me sentí bien. Noté a Ricardo menos tenso, más descontrolado, y eso me excita... No alcancé un orgasmo, pero estuve cerca.

-De modo que disfrutó de la relación aunque no tuvo un orgasmo.

-Sí. Como le dije, para mí no es imprescindible. Además, esta semana estuvimos bien. Ricardo se ocupó de Matías dos o tres noches mientras yo estaba estudiando, y el sábado me acompañó a hacer las compras.

Su marido la miró con cierta sorpresa. Ella captó su mirada, y continuó:

-Para mí es muy importante el entorno. Cuando nos llevamos bien el sexo me resulta más natural, como si fuera una forma más de estar juntos.

-Usted concede mucha importancia al orgasmo, pero su esposa valora más otras cosas, como el verlo a usted descontrolado y el sentirse apoyada en las tareas domésticas -señaló el terapeuta, para remarcar lo que acababa de decir Beatriz.

-Sí -admitió él-. No pensé que esas cosas fueran tan importantes para ella. Es decir, no pensé que influyeran tanto en su actitud hacia el sexo.

-Es que... cuando me ayudás con las cosas de la casa siento que me das importancia, que me tratás de igual a igual. Puede ser que yo sea muy susceptible, como vimos antes... pero si no compartimos las responsabilidades siento que me relegás a un segundo plano, como si yo estuviera sólo para atender a Matías y para hacer la comida. Me da rabia, y me resisto a entregarme...

-No es que no te valore -intervino Ricardo-. La verdad es que estoy en otra, preocupado por temas del trabajo, y cuando llego de la empresa no tengo ganas de ocuparme de las cosas de la casa. Pero es cierto, vos estudiás y das clase en el colegio, y es lógico que te dé una mano.

-Le parece lógico pero no era la idea que tenía del matrimonio -señaló el terapeuta-. Cuando eran novios y usted se imaginaba su vida casado, ¿se veía a usted mismo lavando platos o dándole de comer a un niño?

-No -confesó Ricardo-. Di por sentado que de eso se iba a encargar ella...

-En algún momento le dije a Beatriz que tal vez hayan llegado al matrimonio con diferentes modelos de convivencia. En alguna medida, siempre se produce un conflicto de expectativas al iniciar la vida en común, y eso no constituye ningún drama. Normalmente, cada uno se amolda en parte a lo que el otro espera, y la relación se va ajustando. En este caso -el doctor miró a Beatriz-, usted interpretó la resistencia de Ricardo a colaborar como una señal de que él la desvaloriza. Como ya vimos, esa interpretación responde

más a su propio temor a ser descalificada que a una desvalorización real.

-También dijimos que mi deseo de obtener colaboración no siempre era neurótico...

-Por supuesto. Como acaba de reconocer su marido, es lógico que compartan en alguna medida las responsabilidades hogareñas. De modo que él tendrá que asumir esas obligaciones, aunque no formaran parte de la idea que tenía del matrimonio. Si le sirve de consuelo -miró a Ricardo-, adaptarnos a situaciones que difieren de nuestras expectativas es un signo de madurez...

-Prefiero ser inmaduro -respondió Ricardo, con una sonrisa de resignación-, pero si no hay más remedio...

-Si usted está dispuesto a encargarse de algunas tareas, podemos establecer con más detalle en qué consistirá su colaboración. Sin embargo, no quiero desviarme del tema que estábamos tratando -el doctor miró a Beatriz-. Usted dijo que cuando estaba disgustada con Ricardo no se sentía dispuesta a mantener relaciones. Es natural que si está resentida con él no tenga deseos de compartir la intimidad de una relación sexual. Pero me pregunto si además no está utilizando el sexo como represalia, como si dijera: "si vos no me ayudás, yo no me acuesto contigo".

-Tal vez haya un poco de las dos cosas... -respondió Beatriz, como pensando en voz alta-. Cuando estoy muy enojada no quiero ni que me toque... pero otras veces es como usted dice: siento que tener relaciones es como aceptar que todo está bien, y no quiero dar el brazo a torcer.

-Ajá. O sea que no es exactamente una represalia, sino una manera de demostrar que no está conforme con la situación.

-Sí, usted lo definió bien.

-Sin embargo, tener relaciones no significa que usted apruebe la conducta de su marido. No es una claudicación. Sólo significa que usted tiene ganas de tener relaciones. El sexo no es un medio para expresar desacuerdo, sino una ocasión para disfrutar.

-Sí -reconoció ella-. No es que lo haga conscientemente, pero a veces actúo así, sobre todo después de una discusión. Es una tontería, pero a veces tengo ganas de hacer el amor, y me resisto para que él no piense que está todo bien.

-Si un tema no está resuelto, usted puede replantearlo al otro día y hacer nuevas propuestas para llegar a un acuerdo. Si lo encara así, tal vez se sienta más libre de tener sexo cuando tenga ganas, aunque haya temas pendientes.

-Puede ser -admitió ella-. Si estamos de acuerdo en que tener relaciones no significa que yo esté conforme con todo lo demás, tal vez me sienta más dispuesta. En realidad nunca lo habíamos hablado así... -Beatriz miró a su esposo como esperando una respuesta.

-No lo habíamos hablado -confirmó Ricardo-. Estoy de acuerdo en que hacer el amor no tiene por qué tapar otros problemas, pero tener problemas no tiene por qué impedir el sexo -resumió, haciendo gala de un envidiable poder de síntesis.

-Aunque parezca un detalle menor -señaló el doctor Bianchi-, muchas parejas no hablan de sus problemas porque no encuentran el momento adecuado -Beatriz y Ricardo asintieron con la cabeza-. Parece que en la rutina diaria no hay un espacio para ocuparse de la relación... De ese modo van quedando temas sin resolver, se acumulan resentimientos que dan lugar a represalias y los cónyuges se distancian cada vez más. Por eso resulta útil establecer un día

fijo, por ejemplo una o dos veces al mes, para repasar juntos los temas pendientes, formularse pedidos y hacer sugerencias para mejorar la convivencia. Es como una válvula de seguridad para proteger a la relación...

-¿Algo así como “el primer viernes de cada mes”? -preguntó Ricardo, sorprendido-. Me suena a reunión de junta directiva...

-¿Por qué no? -preguntó el terapeuta-. Mantener una buena relación de pareja es una empresa como cualquier otra... y merece que le dedique su tiempo. Es absurdo suponer que el matrimonio funcionará bien por sí solo, sin hacer los ajustes necesarios. Además, piense en lo que acabamos de hablar: si Beatriz dispusiera de un momento específico para tratar los problemas conyugales, no necesitaría evitar el sexo para demostrar su disconformidad...

-A mí me gusta la idea -intervino ella-, siempre que no nos limitemos a ese día para hablar de nosotros....

-Está bien. Al principio me chocó un poco, pero parece práctico. Podríamos salir solos un sábado al mes, quiero decir sin amigos, y dedicarlo a charlar sobre estas cosas.

-Créanme que es un hábito saludable, sobre todo si encaran las charlas con espíritu constructivo, como una reunión de trabajo orientada a mejorar la relación. -El doctor hizo una pausa y observó la hora-. Les voy a encargar una tarea para esta semana: me gustaría que cada uno hiciera un resumen de las conclusiones a que hemos llegado en estas dos sesiones. El propósito es que ustedes retengan las ideas más importantes que surgen en la terapia. Además, pueden comparar luego lo que han escrito para ver si han entendido lo mismo o si han olvidado algo que el otro recordó. ¿Les parece bien?

-Sí -respondió Beatriz, mientras su marido asentía con la cabeza ¿Traemos los resúmenes el martes...?

-Prefiero que los envíen antes por correo electrónico. Me gustaría leerlos antes de la próxima sesión.

-Está bien -dijo Ricardo, mientras se levantaba y saludaba al doctor-. Se los mandamos por mail.

12ª SESION

Mientras el matrimonio aguardaba en la sala de espera, el doctor Bianchi leyó atentamente los resúmenes que le habían enviado. Encontraba útil encomendar a sus pacientes esta tarea, porque los obligaba a repasar las sesiones y a retener las ideas más importantes. De ese modo se llevaban algo concreto de las entrevistas, en lugar de encarar la terapia como un diálogo informal o una charla interesante. Por otra parte, la lectura de estos trabajos le permitía saber cómo interpretaban sus pacientes lo que él decía durante las sesiones. En ocasiones “traducían” sus comentarios y les daban otro sentido, para entender lo que ellos querían y no lo que él había dicho.

En este caso, sin embargo, tanto Ricardo como Beatriz habían recogido los conceptos fundamentales de las conversaciones anteriores. En términos generales los informes coincidían, si bien cada uno enfocaba las cosas desde su punto de vista. Para Ricardo había sido una revelación enterarse de que su preocupación por satisfacer a su esposa interfería con la respuesta sexual de ella. Le gustaba la idea de mantener relaciones aunque tuvieran temas pendientes, y estaba dispuesto a colaborar con Beatriz en las tareas domésticas, si bien reconocía que se había casado con una idea distinta del matrimonio.

Beatriz, por su parte, admitía que evitaba el sexo para no “dar el brazo a torcer”, y veía esa conducta como una muestra de su propia rebeldía, la cual ya había examinado en las sesiones individuales. Le molestaba bastante que Ricardo estuviera pendiente de ella cuando hacían el amor, y depositaba muchas expectativas en el día mensual de evaluación que habían acordado.

-Adelante -les dijo, cuando su secretaria los hizo pasar al consultorio-. Acabo de leer los resúmenes que me enviaron.

-Sí, disculpe que no le pude mandar el mío con más tiempo -se excusó Ricardo-. Tenía la intención de terminarlo antes, pero la verdad es que no me dio el tiempo...

El doctor lo interrumpió con un ademán, restándole importancia al detalle.

-Está bien. Lo importante es que hicieron los resúmenes y rescataron las ideas más importantes. ¿Se les ocurrió algo más al poner estas cosas por escrito?

Ambos guardaron silencio durante algunos segundos. Finalmente, tomó la palabra Beatriz:

-Bueno... no sé bien cómo explicarlo, pero se me ocurrió que encaro el sexo en forma machista. Como si al tener relaciones cuando estoy molesta me estuviera sometiendo a sus deseos, o le estuviera dando el gusto. Pero no tendría que verlo así. En realidad tengo tanto derecho a disfrutarlo como él... No es que yo le dé algo, ni que le haga el gusto: los dos nos hacemos el gusto.

El terapeuta asintió con la cabeza mientras la escuchaba.

-Vivimos en una cultura bastante machista -agregó-, y formamos nuestros valores a partir de ella. Por eso los hombres y las mujeres encaramos el sexo en forma diferente, y también nos permitimos cosas distintas. Pero los adultos podemos examinar nuestros valores y modificarlos, o descartar aquellos que nos parezcan innecesarios.

El doctor hizo una pausa y miró a Ricardo:

-Los valores machistas también influyen en el modo como usted encara la relación sexual.

Ricardo lo miró, momentáneamente desconcertado.

-Supongo que sí... pero no sé exactamente a qué se refiere.

-Me refiero a la creencia popular de que el hombre debe satisfacer a la mujer. Usted se siente responsable de hacerla llegar al orgasmo, y cuando ella no lo consigue lo toma como un fracaso personal.

-¿Y no es así? Digo... ¿no tendría que hacer lo posible para que ella disfrutara de la relación?

-Por supuesto. El sexo es una experiencia íntima donde los amantes dan y reciben placer, y procurar que el compañero o la compañera disfrute es parte de la relación. Pero el hecho de que Beatriz alcance o no un orgasmo, no depende sólo de su desempeño. Ella puede estar más o menos predispuesta y tener incluso sus propios bloqueos. Como hemos visto, puede estar resentida con usted y vivir el sexo como una claudicación. En otros casos puede sentirse mejor dispuesta o más excitada... No es una máquina que siempre responde si usted "hace lo correcto".

Ricardo se mantuvo pensativo, con la mirada fija en la pared. -Pero también debe influir el modo como le hago el amor -opinó-. Hay mujeres que responden mejor con algunos hombres que con otros...

-Es cierto concedió el terapeuta-. Pero incluso en esos casos, no es necesariamente la técnica del amante el factor crucial. Están las fantasías de la mujer, el modo como ella ve al compañero, el contexto en que tiene relaciones... Tal vez en otro momento de su vida o en otras circunstancias, el mismo amante no le resulte tan excitante. Lo que trato de decirle es que no hay una manera correcta de hacer el amor, o un estilo apropiado para todas las mujeres. Además, ella también es responsable de pedir lo que desea en la cama.

-Allí también influyen los valores culturales -intervino Beatriz-. Se supone que las mujeres somos más pasivas. Nosotros estamos casados hace años, y todavía no me animo a proponerle cosas distintas... quiero decir que me gustaría experimentar más en la cama y enriquecer la relación, pero me inhibo.

Ricardo la miró sorprendido.

-Por eso te propuse ir a un motel -continuó ella-. Creí que allí podríamos sentirnos más libres y salir un poco de la rutina...

-No me pareció necesario ir a un motel para mejorar la vida sexual -replicó él-, pero igual estuve dispuesto a ir. Recuerdo que una vez nos falló la chica que se iba a quedar con Matías, y después no sé qué pasó. De todos modos, vos nunca propusiste nada distinto de lo que hacemos siempre... y creí que estabas conforme.

-Beatriz está hablando de experimentar para mejorar la relación sexual -intervino el doctor-. No dijo que estuviera desconforme. -Beatriz asintió con la cabeza-. Sin embargo, usted tiende a defenderse como si ella estuviera criticando su desempeño.

-Es que... de alguna manera hay una crítica implícita. Si estuviera totalmente conforme no estaría haciendo estos planteos.

-Es una forma de verlo -relativizó el doctor Bianchi-. Otra manera de encararlo es suponer que una relación puede mejorarse aunque sea buena. Desde ese punto de vista, enriquecer el vínculo sexual no significa desvalorizarlo. Pero si quiere verlo como una crítica, recuerde que en todo caso está siendo criticada la relación, no su desempeño. El problema es que usted lo toma como algo personal, y se pone a la defensiva.

-¿Entonces?

-Le conviene dejar de lado los supuestos con que ha encarado el sexo hasta ahora. Por ejemplo la idea de que usted es el único responsable de la respuesta sexual de Beatriz, y que si ella no alcanza un orgasmo es porque usted está haciendo las cosas mal.

Ricardo guardó silencio, reflexionando en las palabras del terapeuta.

-Y la idea de que cualquier sugerencia que ella le haga es una crítica velada a su competencia -continuó el doctor-. Usted no tiene por qué adivinar las preferencias sexuales de su esposa. Tal vez ella misma no las conozca del todo. ¿Quién le dijo que la responsabilidad de que la relación funcione es sólo suya?

-No sé -sonrió Ricardo-. Se supone que el hombre debe saber cómo hacerlo y enseñarle a la mujer...

El doctor Bianchi estuvo a punto de reiterar que no hay una manera correcta de hacer el amor, pero se contuvo y prefirió repetir el concepto en el lenguaje de su paciente:

-Es bueno que el hombre sepa cómo hacerlo, en el sentido de tener la flexibilidad y la sensibilidad necesarias para adaptarse a los gustos y preferencias de su pareja, y para hacerla sentir cómoda compartiendo sus fantasías con él. El “cómo hacerlo” no se refiere a una técnica concreta, sino a la capacidad de buscar un mejor ajuste sexual con la compañera.

-Entiendo -dijo Ricardo, pensando en voz alta-. Lo tomé como una crítica y no estuve dispuesto a experimentar cosas nuevas... Pero claro que me gustaría mejorar las relaciones y saber cuáles son sus fantasías -agregó, mirando a su esposa.

-Me da un poco de vergüenza hablarlo... -titubeó ella- y tampoco tengo fantasías muy concretas. En realidad no sé qué quiero exactamente. No me entusiasma que sea siempre igual, como una rutina. Pensé en mirar juntos una película erótica, pero no sabía si lo ibas a tomar bien.

-Sí, me gusta la idea -respondió él. Luego miró al doctor: Supongo que es algo apropiado...

-¿Por qué no? Si les resulta estimulante, pueden mirar películas eróticas. No hay mucha diferencia entre imaginar situaciones excitantes y ver una película real. De hecho, la fantasía juega un papel importante en la respuesta sexual, y una película, erótica o no, puede estimular la imaginación. Lo mismo puede ocurrir al leer un libro, mirar una revista o incluso al enterarnos de los hábitos sexuales de un conocido... cualquier cosa es capaz de hacernos fantasear y motivarnos para el sexo.

Beatriz y Ricardo permanecieron callados. El doctor aguardó unos segundos y continuó, mirando esta vez a la mujer:

-Una forma de romper el hielo y vencer las inhibiciones, consiste en leer juntos algún libro sobre educación sexual, sobre todo los que describen técnicas y traen ilustraciones. Es más fácil comentar lo que están leyendo que sacar el tema directamente. Tómenlo como una manera de informarse y de mejorar la comunicación al mismo tiempo.

-¿Nos puede recomendar alguno? -preguntó Beatriz, interesada.

-Sí -respondió el terapeuta, mientras anotaba un título en una de sus recetas-. Este puede ser apropiado, pero es preferible que vayan a una librería bien surtida y recorran la sección de sexología. Hoy en día hay manuales muy completos sobre el tema, y seguramente van

a encontrar alguno interesante. También pueden buscar material en internet.

-De acuerdo -dijo Ricardo, al tiempo que miraba a su esposa y comenzaba a incorporarse. ¿Nos vemos el martes?

-Sí, como siempre. Hasta la semana que viene.

13ª SESION

Mientras releía las anotaciones que llevaba sobre el caso, el doctor Bianchi se preguntaba si Beatriz y Ricardo habían puesto en práctica las sugerencias que les había formulado. En ocasiones asignaba a sus pacientes la tarea de registrar los cambios de conducta que tenían lugar durante la semana, como forma de evitar que los acuerdos a los que llegaban quedaran sólo en una expresión de buenas intenciones. Como en este caso no les había solicitado un informe escrito de sus cambios, pensaba pedirles una evaluación verbal a los efectos de estimar sus progresos. Una vez que entraron en el consultorio y tomaron asiento frente a él, compartió con ellos estas reflexiones:

-Estaba repasando los temas que abordamos en las últimas sesiones y me preguntaba si habían comenzado a encarar la relación en forma diferente. Concretamente quiero saber si cada uno de ustedes notó algún cambio positivo en el comportamiento del otro.

Beatriz y Ricardo se miraron, sin saber qué contestar. El doctor Bianchi comprendió que su pregunta había sido demasiado amplia, y que no la había dirigido a uno de los dos en particular. Miró entonces a Beatriz y continuó:

-Habíamos acordado, por ejemplo, que si usted estaba dispuesta a tener sexo luego de una discusión, no iba a negarse como forma de expresar su desacuerdo. Dijimos que tenía tanto derecho a disfrutar del sexo como él, y que las discrepancias podrían resolverse en otro momento... -Luego se dirigió a Ricardo-. Usted tenía interés en mantener relaciones más seguidas, y este parecía ser uno de los obstáculos: ¿notó algún cambio en la actitud de su esposa?

Ricardo se acarició la barbilla en un típico gesto de reflexión.

-En realidad sí... -respondió-. Las últimas dos semanas la encontré mucho mejor dispuesta para el sexo, y tuvimos relaciones varias veces. Este fin de semana, incluso, ella tomó la iniciativa a pesar de que habíamos discutido, no recuerdo por qué... ¡Ah, sí! Fue el sábado. Me invitaron a jugar un partido de fútbol y llegué tarde a la casa de mis suegros. Me estuvieron esperando para almorzar... Bueno, después ella me echó en cara que siempre hago lo mismo, y quedamos un poco distanciados. Pero de noche, como le dije, estuvo todo bien.

-¿Se lo dijo? ¿Le dijo que la ve mejor dispuesta para el sexo, y que usted aprecia esos cambios?

-Eh... no directamente, pero eso fue lo que le pedí, y si lo está haciendo, es obvio que lo aprecio. ¿Para qué tendría que decírselo de nuevo?

-Para que lo siga haciendo -respondió el terapeuta-. Muchas veces alguien hace lo que le hemos pedido, pero al poco tiempo vuelve a sus viejos hábitos. Usted puede ayudarla a que mantenga los cambios positivos que ha conseguido.

-Eso nos pasó en otras ocasiones -reconoció Beatriz, que había seguido atentamente el diálogo-. Cuando yo me enojo porque no me ayuda con las tareas de la casa, él empieza a colaborar y me da una mano. Pero a los pocos días se olvida y todo vuelve a ser como antes, hasta que yo vuelvo a enojarme y tenemos otra discusión...

-Exactamente. Para muchas personas es más difícil mantener los cambios que conseguirlos. Y no es un problema de mala voluntad. La mayoría de las veces, los miembros de la pareja no saben motivarse mutuamente.

-Me interesa mucho ese enfoque del problema -intervino Ricardo-. Siempre creí que dependía de ella el complacerme o no. Ahora usted dice que tal vez no la sepa motivar...

-Claro que depende de ella. Nadie puede obligar a otra persona a hacer algo que no desea, a menos que le ponga un revólver en el pecho. Sin embargo, usted puede facilitar las cosas si sabe cómo hacerlo. Ya hemos visto que el modo como uno formula los pedidos puede ser determinante para conseguir cambios en la conducta del compañero. Ahora le agrego que el modo como uno reacciona ante esos cambios, una vez que se producen, puede determinar que los mismos se mantengan o no.

-Lo sigo.

-Primero deben comprender que hay dos maneras de promover cambios en la conducta de otra persona. Se los explicaré con un ejemplo sencillo: si una esposa desea que su marido converse con ella durante la cena en lugar de leer el diario, puede criticarlo o rezongarlo cada vez que se sumerge en el periódico. Técnicamente, esto se llama *castigo*, aunque no involucre ningún maltrato corporal, y es lo que hacemos la mayoría de nosotros. Sin embargo, la esposa tiene otra posibilidad: puede esperar a que su marido converse con ella durante la cena, espontáneamente o por habérselo pedido, y hacerle notar lo mucho que aprecia ese diálogo. Esto se llama *reforzamiento*.

-Parecen cosas distintas... -comentó Beatriz-.

-En efecto. Las conductas que reciben castigo, por ejemplo en forma de reproches, represalias o miradas severas, tienden a disminuir. Los comportamientos que son reforzados, en cambio, tienden a repetirse. Cuando podemos elegir uno de los dos procedimientos, como en el caso anterior, conviene inclinarse por el reforzamiento.

-¿El reforzamiento es más eficaz? -preguntó Ricardo.

-A la larga, sí -respondió el psiquiatra-. El castigo opera a través del temor, y aunque puede resultar eficaz en el momento, genera resentimiento y una mala disposición hacia el que lo aplica. Peor aún, puede promover un comportamiento rebelde y opositor: la persona castigada procura hacer lo contrario de lo que piden.

-También puede inducirla a castigar a su vez a la otra persona -opinó Ricardo.

-Exactamente. De hecho, los matrimonios con dificultades presentan una elevada tasa de castigo mutuo. En otras palabras, ambos miembros de la pareja intercambian críticas, insultos, amenazas y hasta agresiones físicas. De ese modo, a la pareja le cuesta cada vez más salir de la espiral agresiva.

-Nos iba a explicar el reforzamiento -señaló Beatriz, que no quería perder el hilo de la conversación.

-Sí. El reforzamiento no genera temor sino motivación. La persona que recibe un elogio por lo que ha hecho, o una muestra de reconocimiento, se siente inclinada a repetirlo. A la inversa de lo que ocurre con el castigo, quien ha recibido el elogio queda bien dispuesto hacia su compañero, y es probable que quiera complacerlo en otras cosas.

-El reforzamiento se logra apreciando lo que ha hecho el otro... -repetió la mujer, buscando confirmar lo que había entendido.

-Así es. Incluso el hecho señalarle que hemos notado lo que hizo puede reforzar su conducta, y aumentar la probabilidad de que se repita. En otros casos el comportamiento puede reforzarse con un

mimo, una caricia o haciendo algo por la otra persona, siempre que ella sepa por qué recibe esa atención.

-Me parece correcto reconocer los aciertos del otro, cuando ha hecho los méritos suficientes... -acotó Beatriz.

-¿En qué está pensando?

-En eso que le decía sobre las tareas domésticas. Si él se ocupa de Matías una vez por semana, o después que se lo pido varias veces, no se merece que le dé las gracias... Yo lo hago todos los días y nadie me da un premio por eso.

-Recuerde lo que hablamos en las primeras sesiones. El objetivo aquí no es hacer justicia, sino conseguir que su marido se ocupe más seguido del chico. El problema no es si él se merece o no el elogio. El punto es que apreciando su esfuerzo es más probable que cuide a Matías con mayor frecuencia. El reforzamiento no es un premio que se otorga a quien ha hecho méritos para ello; es un procedimiento dirigido a aumentar la frecuencia de cierta conducta.

-Conviene poner el acento en lo poco que hizo el otro, y no en lo mucho que le falta -resumió Ricardo.

-Sí, ahora está claro -asintió su esposa-. ¿Por qué caemos con tanta facilidad en las críticas y reproches, si el reforzamiento funciona mejor?

-Muchas personas confunden sus objetivos, como le ocurrió recién a usted misma. Se olvidan de que el propósito es promover cambios en la conducta de su pareja, y se dedican a buscar culpas y omisiones en el compañero como forma de ajustar cuentas. Además, cuando alguien se convence de que su pareja es despreciable, encuentra cierta satisfacción en confirmar su teoría de que él o ella "siempre es así". Otras personas han adquirido el

hábito de ponerse en víctimas, tal vez porque en su infancia han recibido mucha atención por quejarse, y continúan haciéndolo como forma de probarle a los demás y a sí mismas lo injusta que es la vida con ellos. En fin, cada caso tiene su explicación. Sin embargo, hay factores culturales que nos marcan a todos...

-¿Por ejemplo?

-Por ejemplo la idea de que si alguien hace lo que debe, no hay por qué felicitarlo. Se supone que la gente actuará correctamente sin necesidad de reforzamiento, y sin que siquiera haya que pedírselo.

-¿Y no es así? -preguntó Beatriz-. ¿No es cierto que muchas veces hacemos cosas sin necesidad de que alguien nos apruebe?

-Sí. Pero aún en ese caso estamos recibiendo reforzamiento, en forma de autoaprobación. El reforzamiento y el castigo no siempre son externos. Con frecuencia elogiamos o censuramos nuestros propios actos.

-El tema es más complicado de lo que parecía...

-Sí. En realidad hoy vimos sólo algunos conceptos. Les voy a pedir que lean este artículo donde se explica con mayor detalle estos procedimientos¹.

-De acuerdo -dijo Beatriz-. En realidad estaba pensando que hubiera sido útil tomar algunos apuntes, pero supongo que con esto será más que suficiente -concluyó, tomando el librito.

-Espero que sí. Hasta el martes.

¹ Incluimos este material en el Apéndice II: "Las leyes que gobiernan nuestra conducta".

14ª SESION

Beatriz y Ricardo cancelaron la siguiente sesión y retomaron el diálogo con su terapeuta quince días después. El doctor Bianchi esperaba que en ese lapso hubieran examinado el artículo que les proporcionó en la última entrevista, e incluso que lo hubieran puesto en práctica. Sabía, sin embargo, que llevaba tiempo acostumbrarse a emplear el reforzamiento en forma sistemática, aún cuando los cónyuges estuvieran dispuestos a cultivar ese hábito. Con frecuencia olvidaban señalar los cambios positivos en sus parejas, y volvían a utilizar reproches y represalias como forma de alcanzar sus objetivos. Recordó que debía advertir a sus pacientes sobre esta dificultad, para que no se desanimaran si volvían a emplear un estilo agresivo.

Beatriz llegó primero y luego de aguardar unos minutos en la sala de espera, fue invitada a pasar al consultorio para conversar con el doctor mientras esperaban a su marido. En ese momento, sin embargo, sonó el timbre que anunciaba la llegada de Ricardo, quien irrumpió a paso rápido en el consultorio al tiempo que se disculpaba por su retraso:

-Perdone, doctor, pero hoy ando a las corridas...

-Adelante, adelante. Tome asiento y recupere el aire -respondió el terapeuta con una sonrisa-. Me imagino que tendrán muchas cosas para contarme, luego de dos semanas.

-Más o menos -respondió él, mirando a su esposa-. Creo que no tenemos grandes novedades. En realidad estuvimos bastante bien estos días...

-Sí, -confirmó ella-. No recuerdo discusiones importantes. Además, Ricardo estuvo muy atento. -El la miró sorprendido, mientras ella continuó con una sonrisa-. Me fue a buscar al colegio varias veces... Siempre le pido que pase a buscarme, porque a esa hora los ómnibus están repletos. Además, mientras llegamos a casa podemos conversar tranquilos, y eso es algo que disfruto, aunque sólo sean unos minutos.

-¿Usted sabía que para ella era tan importante? -preguntó el doctor, dirigiéndose a Ricardo.

-Eh... no. Sabía que le gustaba, pero pensé que era sólo por la comodidad... no creí que le diera tanto valor.

-Siempre te pido que me vayas a buscar, y las últimas veces te dije que me sentía bien... pero es cierto, no fui muy clara.

-Sí, estabas de buen humor, pero pensé que era por otro motivo, no sólo porque te fui a buscar.

-Veo que estuvo poniendo en práctica lo que hablamos acerca del reforzamiento -dijo el doctor, mirando a Beatriz-. Estuvo muy acertada al decirle lo bien que se sentía cuando él la fue a buscar. En esos casos, le conviene dejar claro que su buen humor se debe a lo que él ha hecho, para que se sienta inclinado a repetirlo.

-Sí, claro; di por sentado que él lo entendió así...

-También es útil describir con precisión la conducta que usted aprueba; ir a buscarla y conversar con usted durante el trayecto -agregó el doctor.

-Es cierto, leímos eso en el material que nos dio.

-¿Qué dudas les surgieron al leer ese artículo?

-Está muy claro -dijo Ricardo-, pero me gustaría leerlo de nuevo. Tiene muchos conceptos, no pude retenerlos todos.

-Cuando, usted nos sugería emplear el reforzamiento, se refería al reforzamiento positivo -comentó Beatriz, buscando la confirmación del terapeuta.

-Sí. En la práctica, el reforzamiento negativo lo consideramos junto con el castigo, porque ambos involucran consecuencias desagradables.

-Entonces -preguntó Ricardo, procurando resumir-, ¿cuántas posibilidades habría?

-A los efectos de aplicar estos principios, podemos manejar tres posibilidades: la conducta puede generar consecuencias deseadas para el sujeto, como cuando va a buscar a Beatriz y ella se muestra conforme, contenta y dispuesta a complacerlo en otras cosas. Ese es el reforzamiento positivo. Usted hace algo por ella y obtiene un resultado agradable. Por eso es probable que usted repita lo que ha hecho.

-¿La segunda posibilidad? -preguntó Beatriz.

-Es la que involucra consecuencias desagradables. Usted mantiene relaciones sexuales porque si no lo hace él se enoja y al otro día se muestra distante. Es un ejemplo de reforzamiento negativo, porque su conducta, en este caso mantener relaciones, se emite para evitar un resultado penoso. O usted evita el sexo porque las presiones de él para que alcance el orgasmo le resultan una carga. Sería un caso de castigo, ya que su conducta sexual se vuelve menos probable por las consecuencias que ha generado en el pasado.

-Pero una misma conducta puede tener distintas consecuencias -objetó Beatriz-. Puedo estar dispuesta para el sexo porque me resulta placentero o para evitar que él se disguste, y al mismo tiempo sentirlo como un trabajo por la necesidad de alcanzar un orgasmo...

-Por supuesto. Y el hecho de que usted mantenga o no relaciones dependerá del balance de todas las posibles consecuencias, incluyendo su autocensura por evitar el sexo y otros sentimientos personales que le suscite el problema. Por eso el comportamiento humano es tan complejo y difícil de predecir. Sin embargo, es posible actuar sobre algunas de las consecuencias que controlan la conducta.

Beatriz asintió con la cabeza, y el doctor Bianchi continuó.

-La tercera posibilidad es que la conducta no tenga consecuencia alguna. Si un comportamiento deja de ser reforzado, se *extingue*, es decir, se reduce su probabilidad futura. Es lo que ocurre cuando Ricardo se ocupa de Matías y usted no lo refuerza con su aprobación o de otra manera. Luego de una pelea él se encarga del chico para evitar sus reproches: pero al poco tiempo su dedicación paternal entra en un proceso de extinción.

-Entonces nosotros empleamos las consecuencias desagradables para controlarnos mutuamente, y dejamos que se extingan los comportamientos deseados cuando aparecen... -reflexionó Ricardo.

-Sí. Es normal que cada miembro de la pareja espere algunos cambios del otro. El problema surge cuando se presionan y se acusan mutuamente para conseguir esos cambios. Esas presiones, con el paso de los años, van deteriorando la relación. El reforzamiento positivo, en cambio, constituye un instrumento poderoso para motivar al compañero, y no tiene los inconvenientes de los otros métodos.

-El problema es acostumbrarse a usarlo... -comentó ella pensativa.

-Sí. Cuesta un poco adquirir el hábito. Hay que estar pendiente de los aciertos del otro para señalarlos o responder a ellos de alguna manera, y eso supone un cambio en nuestro enfoque de la relación.

-Es cierto -reconoció ella-. A veces exploto igual, aunque sé que de ese modo no voy a conseguir nada. Cuando estoy muy enojada, me cuesta controlarme y pensar qué me conviene más... ¿Es sólo cuestión de cambiar el hábito, o tengo algún trauma que me impide aprender algo tan obvio?

-No tiene ningún trauma. Al desarrollar una nueva habilidad es normal caer por momentos en el viejo estilo. Así que no se desanimen si ocasionalmente intercambian reproches y agresiones. Tómenlo como parte del aprendizaje y propónganse encararlo de otro modo la próxima vez. Por otra parte, nadie deja de enojarse definitivamente, y aunque desarrollen buenos hábitos de comunicación es de esperar que a veces reaccionen con irritación o fastidio.

-O sea que es cuestión de practicar...

-Así es- Y también tienen que acostumbrarse a pensar de otra manera sobre los problemas de convivencia.

-¿A qué se refiere?

-Cuando él hace algo que a usted no le gusta, por ejemplo ponerse a mirar televisión mientras usted está estudiando y hay que darle la cena a Matías, usted suele preguntarse: ¿Cómo puede ser tan desconsiderado? ¿Por qué no piensa un poco en mis necesidades? Esas preguntas la hacen enojar y pueden llevarla a

reaccionar en forma agresiva. Ahora ya sabe las respuestas. El actúa de ese modo porque le resulta más reforzante mirar televisión que preparar la comida del chico.

-¿Entonces...?

-En lugar de alimentar su ira con esos pensamientos, podría preguntarse: ¿Qué puedo hacer para motivarlo? ¿Cómo puedo mostrarle las ventajas de ayudarme? Si lo encara de ese modo, es decir como un problema a resolver, es menos probable que se enoje. Además, esas preguntas la llevan a asumir parte de la responsabilidad por el cambio de conducta de Ricardo: él va a cambiar sólo si usted encuentra la manera de motivarlo. Si usted establece nuevas consecuencias para su conducta, empezando por ejemplo a reforzar sus cambios aunque sean pequeños, conseguirá inclinar la balanza para el lado que desea.

-También puedo pedírselo directamente...

-Por supuesto. Es una manera de mostrarle las ventajas de modificar su conducta. Sobre todo si recuerda lo que hablamos en las primeras sesiones, sobre el modo de plantear pedidos de forma que no resulten agresivos.

-Sí, como necesidades personales... -recordó ella.

-Exacto. Y describiendo con precisión la conducta que esperamos, para que él o ella nos entienda. Ahora que vimos la importancia del reforzamiento, resulta claro por qué conviene pedirle a nuestro compañero que haga lo que nos gusta, en lugar de insistirle para que deje hacer lo que nos molesta.

-Entiendo. Supongo que encarándolo así, como un problema a resolver, nos vamos a enojar menos... -Beatriz miró a su marido.

-Supongo que sí. Tendríamos que llamarnos la atención mutuamente cuando nos salimos del libreto.

-Buena idea -señaló el doctor, entusiasmado-. Los veo con buena disposición para encarar las dificultades que puedan surgir. Además, comenzaron a poner en práctica las técnicas de motivación, y eso va a mejorar el clima de la relación. Los espero el martes que viene.

15ª SESION

El doctor Bianchi se asomó a la sala de espera para hacer pasar a sus pacientes. Los encontró en silencio, él fumando un cigarrillo y ella ojeando una revista sin mucho interés. La seriedad de sus rostros contrastaba con la actitud jovial y el buen humor que mostraban habitualmente, y permitía suponer que habían discutido o que se encontraban preocupados por algún motivo. Cuando tomaron asiento en el consultorio, el terapeuta rompió el hielo con una pregunta directa:

-Los veo muy callados esta tarde. ¿Quieren contarme el motivo?

-En realidad es una tontería -respondió Ricardo-. Hace tiempo que venimos hablando de hacer un paseo corto, y el sábado le propuse a Beatriz salir en auto hacia el este por un par de días. Incluso podíamos volver el lunes a mediodía, porque ninguno de los dos tenía trabajo hasta la tarde. Pero Beatriz se puso a hacer mil preparativos y complicó todo...

-Toda la semana le estuve preguntando si íbamos a ir o no para preparar las cosas. A mí me gusta planificar la salida con anticipación, reservar hotel, hacer alguna compra... no me gusta ir a lo loco. Pero no se decidió hasta último momento, y el sábado se le ocurrió salir sin rumbo fijo. Al principio le dije que sí, pero me empezó a apurar y me puse nerviosa; al final le dije que así no iba y nos quedamos en casa.

-Estuviste como dos horas juntando la ropa y preparando los bolsos. ¿Cuántas cosas hay que llevar para salir por un par de días? Después todavía quería que llamara a un hotel para pedir precio y hacer las reservas... ni que fuéramos a Europa. ¿Cómo no vamos a conseguir un lugar para dormir a esta altura del año?

Beatriz lo miró exasperada y mantuvo silencio. Ricardo se dirigió al terapeuta y continuó:

-Hoy me surgió una oportunidad para cambiar el auto. Un cliente mío me ofreció el suyo, que está impecable, y me entusiasmé, porque nos tomaría el nuestro y pagaríamos la diferencia en un año. Cuando se lo conté a Beatriz empezó con los miedos de siempre: qué pasa si no podemos hacer frente a las cuotas, para qué queremos un auto más nuevo si el que tenemos todavía sirve, yo que sé... siempre ve el lado negativo de las cosas y no me deja hacer nada.

-Tendríamos que pagar doce cuotas de cuatrocientos dólares cada una. Ricardo no tiene un ingreso fijo, porque depende del movimiento de la empresa, y no sabemos con cuánto dinero contamos cada mes. Yo prefiero pagar al contado cuando tengo el dinero, y no meterme en cuotas que después no sé si podré pagar. Pero él es muy arriesgado, se entusiasma y se mete igual, y a mí me pone nerviosa.

-Parece que enfocan los proyectos en forma diferente -intervino el doctor-. Es como si hablaran idiomas distintos, y a cada uno le costara entender el criterio del otro.

-Entiendo lo que ella dice, sólo que no lo comparto. Si vamos a esperar a tener todo el dinero, nunca vamos a comprar nada.

-No podemos progresar más allá de nuestras posibilidades -replicó ella-. Lo tuyo es artificial, porque gastás a cuenta de lo que vas a ganar, sin estar seguro de que lo vas a ganar.

-Es obvio que cada uno conoce los argumentos del otro -interrumpió el doctor- Pero los argumentos que manejan no son casuales: cada uno de ustedes tiene un estilo particular de enfrentar

los problemas. Les conviene conocer esas diferencias de estilo para entender por qué discrepan.

-Algo así como diferencias de personalidad -sugirió Ricardo.

-Exacto. No es que uno tenga razón y el otro esté equivocado. Los dos tienen algo de razón. Sólo que tienden a poner énfasis en distintos aspectos del problema.

-Parece bastante difícil conocer la personalidad del otro -comentó Ricardo-. A mí me cuesta incluso conocer la mía.

-Depende del grado de precisión que uno busque. Un estudio completo de personalidad sólo puede ser realizado por un técnico, pero ustedes no necesitan conocerse con tanto detalle.

-Sí, mejor que no nos conozcamos tanto... -comentó Beatriz, mirando de reojo a su marido.

-Con manejar tres o cuatro rasgos de carácter pueden comprender muchas de sus diferencias -continuó el terapeuta-. Incluso pueden saber por anticipado cuándo van a chocar, y prevenir algunos conflictos.

-¿Cuáles serían esos rasgos? -quiso saber Beatriz.

-Por ejemplo: podríamos ubicar en un polo a los buscadores de seguridad, y en el otro a los corredores de riesgos.

-Ya sé: yo soy corredor de riesgos -interrumpió Ricardo.

-Sí. Pero no se apure. No se trata de estar en un polo o en el otro. La mayoría de las personas se ubican en algún punto intermedio, más cerca de un extremo o más cerca del otro. Usted tiende a ser un corredor de riesgos, pero eso no significa que nunca

tome precauciones. Usted, en cambio, está más cerca del otro polo, tiende a ser más cautelosa que su marido -concluyó el doctor, mirando a Beatriz.

-Sí, es verdad, me gusta tomar precauciones, y estoy convencida de que es mejor así.

-Como les dije, no se trata de discutir qué es lo mejor. En realidad lo mejor sería una postura intermedia, ya que ambos extremos resultan inconvenientes. Lo que importa aquí es reconocer las diferencias, para considerar al otro como alguien distinto en lugar de verlo como alguien equivocado. Eso nos hace ser más tolerantes.

-Quiere decir que es lógico que ella se resista a cambiar el auto, porque le cuesta asumir riesgos...

-Sí. Los buscadores de seguridad necesitan estar completamente seguros de lo que van a hacer antes de decidirse. Los corredores de riesgos, como usted, son más proclives a actuar sin tomar tantas precauciones. Lo suyo es: "el que no arriesga, no gana". Lo de ella: "más vale malo conocido, que bueno por conocer".

Beatriz sonrió, al verse retratada con tanta claridad.

-Permítanme mostrarles un esquema para completar la descripción de estos rasgos. El doctor Bianchi tomó una carpeta de su escritorio, y extrajo una hoja que presentó a la pareja.

Los pacientes examinaron la tabla con interés.

-¿Qué significa la emoción básica? -preguntó ella.

-Se refiere a la emoción que impulsa a la persona a actuar. Los buscadores de seguridad tienden a calmar sus temores, y se sienten

inclinados a tomar medidas para tranquilizarse. Los corredores de riesgos, en cambio, se motivan por el entusiasmo que les despiertan las cosas. Conocer la emoción básica que impulsa a una persona es muy útil a la hora de venderle una idea.

BUSCADORES DE SEGURIDAD	CORREDORES DE RIESGOS
• Conservadores	• Renovadores
• Precavidos	• Audaces, arriesgados
• Calculan riesgos antes de actuar	• Impulsivos
• Evitan lo que temen	• Buscan lo que desean
• Se preocupan por los peligros	• Se concentran en las ventajas
• Emoción básica: miedo	• Emoción básica: entusiasmo

-¿De qué manera? -preguntó Ricardo, interesado.

-Si usted le propone a su esposa un paseo corto, conviene que averigüe primero sobre la disponibilidad de hoteles o que haga una reserva. Recuerde que usted funciona a partir del entusiasmo que le despierta el paseo, pero ella necesita tranquilizarse respecto a los contratiempos que pueden surgir. Las precauciones que a usted le parecen innecesarias, a ella le resultan imprescindibles para tomar la decisión.

-Entiendo. En lugar de hacer hincapié en lo bien que la vamos a pasar, tengo que convencerla de que no va a haber ningún problema...

-O las dos cosas, pero nunca deje de tranquilizarla respecto a la seguridad del proyecto. Recuerde que ella prefiere tener todo previsto y bajo control.

-¿Y por qué tengo que amoldarme a las necesidades de ella?

-Porque usted es el que propone el paseo, y tiene interés en persuadirla. Vender una idea es como vender cualquier producto: conviene adecuar la propuesta a la manera de pensar del cliente, y tomar en cuenta las cosas que le motivan a él, no a usted. De hecho, estos patrones de conducta se pueden aplicar con gran suceso a las ventas en general, porque es relativamente fácil identificar el estilo de un cliente, sobre todo si usted lo ha tratado algunas veces.

-¿Por ejemplo?

-Depende del producto o servicio que usted ofrezca. En cada caso es necesario hacer un análisis específico. Pero si usted vende equipos de computación, es probable que a los buscadores de seguridad les interese mucho el respaldo técnico, la garantía y la trayectoria del distribuidor. En general se inclinan por las marcas tradicionales y conviene señalarles que se trata de un artículo probado y muy utilizado en plaza. Los corredores de riesgos también toman en cuenta esos factores, pero se entusiasman fácilmente con los artículos novedosos o de última generación, con las ventajas y posibilidades que les ofrece el producto. No piensan demasiado en los problemas que pueda ocasionarles el equipo, y sí en la utilidad que les brindará.

-Esto tiene muchísimos campos de aplicación, -dijo Ricardo, impresionado-. Ahora mismo estoy pensando en los errores que cometí al tratar con algunos clientes... ¿me puedo quedar con esta hoja?

-Por supuesto. Me gustaría también que los dos recordaran alguna discrepancia en que no tomaron en cuenta el punto de vista del otro. Me lo cuentan la próxima, y si quieren seguimos con los rasgos de personalidad, para que aprendan a comprenderse y motivarse mutuamente. Nos vemos el martes.

16ª SESION

El doctor Bianchi escuchó con interés el relato de sus pacientes. Habían acordado que el último viernes de cada mes realizarían una evaluación mensual de la relación, y en esa ocasión la dedicaron a examinar algunas de sus peleas más frecuentes con el propósito de detectar sus diferencias de enfoque. El terapeuta aprobó con entusiasmo esa manera de encarar las discrepancias, porque les permitía verse como personas distintas en lugar de percibirse como enemigos. Habían comenzado a conocer y respetar sus diferencias, y ese era el primer paso para aceptarse mutuamente.

-Una de las cosas que siempre me molestó es que le cuesta escucharme -mencionó Beatriz-, a manera de ejemplo-. Muchas veces le comento alguna dificultad que tengo en el colegio con la esperanza de analizar juntos el problema, pero él me sugiere alguna solución y se pone a hacer otra cosa o cambia de tema. A mí siempre me pareció un comportamiento egoísta, o por lo menos desconsiderado. Ahora pienso que él es más práctico, más ejecutivo, y que tiene una forma distinta de enfrentar las dificultades: busca rápidamente una solución y pasa a otra cosa. A mí, en cambio, me gusta pensar las cosas más detenidamente...

-Es así -reconoció él-. Yo creía que ella necesitaba alguna idea, se la daba y punto. Ahora veo que le interesa discutir los problemas y examinarlos en detalle, más que recibir una solución rápida. Espero acordarme la próxima vez.

-Por lo menos existe una buena disposición de su parte a complacerla. -El doctor Bianchi miró a Beatriz y continuó-. Es interesante notar que esa buena disposición depende del modo como usted plantea las cosas: si le hubiera acusado de egoísta o desconsiderado, él se habría sentido inclinado a defenderse. Pero al

hacerle el pedido como una necesidad suya, él se muestra dispuesto a cooperar.

-Estas diferencias para encarar los problemas, ¿tienen que ver con lo que usted decía sobre la tendencia a correr riesgos?

-En parte sí. Pero aquí aparecen con mucha claridad otros rasgos de personalidad.-El doctor Bianchi extrajo unas hojas de su carpeta-. Examinen este cuadro:

ORIENTADOS AL ANALISIS	ORIENTADOS A LA ACCION
<ul style="list-style-type: none">• Pasivos, intelectuales	<ul style="list-style-type: none">• Activos, ejecutivos
<ul style="list-style-type: none">• Dudan, le dan vueltas a los problemas	<ul style="list-style-type: none">• Decididos, a veces impulsivos
<ul style="list-style-type: none">• Piensan verbalmente	<ul style="list-style-type: none">• Piensan manipulando objetos
<ul style="list-style-type: none">• Complicados	<ul style="list-style-type: none">• Concretos
<ul style="list-style-type: none">• Perfeccionistas, se centran en los detalles	<ul style="list-style-type: none">• Se centran en el objetivo final
<ul style="list-style-type: none">• Metódicos, sistemáticos	<ul style="list-style-type: none">• Les importa el resultado global
<ul style="list-style-type: none">• Formales, muy prolijos en su apariencia	<ul style="list-style-type: none">• Poco formales, descuidados

-¿Lo escribí para nosotros? -bromeó Ricardo.

-No soy tan prolija cuando me arreglo, pero en lo demás estoy claramente de este lado -reconoció ella, señalando la primera

columna. En realidad soy perfeccionista en el trabajo y el estudio, no tanto con las cosas de la casa...

-Como les dije antes, es una cuestión de grado. No es de esperar que alguien se identifique totalmente con una de las columnas. De hecho, en algunos casos es difícil establecer hacia qué lado se inclina el sujeto. Pero en el caso de ustedes es clara la tendencia de cada uno, y pueden tomarla en cuenta si quieren mejorar la comunicación.

-Los dos tendríamos que acercarnos un poco a la modalidad del otro...

-Sí. Y cuando uno de ustedes quiera captar la atención del otro tendrá que sintonizar el canal correspondiente.

-¿Qué significa pensar verbalmente o manipulando objetos?
-quiso saber Ricardo.

-Las personas orientadas al análisis suelen hablar consigo mismas, manteniendo diálogos internos. Los orientados a la acción se imaginan que “hacen” cosas, o manipulan objetos reales. Muchas veces piensan en imágenes, sobre todo si tienen un ritmo rápido, como en su caso.

Ricardo lo miró sin comprender la referencia a su ritmo. El terapeuta completó su explicación mostrándole un nuevo esquema, y continuó:

-Muchas personas orientadas a la acción tienen también un ritmo rápido y un pensamiento visual: se pasan películas, a veces a gran velocidad. Este tipo de pensamiento les permite captar las situaciones en forma global. Los individuos orientados al análisis, en cambio, analizan las cosas paso a paso, y perciben mejor los detalles

que la totalidad del problema. Los que tienen un ritmo lento pueden ver el conjunto o sus partes, pero lentamente.

RITMO LENTO	RITMO RAPIDO
• Pacientes	• Impacientes
• Tranquilos	• Ansiosos
• Movimientos lentos o escasos	• Inquietos
• Mirada fija	• Ojos movedizos
• Hablan en forma lenta y pausada	• Hablan rápido
• Tono de voz grave	• Tono agudo, a veces chillón
• Esperan a que el otro termine de hablar	• Interrumpen o apuran: “¿Y?” “¡Dale!”
• Pensamiento lento	• Pensamiento visual, captan globalidades

-Me imagino que estos detalles son importantes para sintonizar con la otra persona... -sugirió Ricardo.

-Por supuesto. Si trata con alguien de ritmo lento, tendrá que darle tiempo para que asimile lo que usted dice. Si lo bombardea con información no podrá seguirlo. Cuando hable con alguien orientado al análisis, como Beatriz, recuerde que necesita una explicación completa y detallada, paso a paso. Por el contrario, si su interlocutor tiene un ritmo rápido, no lo aburra con detalles: sea concreto y vaya al grano.

-Ricardo es el típico apurado -señaló Beatriz-, pero yo no me identifico con ninguno de los dos ritmos.

-Es cierto. Este cuadro no nos dice mucho sobre su personalidad, pero le sirve a usted para tratar con su marido.

-La semana pasada usted me decía que estas técnicas se aplican también en el comercio y las ventas, y lo que vimos hoy lo confirma -comentó Ricardo.

-Las reglas que permiten una buena comunicación no se limitan a la pareja. Los mismos principios se aplican en otras relaciones, ya sean comerciales, familiares o sociales. En el área familiar, por ejemplo, el uso del reforzamiento es fundamental en la educación de los chicos.

-Sí, lo empezamos a utilizar con Matías -comentó Beatriz-. Nos dimos cuenta de que lo retábamos bastante, sin reforzar sus conductas adecuadas.

-Es el error más común -confirmó el terapeuta-. El otro es reforzar inadvertidamente los comportamientos no deseados prestándole atención. A veces los mismos retos funcionan como reforzadores, y mantienen la conducta que pretenden controlar.

-A veces es necesario recurrir al castigo, como cuando Matías se asoma a la ventana -opinó Ricardo.

-Sin duda. En ocasiones es necesario desalentar hábitos peligrosos o autodestructivos como el que usted menciona. Pero el castigo no supone necesariamente una palmada o un grito. Recuerden que pueden retirar un reforzador cada vez que el chico actúa de ese modo, por ejemplo quitarle un juguete, o utilizar la penitencia como forma de castigo.

-Es lo que figura en el artículo como *costo de la respuesta y tiempo-fuera* -recordó Beatriz.

-Exacto. Y aunque decidan recurrir al castigo, pueden reforzar también conductas alternativas como jugar lejos de la ventana.

-Es sorprendente como dejamos pasar las conductas adecuadas sin reforzarlas. Supongo que de a poco nos vamos a acostumbrar.

-Y los resultados que consigan van a reforzar esa costumbre
-concluyó el terapeuta.

17ª SESION

-Al final estuve de acuerdo en cambiar el auto -dijo Beatriz, en respuesta a una pregunta de su terapeuta-. Ricardo me convenció de que podíamos hacer frente a las cuotas, porque en el peor de los casos contaríamos con el respaldo de su madre que se ofreció a adelantarnos el dinero los meses que estuviéramos apretados. Pero el negocio no se hizo porque el dueño se arrepintió.

Ricardo se encogió de hombros en un gesto de resignación, mientras su esposa continuó.

-En general estamos mejor, aunque todavía hay cosas a retocar.

-Siempre habrá aspectos de la relación que requieran ajustes. El objetivo no es eliminar todos los conflictos, sino que aprendan estrategias para hacerles frente.

-En realidad no es un conflicto. Sólo que después de la última sesión creí que él estaba dispuesto a escucharme y a compartir mis preocupaciones... pero otra vez me sentí frustrada cuando traté de analizar un problema con él.

-¿Es eso que me comentaste de tu compañera? -intervino Ricardo-. No me pareció que fuera un problema para discutir... creí que era un comentario trivial.

-De todos modos no me dijiste nada. Me escuchaste y seguiste mirando televisión.

-Como te digo, no me pareció que se tratara de un problema. Además me lo comentaste en la mitad de un programa...

-Fue durante los avisos comerciales.

...bueno -continuó él-, pero después siguió la película y me olvidé del tema.

-La semana pasada usted le pidió que la ayudara a analizar sus problemas cuando se los planteara, y él estuvo de acuerdo -intervino el doctor, dirigiéndose a Beatriz-. Sin embargo, es necesario formular los pedidos con mayor precisión para que los acuerdos se cumplan. ¿A qué problemas se refería, exactamente? ¿Y cómo quiere usted que él responda? Intente formular el pedido en esos términos.

-¿Ahora?

-Sí. No se preocupe si no le sale perfecto. La idea es ir corrigiendo los errores y encontrar la fórmula más apropiada.

-Bueno, déjeme ver... -mirando a su marido-: Cuando te cuento algo que me preocupa y vos no me prestás atención, me siento frustrada; me gustaría que me escucharas con interés y me ayudaras a examinar el asunto. Me ayudaría mucho que me des tu opinión.

-Muy bien. Lo planteó como un deseo y no como una crítica, haciendo hincapié en sus propios sentimientos y no en los supuestos errores de él. Además, esta vez explicó con mayor claridad cuándo desea que él discuta el asunto con usted: cuando le comenta algo que a usted le preocupa, aunque no se trate de un problema serio.

-Sí, justamente.

-Bien. Sin embargo, todavía puede explicar con mayor precisión lo que espera de él en esas ocasiones. ¿Qué significa que él no le

presta atención? ¿Y qué quiere decir cuando le pide que discuta el asunto con usted? Sea específica, describa su conducta.

-A ver... cuando te cuento algo que me preocupa, por ejemplo un incidente del trabajo o de la facultad, y vos te quedás callado o me contestás con monosílabos, me siento frustrada. Aprendería mucho que hicieras algún comentario acerca de lo que digo o que me des tu punto de vista, porque valoro mucho tu opinión.

-Perfecto -aprobó el terapeuta-. Fue muy clara. Además se limitó a describir la conducta que le disgusta, que se quede callado y conteste con monosílabos, sin inferir que no le presta atención, lo cual es discutible. También describió la reacción que espera: que comente lo que usted ha dicho...

-Y que me mire. Ahora que lo pienso, es importante que me mire.

-Correcto, y que la mire. -Luego se dirigió a Ricardo-: ¿Qué le parece? ¿Podría hacer eso que le pide?

-Creo que sí. Sobre todo si me hace esos comentarios en la mesa, o cuando nos vamos a acostar. También puede ser frente al televisor, pero no cuando estoy mirando algo que me interesa.

-Me parece bien -respondió ella-. En todo caso podrías bajar el volumen del televisor, si lo que están pasando no te interesa. Así hablamos más tranquilos.

-Luego de llegar a un acuerdo, como en este caso, es necesario establecer un plazo para evaluar si se cumple o no. ¿Qué les parece el martes que viene?

-Sí, está bien

-Recuerden los pasos que han seguido para utilizarlos en otras ocasiones, describir la situación que no les gusta y cómo se sienten cuando ocurre; detallar el comportamiento que esperan del compañero y lo bien que se sentirán si él o ella actuara de ese modo. Además, deben estar dispuestos a ceder en parte y a negociar: tal vez no consigan todo lo que piden. Por último, conviene establecer un plazo para ver cómo funcionó el acuerdo y hacer los ajustes necesarios.

-Aunque no haya pasado el plazo, conviene reforzar los cambios positivos, ¿no? -preguntó Beatriz.

-Por supuesto. Pueden emplear un procedimiento que se conoce como “reforzamiento por aproximaciones sucesivas”. Consiste en reforzar al principio cualquier cambio que se parezca vagamente a la conducta esperada. Si usted le ha pedido a Ricardo que atienda a Matías por la noche, y él se limita a jugar con el chico pero no le da la comida, puede apreciar su buena disposición. Luego puede ir aumentando las exigencias para el reforzamiento y elogiarlo sólo si le da la cena. De ese modo usted pone el acento en lo positivo y lo motiva para que actúe como le ha pedido.

Beatriz meditó un momento y preguntó con una mezcla de preocupación y curiosidad:

-Con estas técnicas tan eficaces, ¿no existe el riesgo de manipular a la otra persona?

-¿Qué entiende usted por manipular?

-Bueno... obligar a otra persona a hacer lo que uno quiere.

-Cuando usted emplea el reforzamiento, trata de motivar a la persona para hacer lo que usted sugiere. No la obliga a actuar contra su voluntad. Incluso cuando usted convence a alguien con

argumentos está empleando el reforzamiento: le está indicando por qué le conviene actuar como usted sugiere. ¿Cree usted que convencer a otra persona es manipularla?

-No, claro. Yo me refería a presionar al otro en forma sutil...

-Eso es lo que ocurre cuando se toman represalias en forma indirecta, sin plantear abiertamente los problemas. Aquí hablamos de hacer pedidos claros y directos, de modo que la otra persona sepa con claridad cuáles son nuestros deseos. Además, reconocemos el derecho del otro a negarse o a plantear soluciones alternativas, de manera que no es manipulación sino negociación.

-Sí, está claro.

-Recuerde que cuando dos personas interactúan y sobre todo cuando desean modificar sus respectivas conductas, siempre emplean estos principios, lo sepan o no. Las técnicas conductuales no introducen el reforzamiento o el castigo como cosas nuevas. Se limitan a describirlos en detalle, para que los individuos tengan más opciones y utilicen los procedimientos más apropiados.

-Los problemas que podemos traer a la consulta son infinitos -señaló Ricardo, cambiando de tema... Me pregunto si alguna vez podremos manejarlos solos, o si siempre vamos a necesitar ayuda.

-Ya están manejando sus diferencias mucho mejor que antes. Además, éstas técnicas se perfeccionan con la práctica, y ya hemos visto que se aprende incluso de los errores. Tal vez sea hora de espaciar las sesiones y ver cómo se arreglan. Si están de acuerdo, podríamos tener una entrevista en tres o cuatro semanas y si todo marcha bien, dar por terminado el tratamiento. De lo contrario, podríamos retomar las sesiones semanales durante un tiempo. ¿Qué les parece?

-No sé... -respondió Beatriz-. A mí me da un poco de miedo.

-El propósito de la terapia es capacitar a los consultantes para que prescindan de ella. Ahora ustedes conocen una serie de estrategias para encarar los conflictos, y es conveniente que asuman la responsabilidad de aplicarlas sin asesoramiento. Además, siempre están a tiempo de retomar el tratamiento si necesitan ayuda adicional.

-A mí me parece bien -opinó Ricardo-. Mi idea era tener algunas consultas para abordar el tema sexual, y la terapia me resultó más útil de lo que esperaba. Si dejamos pasar un mes hasta la próxima entrevista, vamos a tener más elementos de juicio para saber si necesitamos seguir con las sesiones semanales.

-De acuerdo -aceptó Beatriz, sin estar muy convencida-. Vamos a ver cómo nos llevamos este mes.

-No espero que vivan en un idilio permanente. Sé que van a tener conflictos y desencuentros. Pero si los encaran como problemas a resolver en lugar de enojarse porque el otro es como es, podrán hacer los ajustes necesarios sobre la marcha. Si asumen la responsabilidad de motivarse mutuamente y aceptan sus diferencias, van a manejar mejor esas diferencias y el clima de la relación va a ser más cordial. Y en un clima afectuoso se toleran cosas que en otro momento desembocarían en una batalla. Así que por encima de los conflictos cotidianos, procuren mantener un entorno cálido donde pueda florecer el amor. Depende de ustedes.

Apéndice I

¿CÓMO EMPIEZA EL DETERIORO DEL MATRIMONIO?

La elección de la pareja basada en el amor y la atracción personal, no es suficiente para asegurar una relación estable y una convivencia armónica. La alta tasa de divorcios y la frecuencia de crisis conyugales entre parejas formadas libremente, así parece demostrarlo. En muchos casos el matrimonio es el principio del fin, y la pareja comienza a transitar el camino del deterioro ya desde los primeros meses de vida en común. Gradualmente, el idilio del noviazgo da paso a una relación fría y distante, cuando no francamente hostil, agresiva o indiferente. En ocasiones es sólo la presencia de hijos pequeños lo que mantiene “unida” a la pareja, o existen factores económicos que hacen difícil la separación.

Este cuadro no debe llevarnos necesariamente a cuestionar el matrimonio como institución. Una alternativa poco explorada es apuntar a la *prevención* de las desavenencias conyugales, y en este sentido es útil preguntarse qué factores favorecen el deterioro y hacen más probable el fracaso de la relación. Claro que cada pareja es un mundo y es imposible aplicar normas generales en todos los casos; sin embargo, algunos riesgos de la interacción se detectan con tanta frecuencia durante el noviazgo y la convivencia temprana, que vale la pena mencionarlos aquí.

La imagen idealizada del compañero. Se afirma con frecuencia que el amor es ciego: en realidad la ceguera del enamorado es selectiva para los defectos, carencias y otros aspectos negativos de su pareja que no “cierran” con la imagen idealizada que se ha formado de ella. Este fenómeno es normal en las primeras etapas de una relación, y los noviazgos muy breves no dan tiempo a que cada uno desarrolle una visión realista de su compañero. En este período de fascinación inicial, el individuo tiene poca objetividad y puede casarse con una fantasía más que con una persona real.

Cuando esto ocurre, la convivencia diaria se encarga rápidamente de transformar a la princesa -o al príncipe- en un ser humano y se rompe el hechizo. El sujeto se siente decepcionado, y sus reproches contribuyen a empeorar el clima del matrimonio.

Una vez que el miembro desconforme ha desarrollado una visión desvalorizada de su pareja, puede oscilar al otro extremo: ahora sólo presta atención a las conductas aversivas de su cónyuge, aquellas que confirman la imagen negativa que tiene de él, y no observa o pone “entre paréntesis” los aspectos valiosos y gratificantes de la relación. De ese modo aumenta gradualmente su disgusto, y su desilusión puede llegar a ser irreversible. En ambos casos el error es el mismo: la tendencia a desarrollar una percepción globalmente buena o mala del otro, y a confirmarla atendiendo selectivamente a ciertos aspectos de su conducta. A la hora de formalizar un vínculo de pareja, sin embargo, es más conveniente cultivar una visión realista de la persona elegida. Si es posible aceptarla con sus defectos y virtudes, la relación asienta sobre bases más sólidas y resistentes.

La idealización abarca a veces al propio matrimonio, subestimando los conflictos y desencuentros que inevitablemente ocurrirán. Cuando el noviazgo ha sido satisfactorio y sin mayores problemas, los miembros de la pareja suponen que la armonía se mantendrá naturalmente después de casarse. Sin embargo, la vida en común plantea nuevos desafíos a la pareja. Marido y mujer deberán manejar juntos la economía del hogar, educar a sus hijos, relacionarse con sus respectivas familias y enfrentar la rutina, los cambios de humor y otros contratiempos inesperados, todo ello en un régimen de convivencia intensiva. Es de esperar, por tanto, que surjan desencuentros y cuando los novios parten de esta premisa, pueden afrontarlos como un hecho normal e inevitable en lugar de caer en la frustración y el desánimo.

Diferente personalidad. Contrariamente a la creencia popular de que “los opuestos se complementan”, lo cierto es que las personas con gustos y hábitos disímiles suelen encontrar dificultades durante la convivencia. Los caracteres opuestos pueden fascinarse mutuamente al comienzo de la relación, pero si a uno de ellos le gusta llevar un control estricto de los gastos y el otro es desordenado con el dinero, tendrán dificultades a la hora de administrar las finanzas del hogar. Si él prefiere quedarse en casa viendo televisión y ella aspira a salir y tener una vida social activa, o si tienen puntos de vista muy diferentes respecto a la educación a brindar a sus hijos, la vida cotidiana puede transformarse en un verdadero campo de batalla.

Los hábitos incompatibles no excluyen, claro está, la posibilidad de una relación satisfactoria. Dentro de ciertos límites, la mutua adaptación puede compensar los distintos gustos y estilos de vida. Pero cuando las diferencias son muy marcadas, la armonía sólo puede alcanzarse al precio de importantes sacrificios y renunciamientos personales, que dejan como secuela una insatisfacción crónica o un resentimiento mal disimulado. La convivencia se transforma en una tarea difícil y complicada, que se mantiene en un equilibrio precario y por eso mismo inestable.

Las presiones para el cambio. Aunque las parejas más estables son aquellas en que cada uno acepta a su compañero tal como es, es razonable esperar algunos cambios en la conducta del otro, siempre que los mismos no supongan una transformación radical de su personalidad. En ese sentido, cada miembro de la pareja tiene derecho a plantear sugerencias o formular pedidos concretos a efectos de sentirse más cómodo en la relación. Sin embargo, el modo de promover cambios en la conducta del otro puede generar dificultades antes incluso del matrimonio. Muchas personas emplean con frecuencia el reproche y la recriminación como forma de desalentar ciertos comportamientos en su cónyuge, y de esa manera generan un clima tenso y ponen al otro a la defensiva. Las

escenas por llegar tarde o el trato frío porque él o ella se negó a mantener relaciones sexuales, son ejemplos típicos de este procedimiento. En lugar de ello, los miembros de la pareja pueden aprender la forma de *motivar* a su compañero para que cambie su comportamiento. En el Apéndice II desarrollamos los principios básicos del comportamiento y explicamos con mayor detalle las diferencias entre ambas estrategias.

Apéndice II

LAS LEYES QUE GOBIERNAN NUESTRA CONDUCTA

En este artículo presentaremos las leyes y principios que explican por qué las personas se comportan como lo hacen. A lo largo del libro hemos señalado la importancia de conocer y aplicar estos principios en una relación de pareja. Sin embargo, su utilidad va más allá de los vínculos afectivos o conyugales; de hecho, usted, puede estar interesado en las leyes que regulan la conducta por alguno de los siguientes motivos:

1. Desea modificar su propio comportamiento. Puede tratarse de conductas que quiere *incrementar*, tales como estudiar, levantarse temprano, ir a trabajar, realizar las tareas domésticas, practicar deportes, aprender un idioma, escribir un artículo o hablar más con sus hijos. En otros casos se trata de conductas que desea *disminuir* e incluso eliminar: comer en exceso, fumar, criticar, quejarse o quedarse toda la mañana en casa.
2. Está dispuesto a ayudar a otra persona, por ejemplo un familiar, a que modifique su comportamiento. Como veremos más adelante, si usted convive con una persona se encuentra en una situación privilegiada para ayudarla a cambiar sus hábitos.

Los principios de modificación de conducta están directamente involucrados en la educación de los hijos, de modo que esta información resulta muy apropiada para padres interesados en aumentar su capacidad como educadores. Los mismos principios se aplican para mejorar la relación de pareja. Los maestros y docentes en general pueden utilizar estos procedimientos en el aula, y los gerentes, jefes de personal y coordinadores de grupos pueden emplearlos en el campo empresarial o institucional.

En la terapia individual o de pareja, el terapeuta efectúa un minucioso análisis de la situación y elabora una estrategia adecuada a ese caso en particular. Si usted está participando en un tratamiento de esta naturaleza, necesita conocer los principios que regulan el comportamiento.

CONDUCTA

La psicología conductual se ocupa en general de las reacciones de los individuos ante los acontecimientos de su vida. En este artículo, sin embargo, dejaremos de lado las respuestas emocionales tales como el miedo, la tristeza o la cólera. Tampoco estudiaremos el funcionamiento de las glándulas y los órganos internos -por ejemplo los trastornos digestivos producidos por sucesos angustiantes o las alteraciones en el funcionamiento sexual. Nos ocuparemos sólo de la conducta en el sentido tradicional: hablar, trabajar, escribir, fumar, levantarse de la cama, “hacer cosas” en general. Un niño agrediendo a su hermano o caminando sobre un mueble son ejemplos de las conductas que examinaremos en los siguientes apartados.

Estos comportamientos se caracterizan por ser *públicamente observables* -pueden ser percibidos por otra persona- y porque el sujeto los percibe generalmente como *voluntarios*. Decimos generalmente, porque muchos hábitos se ejecutan en forma automática o involuntaria -por ejemplo los movimientos que realizamos cuando conducimos un auto o el acto de encender la luz al entrar en una habitación oscura, aunque haya “apagón”. De todos modos, las leyes que regulan el comportamiento son las mismas que cuando el sujeto emite dichas conductas “a voluntad”.

EL PRINCIPIO BASICO DEL COMPORTAMIENTO: POR QUE HACEMOS LAS COSAS

Los comportamientos humanos siempre tienen una finalidad: pretenden promover un cambio en el entorno del individuo o en el individuo mismo. Abrimos la ventana para que entre aire o nos rascamos la rodilla para aliviar la picazón. Los cambios producidos por las conductas se llaman *consecuencias*. En los ejemplos anteriores, la entrada del aire y el alivio de la picazón son consecuencias de las conductas correspondientes -abrir la ventana y rascarnos la rodilla.

El principio básico del comportamiento establece que la emisión de una conducta depende siempre de las consecuencias inmediatas que produce. En otras palabras, *la conducta está controlada por sus resultados inmediatos*. La lectura de este artículo es un comportamiento que genera determinadas consecuencias: despierta interés, proporciona información, aburre, etc. La continuación o no de su lectura dependerá de las consecuencias específicas que produce, o de la interferencia de otra conducta incompatible con la de leer, por ejemplo atender el teléfono, que a su vez se emite porque produce ciertas consecuencias. Como la conducta que ya se ha emitido no puede alterarse -en este caso el hecho de haber leído- los resultados alteran en realidad la *probabilidad futura* de que ocurra el comportamiento. Como veremos a continuación, todas las leyes que gobiernan nuestra conducta derivan de este principio básico.

REFORZAMIENTO

Decimos que una conducta es reforzada cuando las consecuencias que genera *aumentan* su probabilidad de ocurrencia futura. La conducta de oprimir el botón del ascensor produce normalmente la llegada del mismo. Esta consecuencia

determina que volvamos a oprimir el botón cada vez que necesitamos el ascensor. El proceso de reforzar una conducta se conoce como *reforzamiento*.

Existen dos modalidades de reforzamiento. Cuando el sujeto obtiene algo luego de emitir la conducta, como en el caso que acabamos de presentar, hablamos de *reforzamiento positivo*. Aquello que obtiene como resultado de la conducta -el ascensor- se conoce como *reforzador positivo*. El salario es un reforzador positivo para la conducta de trabajar, aunque esta conducta puede estar mantenida también por otros reforzadores: la satisfacción del deber cumplido, mantenerse ocupado o la propia tarea cuando resulta reforzante por sí misma -agradable-. Esto varía, por supuesto, de acuerdo a la persona y a la situación. El reforzamiento positivo se conoce también como *reforzamiento por presentación de un reforzador*, porque el incremento en la probabilidad de la conducta se obtiene presentando un evento como consecuencia de la misma.

REFORZAMIENTO POSITIVO		
CONDUCTA	OBTIENE	REFORZADOR POSITIVO
oprimir el botón	obtiene	ascensor
trabajar	obtiene	salario

A veces se confunde el reforzador positivo con un premio. El premio se define como algo valioso o agradable que se otorga a quien alcanza una meta o realiza con éxito una tarea. Aunque los reforzadores positivos generalmente se consideran agradables, no siempre es así. De hecho, un reforzador positivo no se define por el valor que se le asigna sino por el efecto que tiene sobre la conducta en un caso concreto. Cualquier suceso que aparece

después de emitida una conducta y aumenta la frecuencia de la misma es un reforzador positivo, aunque la mayoría de la gente no lo considere agradable. Si los retos maternos, por ejemplo, tienen como resultado que el chico continúe colgándose de las cortinas, están funcionando como reforzadores positivos, aunque nadie calificaría a los retos como premios.

Inversamente, si un suceso no incrementa la probabilidad de que se emita una conducta, no puede considerarse reforzador -para esa conducta- aunque se trate de algo generalmente valorado. La autorización para mirar televisión puede servir o no para reforzar la conducta de hacer los deberes. El único medio de comprobarlo es observar el efecto que produce sobre el comportamiento del chico.

Una segunda modalidad de reforzamiento consiste en quitar algo como consecuencia de la conducta. Ejemplos de esto serían un padre encendiendo la luz del dormitorio de su hijo para terminar con el llanto del chico, o una persona aplicándose repelente para evitar que los insectos la piquen. El proceso se llama *reforzamiento negativo* o reforzamiento por retirada de un suceso desagradable, y los eventos que se suprimen, el llanto en un caso y las picaduras en el otro son *reforzadores negativos* para las conductas correspondientes.

REFORZAMIENTO NEGATIVO		
CONDUCTA	SUPRIME o EVITA	REFORZADOR NEGATIVO
encender la luz	suprime	llanto
aplicarse repelente	evita	picaduras

Al analizar situaciones como las planteadas en este artículo, el lector encontrará útil formularse las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál es la conducta que se está analizando? En el ejemplo del ascensor la conducta es oprimir el botón. En el caso de las picaduras consiste en aplicarse repelente.
2. ¿La conducta se mantiene, es decir, se emite, o disminuye -deja de emitirse? En los dos ejemplos mencionados la conducta se emite: el sujeto oprime el botón o se aplica repelente. Por lo tanto, en ambos casos se trata de un proceso de reforzamiento. Más adelante describiremos los procesos que disminuyen la ocurrencia de un acto.
3. ¿Cuál es la consecuencia de la conducta? Si el sujeto obtiene algo como resultado de su comportamiento -llega el ascensor-, se trata de reforzamiento positivo; si suprime algo -las picaduras-, es un caso de reforzamiento negativo. Repárese en que tanto el reforzamiento positivo como el negativo *umentan* la probabilidad futura de una conducta, es decir, mantienen el comportamiento.

¿SE PUEDE MANTENER UNA CONDUCTA SI DEJA DE SER REFORZADA?

No. Siempre que se emite una conducta la misma está siendo reforzada de alguna manera. Para comprender este punto, conviene recordar que los reforzadores no consisten únicamente en objetos materiales como el ascensor, la comida o el dinero. Puede tratarse también de alabanzas o elogios proporcionados por otras personas. Las muestras de interés o preocupación por parte de amigos o familiares suelen ser reforzadores muy eficaces para mantener el comportamiento, como se aprecia en el siguiente ejemplo:

Una mujer que vive con su esposo e hijas se queja de tristeza, desánimo, falta de fuerzas y permanece en cama la mayor parte del tiempo. Su familia responde demostrando gran preocupación por su estado, escuchando atentamente sus quejas y comportándose de manera muy considerada y protectora. En las escasas ocasiones en que la señora exhibe comportamientos adecuados tales como levantarse, realizar alguna tarea doméstica o efectuar comentarios optimistas, se le presta muy poca atención.

Analice este ejemplo aplicando la técnica de las tres preguntas y anote sus respuestas a cada punto. Examine primero las conductas depresivas -quejarse- quedarse en cama, etc.- y luego los comportamientos adecuados -por ejemplo levantarse y conversar en forma animada-:

1. ¿Cuáles son las conductas que estamos analizando?
2. ¿Esas conductas se mantienen, es decir, se emiten, o disminuyen -dejan de emitirse?
3. En el caso de las conductas que se mantienen, ¿la mujer obtiene algo como resultado de su comportamiento -reforzamiento positivo- o evita una consecuencia desagradable -reforzamiento negativo? Las conductas que dejan de emitirse, ¿generan alguna consecuencia o no obtienen respuesta alguna del entorno?

En segundo lugar, no es necesario que los reforzadores sean proporcionados por otras personas: constantemente juzgamos

nuestro propio comportamiento y lo aprobamos o censuramos de acuerdo a nuestras propias normas de conducta. Hablamos entonces de *autorreforzamiento*. Cuando devolvemos un billete que la cajera del supermercado nos ha entregado por error, lo hacemos para evitar el malestar y la culpa que sentiríamos al juzgarnos como deshonestos. Se trata de un ejemplo de reforzamiento negativo:

REFORZAMIENTO NEGATIVO		
CONDUCTA	EVITA	REFORZADOR NEGATIVO
devolver el billete	evita	autoevaluación negativa: "soy deshonesto"

Por último, los humanos tenemos la facultad de anticipar los resultados de nuestros actos, imaginando o verbalizando sus probables consecuencias. Esto ocurre sobre todo cuando los resultados no son inmediatos, por ejemplo al estudiar para un examen. En esos casos, las consecuencias que mantienen la conducta deben buscarse en las expectativas actuales del sujeto sobre el resultado de su comportamiento. El estudiante probablemente se dice a sí mismo: "si no estudio voy a perder el examen". Como esta idea le genera temor o culpa, estudia para tranquilizarse:

REFORZAMIENTO NEGATIVO		
CONDUCTA	SUPRIME	REFORZADOR NEGATIVO
estudiar	suprime	"Si no estudio voy a perder": miedo, culpa

El sujeto también puede sentirse inclinado a estudiar porque anticipa las consecuencias ventajosas que obtendrá si prepara la prueba: “si estudio voy a salvar el examen y me sentiré conforme conmigo mismo, pasaré de grado, mis padres se alegrarán, podré tomarme vacaciones”, etc.

REFORZAMIENTO POSITIVO		
CONDUCTA	OBTIENE	REFORZADOR POSITIVO
estudiar	obtiene	anticipación de las ventajas de salvar el examen

En síntesis, siempre que emitimos una conducta la misma está siendo reforzada de alguna manera. Los reforzadores pueden ser actuales o anticipados; puede tratarse de objetos materiales, como el dinero, o de la reacción de otras personas ante nuestra conducta, por ejemplo su enojo o aprobación. También pueden ser autoadministrados -autoaprobación o autocensura- a partir de las normas éticas y morales que hemos adquirido a lo largo de la vida. De modo que la conducta nunca se emite al azar: está controlada por sus consecuencias, y es necesario recordar este principio si queremos adquirir un mayor control sobre nuestros actos. En el ejemplo siguiente mostramos como aclaramos este concepto en el curso de una sesión terapéutica.

EL REFORZAMIENTO COMO UN PROCESO NATURAL

Uno de nuestros pacientes había procurado infructuosamente levantarse a las 7 A.M. Se despertaba al oír el despertador, pero

permanecía en la cama de 30 a 40 minutos adicionales. Como primer paso, confeccionamos una planilla de autorregistro donde debía consignar diariamente la hora en que abandonaba la cama. En segundo lugar, el paciente informó que tenía el hábito de leer el diario todas las mañanas luego de levantarse. Luego de obtener los datos basales durante una semana -la hora en que se levantaba cada día-, acordamos que en adelante leería el diario sólo si se levantaba antes de las 7 A.M. Transcribimos a continuación uno de los diálogos con este paciente, porque ilustra la dificultad en comprender que el reforzamiento es un proceso natural y nos introduce de paso en el concepto de libertad implícito en el enfoque conductual.

TERAPEUTA (observando la planilla): Muy bien, veo que se levantó a las 7 A.M. cinco veces en la semana. Es un cambio notable.

PACIENTE: Sí, aunque uno de esos días me levanté porque un cliente me había fijado una entrevista temprano, y naturalmente quería llegar en hora.

T.: ¿Cree usted que hay alguna diferencia entre levantarse para asistir a una entrevista y levantarse para leer el diario?

P.: Bueno, creo que el sistema del diario es artificial.

T.: ¿Qué lo hace artificial?

P.: Nosotros lo ideamos para obligarme a salir de la cama. Levantarme para la entrevista es una necesidad real.

T.: Desde el momento en que usted establece la regla del diario y la cumple, levantarse para leerlo es también una necesidad real. De hecho, siempre que usted se levanta temprano, o siempre que hace cualquier cosa, lo hace para

obtener algo que desea -reforzamiento positivo- o para evitar algo que no desea -reforzamiento negativo.

P.: ¿Qué ocurre cuando me levanto simplemente porque estoy cansado de estar en la cama? ¿ O porque quiero sentir que tengo fuerza de voluntad?

T.: Son también ejemplos de reforzamiento. En el primer caso Ud. se levanta para suprimir el cansancio que le produce quedarse en la cama o para disfrutar del placer de estirarse, si eso es lo que desea. En el segundo, Ud. se dice: “si no me levanto soy un haragán” -reforzamiento negativo-, o bien: “me levanté, tengo fuerza de voluntad” -reforzamiento positivo. Cuando el reforzamiento consiste en su propia aprobación, hablamos de autorreforzamiento.

P.: ¿Puedo dirigir mi conducta utilizando el autorreforzamiento?

T.: Por supuesto. Usted puede emplear el autorreforzamiento o disponer en forma adecuada los reforzadores externos como el diario. La conducta sigue estando regulada por sus consecuencias, pero ahora es usted quien las establece y por lo tanto dirige su propia conducta. Esto es lo que llamamos autodirección, y constituye un aspecto básico de la libertad individual.

¿NO ES MEJOR EXPLICAR AL SUJETO POR QUE CONVIENE HACER LO QUE SUGERIMOS EN LUGAR DE EMPLEAR EL REFORZAMIENTO?

El error de este planteo consiste en suponer que la explicación, cuando funciona, opera a través de algún mecanismo distinto del reforzamiento. Supongamos que una madre explica a su hijo por

qué le conviene tomar la leche. La explicación determina que el niño retenga el siguiente mensaje: “si no tomo la leche me voy a debilitar y tal vez me enferme”. Estos mensajes pueden ser suficientes para que el chico decida tomar la leche, de manera que la conducta sigue estando gobernada por sus consecuencias -en este caso consecuencias anticipadas por el sujeto. Por motivos que no corresponde analizar aquí, en muchos casos las consecuencias anticipadas no son eficaces para reforzar la conducta. Cuando eso ocurre, la madre puede establecer un nuevo reforzador: “cuando termines la leche podés salir a jugar”. Intuitivamente, la madre escoge un reforzador inmediato y potente capaz de controlar la conducta. Se ha agregado una nueva consecuencia, pero el proceso es el mismo en ambos casos.

¿QUIEN INVENTO EL REFORZAMIENTO?

Nadie. Conviene recordar que el reforzamiento no es un procedimiento creado en el laboratorio con la finalidad de controlar la conducta. Se trata de un fenómeno natural que siempre ha existido. Los investigadores se han limitado a describirlo y estudiarlo, para ponerlo a disposición de los sujetos que desean dirigir su propio comportamiento o apoyar el cambio en otras personas. Pero mucho antes de que los primeros psicólogos describieran el reforzamiento y le asignaran ese nombre, los animales se dirigían al arroyo para saciar su sed y los hombres encendían el fuego para calentarse. De modo que el reforzamiento es un proceso natural, y su existencia es independiente de la voluntad de los científicos que lo estudian.

Por otra parte, para que un comportamiento resulte reforzado no es necesario que alguien se proponga controlarlo intencionalmente. El viento, la lluvia y un buen libro pueden determinar que nos quedemos en casa, si esto nos resulta más “reforzante” que la perspectiva de visitar a un amigo.

POR QUE DEJAMOS DE HACER LAS COSAS: EXTINCIÓN Y CASTIGO

En muchos casos nos proponemos reducir la frecuencia de una conducta que resulta inconveniente o autodestructiva. Por tal motivo, es útil conocer los principios que explican cómo se debilita un hábito previamente adquirido.

Extinción

Cuando una conducta deja de ser reforzada disminuye su frecuencia hasta desaparecer, es decir, se *extingue*. En el ejemplo del ascensor que vimos antes, la conducta de oprimir el botón se extinguirá si deja de producir la consecuencia esperada -la llegada del ascensor. Con el mismo criterio, una maestra puede decidir ignorar a un chico que constantemente interrumpe la clase haciendo bromas, al que estuvo reforzando inadvertidamente con sus reprimendas. La conducta del chico se extinguirá si estaba siendo mantenida por la atención de la maestra. Se debe tener presente que cuando se inicia un programa de extinción tiene lugar primero un incremento de la conducta, la cual luego sí decrece en frecuencia. Por lo tanto, es probable que al principio oprimamos reiteradamente el botón del ascensor hasta cerciorarnos de que no funciona, y que el chico hable más que antes del comienzo de la extinción, en un intento por recuperar el reforzador.

Las conductas que se mantienen por reforzamiento negativo también se extinguen cuando dejan de suprimir el suceso desagradable. Si los mosquitos nos pican a pesar del repelente, probablemente dejaremos de usarlo.

EXTINCION		
CONDUCTA	DEJA DE OBTENER O DE SUPRIMIR EL	REFORZADOR
interrumpir la clase	deja de obtener	atención de la maestra
aplicarse repelente	deja de suprimir	picaduras

Reforzamiento de una conducta incompatible

En el apartado anterior describimos este principio: la conducta de visitar a un amigo se pospuso, entre otras cosas, porque la perspectiva de quedarse en casa leyendo un libro interesante resultó más atractiva. Técnicamente, esto se llama *reforzamiento de una conducta incompatible*, y puede emplearse con la finalidad de reducir o impedir comportamientos no deseados. De ese modo, además de ignorar al chico cuando interrumpe la clase, la maestra puede elogiarlo cuando se conduce correctamente. Repárese en que muchas veces se hace precisamente lo contrario: se presta atención a una persona cuando se comporta en forma inconveniente, pero se la ignora cuando se conduce en forma adecuada. Un ejemplo de este error se describe en el caso de la paciente deprimida que citamos más arriba: su familia reforzaba sus comportamientos depresivos, pero dejaba de prestarle atención -es decir, le retiraba el reforzamiento- cuando emprendía alguna actividad productiva.

Castigo

Cuando un padre da una palmada a su hijo por introducir los dedos en un tomacorriente, está empleando un procedimiento que se conoce habitualmente como castigo. En psicología conductista,

sin embargo, el término castigo tiene un significado mucho más preciso. Hablamos de *castigo* cuando se reduce la probabilidad de una conducta presentando un suceso desagradable o retirando un reforzador positivo luego del comportamiento. De acuerdo con esta definición, la palmada sólo puede considerarse castigo si efectivamente reduce la probabilidad de que el chico vuelva a introducir los dedos en el tomacorriente. De modo que el proceso no se define como castigo porque involucre un elemento desagradable como la palmada, sino por el efecto que tiene sobre la conducta. Técnicamente, el castigo nada tiene que ver con hacer justicia, tomar venganza o “darle lo que se merece” a otra persona. Encarcelar a un delincuente, por ejemplo, no puede considerarse castigo si no se demuestra que la prisión disminuye la tendencia del sujeto a delinquir.

Las reprimendas de una esposa a su marido por leer el diario durante la cena, pueden considerarse castigo si consiguen que deje de leerlo. Otra medida sería retirar los platos de la mesa. En el primer caso estaríamos frente a la presentación de un suceso desagradable -las reprimendas-; el segundo implica el retiro de un reforzador positivo -la comida.

CASTIGO POR PRESENTACION DE UN SUCESO DESAGRADABLE		
CONDUCTA	OBTIENE	SUCESO DESAGRADABLE
leer el diario	obtiene	reprimendas de la esposa

CASTIGO POR RETIRADA DE UN REFORZADOR POSITIVO		
CONDUCTA	SUPRIME	REFORZADOR POSITIVO
leer el diario	suprime	comida (costo de la respuesta)
cruzar la calle	suprime	participación en juego (tiempo – fuera)

El procedimiento de quitar un reforzador como consecuencia de la conducta, puede adoptar dos modalidades. Cuando se retira directamente el reforzador, como en el ejemplo anterior, hablamos de *costo de la respuesta*. La otra variante consiste en retirar al sujeto de la situación para que no tenga acceso al reforzador durante cierto período; este período se conoce como *tiempo-fuera*. Cuando un niño pequeño cruza la calle durante sus juegos, la madre puede impedirle jugar por unos minutos con objeto de evitar la reiteración del comportamiento peligroso. El tiempo-fuera equivale así a la popular penitencia, mientras que el costo de la respuesta corresponde a la multa.

A pesar de que estos procedimientos se emplean intuitivamente en la vida cotidiana, por ejemplo en la educación de los chicos, en el campo laboral o en la relación de pareja, no son los más eficaces ni los más recomendables para apoyar el cambio en otras personas. Siempre es preferible emplear la extinción y sobre todo el reforzamiento de conductas incompatibles con aquellas que se pretende eliminar. En las parejas que buscan asesoramiento, por ejemplo, es común detectar una alta tasa de castigo mutuo, y con frecuencia se les enseña a emplear el reforzamiento positivo como instrumento de cambio. La esposa de nuestro ejemplo podría demostrar su satisfacción cuando su marido dialoga con ella en la mesa en lugar de leer el diario, y expresarle su reconocimiento cuando actúa de ese modo -reforzamiento. Y cuando se opta por

procedimientos como el tiempo-fuera o el costo de la respuesta para controlar hábitos peligrosos o inconvenientes, es útil reforzar al mismo tiempo conductas alternativas o sustitutas. La madre, por ejemplo, debería reforzar a su hijo por jugar en la vereda además de castigarlo cuando cruza la calle.

CÓMO SE EMPLEAN ESTOS PROCEDIMIENTOS EN LA PRACTICA

¿Quién determina cuáles hábitos deben modificarse?

En el caso de la terapia, es el paciente quien decide cuáles hábitos desea modificar. Usted concurre a buscar ayuda porque quiere aumentar o disminuir ciertas conductas. Desea por ejemplo estudiar más horas, conversar más con sus hijos o dejar de arrancarse compulsivamente los cabellos. También es posible que no tenga claro qué cambios le conviene introducir en su comportamiento y prefiera discutir la situación con el terapeuta. Pero en última instancia, usted debe estar de acuerdo con los objetivos de cambio establecidos. El terapeuta le ayuda entonces a diseñar un programa de modificación de conducta utilizando los principios que acabamos de presentar. Luego usted deberá aplicar el programa para promover los cambios que desea.

Si usted concurre al consultorio para colaborar con un familiar que está en tratamiento, éste ya ha acordado con el terapeuta los cambios que desea alcanzar. En el ejemplo de la paciente deprimida que citamos antes, la señora consultó porque deseaba superar su

depresión. El terapeuta diseñó un programa y convocó luego a su esposo e hijas para que colaborasen con el tratamiento.²

Cuando se trata de sujetos muy trastornados cuyo juicio está alterado, muchas veces no es posible depositar en el paciente la responsabilidad de elegir sus objetivos de cambio. En esas circunstancias, por ejemplo en el caso de un sujeto que pretende suicidarse o agredir a otras personas, son los familiares asesorados por el profesional quienes autorizan las medidas terapéuticas a emplear -medicación, internación, etc.

En los niños, ¿quién elige los objetivos de cambio?

Normalmente los padres asumen la responsabilidad de educar a sus hijos, fomentando ciertas conductas -hábitos de trabajo, conductas higiénicas, independencia- y desalentando otras -comportamientos inmorales o poco éticos, autodestructivos, etc. Cuando concurren al consultorio del terapeuta conservan la responsabilidad de elegir los objetivos de cambio, si bien pueden asesorarse con el profesional acerca de cuáles conductas conviene modificar.

Los padres emplean intuitivamente el reforzamiento y el castigo para controlar el comportamiento de sus hijos, incluso cuando pretenden convencerlos mediante una explicación racional. Como vimos antes, al persuadir a una persona de las ventajas de ciertos hábitos, por ejemplo la conveniencia de lavarse los dientes, estamos procurando que se refuerce luego a sí misma por hacerlo: “si me

² En estos casos el programa se inscribe dentro de una estrategia global de tratamiento que puede incluir medicación, internación u otras medidas. El abordaje de pacientes deprimidos debe ser conducido o controlado por el psiquiatra tratante, y no debe ser implementado por allegados del paciente sin dicho control.

cepillo los dientes regularmente tendré una dentadura sana y hermosa, no tendré que ir al dentista”, etc.

En el consultorio del terapeuta, los padres aprenden a utilizar los mismos procedimientos con mayor eficacia. El terapeuta puede sugerirles que empleen el reforzamiento con preferencia al castigo, si observa que no refuerzan las conductas adecuadas y se limitan a castigar a su hijo cuando se “porta mal”. O puede mostrarles cómo refuerzan inadvertidamente un comportamiento que pretenden eliminar. La conducta desvalida, por ejemplo, puede reforzarse cuando se brinda protección excesiva e innecesaria. De manera que el asesoramiento no consiste en introducir el reforzamiento, la extinción y el castigo como procedimientos nuevos, ya que los mismos se utilizan de todos modos; consiste en enseñar a los padres a aplicar estos principios en forma más eficaz para promover los cambios que desean en beneficio de sus hijos.

¿Quién elige procedimientos a utilizar en cada caso?

Una vez que el paciente define con su terapeuta los cambios que desea alcanzar, este último selecciona los procedimientos adecuados para ese caso. El análisis de los problemas que presenta el consultante y la elección de una estrategia de tratamiento, es una etapa delicada que debe ser realizada por el técnico. En muchos casos se utilizan técnicas distintas de las esbozadas en este artículo; por otra parte, problemas aparentemente similares pueden requerir tratamientos diferentes. Por tal motivo, usted nunca debe diseñar un programa completo de modificación de conducta para usted mismo o para otra persona sin contar con el asesoramiento de un terapeuta especializado. Sin embargo, puede aplicar estos principios por su cuenta en la vida cotidiana para generar motivación en usted o en otras personas, y promover cambios puntuales en su comportamiento.

¿Qué pasos hay que seguir para aplicar estos procedimientos en un caso concreto?

a. El primer paso consiste en definir las conductas que se pretende modificar. Recuerde que sólo es posible modificar *conductas observables*. No podemos reforzar o extinguir la tristeza o la alegría, sino las conductas visibles que acompañan a dichos sentimientos, tales como quejarse, permanecer en cama, sonreír, dialogar, etc. En ocasiones, sin embargo, el cambio de tales conductas determina a su vez un sentimiento acorde: la persona que se ocupa de alguna tarea y deja de quejarse, comienza a sentirse más animada.

b. En todos los casos es necesario *describir con precisión las conductas específicas* que se pretende modificar, No es suficiente afirmar que se va a someter a extinción la “mala conducta” de un chico. Es necesario aclarar que nos proponemos extinguir las conductas de tirarse al piso, vociferar y patear cada vez que se le niega algo. Es importante describir el comportamiento con ese detalle, para saber con certeza cuándo proporcionar el reforzador y cuándo no. Además, una descripción precisa nos permite consignar la frecuencia de la conducta, por ejemplo el número de rabietas que presenta por semana. De ese modo podemos evaluar la marcha del programa y comprobar si resulta eficaz o no.

c. El siguiente paso consiste en establecer la frecuencia de la conducta *antes* de comenzar el tratamiento. Un estudiante que desea aumentar el tiempo que dedica a estudiar, deberá consignar el número de horas diarias que estudia antes de poner en práctica el programa. Como vimos antes, esto es importante para saber si el tratamiento da resultado o no.

d. Corresponde luego *definir con precisión el reforzador* que se piensa utilizar. Si se ha elegido la atención como reforzador, es necesario tener claro qué entendemos por “prestar atención”: mirar a la persona cuando habla, contestarle, formularle preguntas, etc. Si se trata de un reforzador material, por ejemplo si decidimos permitirnos un gasto extra por cada día que hacemos ejercicio físico, debemos establecer a cuánto ascenderá dicho gasto. Si elegimos como reforzador la autorización para salir de noche, por ejemplo en el caso de un adolescente, habrá que definir los detalles de la salida: dónde podrá ir y si vamos a establecer una hora de regreso. En suma, todos los participantes del programa deben tener claro en qué consiste el reforzador.

e. Siempre que sea posible, conviene obtener la colaboración de todas las personas que conviven con el sujeto o que mantienen un contacto estrecho con él. De poco servirá someter a extinción las quejas depresivas de un individuo si algún familiar cercano, un amigo que lo visita con frecuencia o la empleada doméstica continúan reforzando su comportamiento depresivo. En tales casos, es probable que el sujeto siga quejándose en presencia del oyente receptivo, aunque se muestre animado al relacionarse con los familiares que se ajustan al programa.

Una vez cubiertos los pasos anteriores, estaremos en condiciones de poner en práctica el programa. A la hora de administrar los reforzadores, sin embargo, conviene tener presentes los siguientes puntos:

El reforzador se presenta siempre *después* de que el sujeto emite la conducta, nunca antes. En lo posible, debe proporcionarse *inmediatamente* después de la conducta y no en forma diferida. Recuerde que el reforzador se presenta sólo si el sujeto actúa en la

forma establecida. Al principio conviene proporcionar el reforzador *cada vez* que el sujeto emite la conducta; más adelante se puede esperar que el sujeto realice varias veces el comportamiento esperado antes de reforzarlo.

Cuando se pretende extinguir una conducta inconveniente, por ejemplo ignorándola es importante *no reforzarla inadvertidamente*. En el siguiente ejemplo, el familiar tenía instrucciones de no responder en absoluto a las quejas depresivas de la paciente. Sin embargo, al intentar darle ánimo, reforzaba con su atención la conducta de quejarse:

PACIENTE: Estoy desanimada, no tengo ganas de hacer nada.

FAMILIAR: ¡Vamos, arriba el ánimo! Acompáñame a la plaza a tomar un poco de sol.

En otros casos las censuras o reproches pueden funcionar como *reforzadores* ya que de ese modo también se presta atención a la conducta que se pretende extinguir:

PACIENTE: Estoy desanimada, no tengo ganas de hacer nada.

FAMILIAR: ¡Siempre la misma amargada! Me tenés harto con tus lamentos.

Con frecuencia *a los familiares les cuesta dejar de responder a las quejas del paciente*, porque sienten que deberían ayudarlo o brindarle su apoyo. Sin embargo, cuando la depresión está mantenida por la respuesta del entorno, tal actitud contribuye a que el sujeto siga deprimido. En esos casos, la mejor ayuda consiste en ignorar los comportamientos depresivos. Por otra parte, como se refuerza abundantemente la conducta activa y productiva, los pacientes pueden recibir en definitiva la misma atención de sus seres queridos; el objetivo en estos casos es cambiar el momento en que se brinda el reforzador, no disminuir la cantidad total de reforzamiento.

En otros casos, *a los familiares les cuesta reforzar las conductas adecuadas* porque suponen que deberían ocurrir naturalmente. Sin embargo, como ya hemos visto, nada ocurre porque sí, y no existe ningún motivo por el cual el sujeto “deba” actuar del modo esperado si encuentra más reforzante conducirse de otro modo. En este ejemplo, el familiar refuerza un comentario optimista que en otras ocasiones hubiera dejado pasar:

PACIENTE: Hoy me siento un poco más animada.

FAMILIAR: ¡Así me gusta! Se nota que estás haciendo un esfuerzo para salir adelante.

Estos ejemplos ilustran algunas de las dificultades que pueden surgir al aplicar un programa de modificación de conducta. El lector no debe tomarlas como recetas que se aplican en todos los casos. Los reproches, por ejemplo, pueden reforzar la conducta en algunas personas y castigarla -disminuirla- en otras. Es necesario analizar cada caso en forma individual antes de implementar un programa adecuado a una situación en particular.

Apéndice III

FICHA PARA PAREJAS

El presente formulario se ofrece a los consultantes al comienzo de la terapia conjunta. Se les solicita que lo completen en forma independiente y que lo lleven a la siguiente consulta para tratarlo durante las primeras sesiones. Su propósito es recoger información sobre la visión que cada miembro de la pareja tiene del otro y de la relación. La ficha permite conocer tanto las carencias (las cosas que a juicio de cada miembro deberían mejorarse) como las fortalezas (las cosas que cada uno aprecia o valora en su pareja y en la relación). Lo hemos incluido en este apéndice para ilustrar la forma en que se inicia la terapia y porque constituye un buen punto de partida para examinar una relación. Si usted y su pareja deciden responderlo, tengan en cuenta los siguientes criterios:

- ◆ El propósito de esta ficha es definir los problemas de pareja en términos manejables y constructivos; procure no emitir juicios de valor sino centrarse en sus deseos o preferencias. La idea es comunicar en forma adecuada sus necesidades, comprender las de su pareja y sentar las bases para alcanzar acuerdos.
- ◆ Exprese sus deseos y expectativas en forma clara y precisa. Describa la *conducta* que espera de su compañero o compañera -lo que desea que haga o deje de hacer-, evitando en lo posible términos vagos como “demostrar cariño, preocuparse por mí, valorarme”, etc. En lugar de ello, indique la forma precisa en que él o ella puede demostrar su cariño, preocuparse por usted o valorarlo. Ponga ejemplos concretos.
- ◆ Sea breve; utilice como máximo cinco a ocho líneas para cada respuesta. Si decide compartir luego sus respuestas con su pareja, podrán ampliar esta información o aclarar las dudas que pudieran surgir.

1. Describa las conductas que le gustaría observar en su compañero/a con mayor frecuencia. Incluya aquellas cosas que él o ella podría hacer o decir más a menudo, y cómo se sentiría usted si las hiciese.
2. Describa las conductas que le gustaría observar en su compañero/a con menor frecuencia. Incluya aquellas cosas que él o ella podría dejar de hacer o decir, y cómo se sentiría usted si dejara de hacerlas.
3. Describa las conductas de su pareja que le producen placer o satisfacción, le hacen sentirse querido/a o apoyado/a o le hacen sentir bien de algún modo. No se limite a cosas trascendentes. Incluya comportamientos triviales como hacer determinado comentario, gestos, reacciones, forma de actuar ante otras personas, etc. Diga cómo se siente exactamente cuándo él o ella actúa de ese modo.
4. Describa las conductas de su compañero/a que le producen fastidio, irritación, temor, tristeza o le hacen sentir mal de alguna manera. No se limite a cosas trascendentes. Incluya comportamientos triviales como hacer determinado comentario, gestos, reacciones, omisiones, forma de actuar ante los demás, etc.
5. ¿Cómo se siente exactamente cuándo él o ella actúa del modo descrito en el apartado anterior? ¿A qué causas atribuye el comportamiento de su pareja? ¿Por qué cree que actúa de ese modo, o con qué finalidad?
6. Describa las cualidades personales que valora, aprecia o admira en su pareja, o que valoraba, apreciaba o admiraba anteriormente
7. Si usted quisiera hacer sentir bien a su compañero/a, ¿qué cosas podría hacer o decir con mayor frecuencia?
8. ¿Qué cosas hace o dice usted para fastidiar o molestar a su pareja por rabia, represalia o resentimiento?



Centro de Terapia Conductual

Lorenzo J. Pérez 3172/004 - Montevideo

Tel/Fax: (598) 2709 1830

terapiaconducta@gmail.com

Director: Dr. Alberto Chertok

- *Terapia Individual* de orientación cognitivo - conductual.
- *Asesoramiento y Orientación Psicológica*: asesoramiento de breve duración centrado en el análisis y manejo de situaciones puntuales.
- *Terapia de Pareja*: sesiones conjuntas dirigidas a mejorar la comunicación y desarrollar habilidades de negociación para alcanzar acuerdos y una convivencia armónica.
- *Tratamiento Psiquiátrico* como única alternativa o complementando el tratamiento psicológico.
- *Psicología Laboral*: estudios psicológicos para selección de personal, apoyo psicológico para funcionarios que atraviesan situaciones de crisis. seminarios sobre comunicación y motivación.

Visite el sitio del CTC en internet

www.psicologiatotal.com

Test PSI – Perfil Sicológico Individual

www.testpsicologicolaboral.com

Una potente herramienta para psicólogos clínicos y laborales, recursos humanos, consultoras y selectoras de personal

- brinda puntajes en 14 rasgos básicos, 4 dimensiones globales de la personalidad y 6 competencias laborales
- sistema de corrección automatizado a través de internet

De gran utilidad para psiquiatras y psicólogos clínicos

El perfil gráfico y la descripción de cada puntaje permiten una adecuada devolución al paciente, lo cual consolida el vínculo y facilita la definición de objetivos terapéuticos.

Con importantes ventajas en psicología laboral

- las preguntas ofrecen opciones igualmente preferibles, a efectos de evitar la tendencia a dar una buena imagen
- admite aplicación individual o grupal, en pantalla o sobre hoja impresa
- no es necesario instalar programas en las computadoras de la empresa, es posible corregir el test desde cualquier PC conectado a internet
- el acceso a los resultados es inmediato: el sistema entrega el informe en segundos
- calcula automáticamente los baremos y entrega el perfil pronto para interpretar o imprimir.

Solicite información sobre el Test PSI en el
Centro de Terapia Conductual
Lorenzo J. Pérez 3172/004 - Montevideo - (598) 2709 1830
www.testpsicologicolaboral.com

Obras del mismo autor

LAS CAUSAS DE NUESTRA CONDUCTA

Edición digital

www.psicologiatotal.com

Este manual presenta en forma didáctica los principios básicos del comportamiento, incluyendo preguntas, ejemplos y ejercicios para guiar al lector. Utilizando un lenguaje claro y comprensible, el autor explica cómo se desarrollan nuestros hábitos de conducta, estilos de pensamiento y respuestas emocionales, y cómo se aplican los mismos principios para modificar el comportamiento. Aunque se dirige principalmente a psicólogos, psiquiatras, educadores y estudiantes de esas disciplinas, resulta muy apropiado para el público en general interesado en obtener una información actualizada y de «primera mano» sobre la psicología conductista.

60 MENTIRAS QUE NOS COMPLICAN LA VIDA

Cómo descubrir y modificar las creencias erróneas que producen depresión, timidez, hostilidad y otras molestias

Ediciones B, Montevideo

Con un lenguaje claro y directo, el Dr. Chertok explica «el A-B-C de la perturbación emocional»: cómo generamos nuestro propio malestar al asumir inadvertidamente distintas creencias irracionales. El texto nos conduce paso a paso, primero a identificar las creencias erróneas y luego a reconocer cómo nos engañamos a nosotros mismos. También nos brinda instrumentos para cambiar nuestros diálogos internos y modificar hábitos perjudiciales como la indecisión, la tendencia a discutir y la preocupación obsesiva

EL NEUROTICO QUE LLEVAMOS DENTRO

Cómo vivir con nuestra parte irracional

Ediciones B, Buenos Aires

En esta obra original y reveladora, el Dr. Chertok nos muestra cómo reconocer al personaje neurótico que habita en nuestro interior y tomar distancia de su discurso destructivo, reemplazándolo por un enfoque racional y sensato de los problemas cotidianos. El autor nos brinda herramientas novedosas para controlar emociones y conductas inadecuadas como las obsesiones y rituales, el resentimiento prolongado, la tendencia a discutir y la dificultad para formar pareja, ofreciendo una descripción detallada de las técnicas que propone para hacer frente a tales perturbaciones.

DEJE DE PELEARSE CON EL MUNDO

Relatos para enfrentar la vida con humor y sabiduría

Edición Digital

www.psicologiatotal.com

¿A quién no le gusta que le cuenten una fábula? Las metáforas resultan atractivas para el oyente, despiertan su interés y le permiten examinar sus actitudes en forma amena y distendida. Los relatos que se ofrece en este libro atrapan al lector y le permiten desarrollar nuevas estrategias para alcanzar sus metas y hacer frente a sus dificultades. *El genio de la radio, la fantasía del bolillero, el grupo de quejosos, la sociedad de los justos y la metáfora del hipnotizador* son algunos de los cuentos que le ayudarán a descubrir con humor sus propios errores y a cultivar expectativas más realistas.

LA LOCURA DE LOS NORMALES

Manías y rarezas de cada día

Ediciones B, Buenos Aires

- ¿Constituyen los celos una prueba de amor?
- ¿Cuál es la causa de la infidelidad?
- ¿Cómo se explica la seducción?
- ¿Son normales los sueños y fantasías?
- ¿Cómo responder a las críticas y reproches?
- ¿Por qué postergamos indefinidamente nuestras tareas?

Estos son algunos de los temas que el Dr. Alberto Chertok encara en forma incisiva a lo largo de esta obra. A partir de un interesante formulario de autodescripción, con trece rasgos de personalidad, el lector puede identificar sus propias actitudes generadoras de conflictos y sus conductas de dudosa normalidad. Es así que algunos comportamientos habituales como la mentira, la envidia, las obsesiones, la falta de motivación, los prejuicios, las adicciones y las disfunciones sexuales, entre otros, son puestos al descubierto y analizados con precisión.

Una lectura amena, instructiva y reveladora, que brinda al lector una explicación psicológica de sus propias debilidades que afectan la calidad de vida y condicionan el vínculo con otras personas. Además, en el marco de la terapia cognitivo – conductual, el autor propone valiosas sugerencias para mantener el equilibrio psicológico y el bienestar emocional.

La estrategia del amor

CONSEJO Y ORIENTACIÓN A UNA PAREJA
SESIÓN POR SESIÓN

*¿Qué ocurre exactamente en el consultorio del terapeuta? En esta obra, amena y reveladora, el autor nos invita a seguir paso a paso el tratamiento de una pareja, como observadores privilegiados de lo que ocurre dentro del consultorio. A través del diálogo entre el terapeuta y sus pacientes, **el lector aprende las claves de la motivación humana y las reglas de una buena comunicación.***

*A lo largo de las sesiones se abordan problemas de convivencia, incidentes cotidianos y dificultades sexuales, y **se describen técnicas apropiadas para formular pedidos, responder a las críticas, alcanzar acuerdos y apoyar el cambio en la otra persona.***

**¡Una verdadera NOVELA DIDÁCTICA para
disfrutar y aprender!**

SOBRE EL AUTOR

El [Dr. Alberto Chertok](#) desarrolla su actividad como psiquiatra y psicoterapeuta en la ciudad de Montevideo, donde dirige el Centro de Terapia Conductual. Es miembro fundador y Presidente Honorífico de la Sociedad Uruguaya de Análisis y Modificación de la Conducta



(SUAMOC). Fue Asistente titular de Clínica Psiquiátrica de la Facultad de Medicina y se desempeñó durante más de veinte años como docente en la Facultad de Psicología de la UDELAR. Complementando su vasta labor docente publicó «Las causas de nuestra conducta» (1988), primer libro uruguayo sobre psicología conductual. Publicó luego «60 mentiras que nos complican la vida», un manual de autoayuda y crecimiento personal que alcanzó gran difusión, «Deje de pelearse con el mundo» (Cuentos que iluminan el camino), «El neurótico que llevamos dentro» y «La locura de los normales». Es autor del «Test PSI», un moderno inventario de personalidad utilizado en psicología clínica y laboral y ha publicado numerosos trabajos científicos sobre su especialidad.

Para seguir en contacto con el autor:

www.psicologiatotal.com - www.testpsicologicolaboral.com

Correo electrónico: albertochertok@gmail.com