



- ◆ Trabajo realizado por el equipo de la Biblioteca Digital de la Fundación Universitaria San Pablo-CEU
- ◆ Me comprometo a utilizar esta copia privada sin finalidad lucrativa, para fines de investigación y docencia, de acuerdo con el art. 37 del T.R.L.P.I. (Texto Refundido de la Ley de Propiedad Intelectual del 12 abril 1996)

Cambiar las propias deformaciones

Hemos visto en capítulos anteriores cómo las interpretaciones erróneas conducen a malentendidos que a su vez contribuyen a la decadencia de una relación. Pero las malas interpretaciones y los significados exagerados que están debajo de la lucha matrimonial pueden corregirse mediante la aplicación de varias técnicas de terapia cognitiva. Como lo mencionara anteriormente, se trata de técnicas que se pueden aprender y, a medida que se las practica, se llega a adquirir una pericia cada vez mayor.

Algunas técnicas las puede usar cada cónyuge por separado, otras funcionan mejor cuando ambos las practican. Las que usted puede usar por su cuenta son las siguientes: reconocimiento y corrección de los pensamientos automáticos, verificación de las predicciones y reestructuración de la perspectiva que tiene del cónyuge. Después de revisar la estrategia general que se puede usar en forma individual, bosquejaré los nueve pasos específicos en la aplicación de las técnicas. Describiré de qué manera usted y su cónyuge pueden trabajar juntos para resolver los problemas matrimoniales y aumentar la mutua satisfacción.

PAUTAS GENERALES

Como punto de partida, trate de indentificar las situaciones molestas y los significados que les asigna. Por ejemplo, supongamos que su cónyuge le habla de un modo brusco. Quizá su pensamiento automático sea: *“Mi esposo(a) está*

disgustado(a) conmigo". Usted debe estar muy alerta para captar el *miedo oculto* de dudar de sí mismo al pensar: "¿*He hecho algo mal?*" o bien "¿*Me va a regañar?*" Luego, sintonice toda la reacción en cadena.

¿*He hecho algo mal?* (ansiedad)

▽

Mi cónyuge no tiene derecho de enfurecerse conmigo. (enojo)

▽

Mi cónyuge siempre es antipático conmigo.

▽

Mi cónyuge es una persona hostil, odiosa.

▽

Mi cónyuge me amargará la vida.

▽

No puedo soportar eso.

▽

Nuestro matrimonio es un fracaso.

▽

Nunca volveré a ser feliz.

Resista la natural tendencia de aceptar esos pensamientos como ciertos por el mero hecho de que "parecen correctos" o razonables. Examínelos y busque a favor o en contra, explicaciones posibles e inferencias más lógicas.

Resista la tentación de introducir en su buen hacer, reacciones contraproducentes, tales como el desquite, la defensiva o la retirada. Al ceder a la tentación de reaccionar de esa manera, da validez a sus interpretaciones negativas. Al contraatacar, por ejemplo, usted actúa en el supuesto de que su esposo(a) *está equivocado(a)* o *es malo(a)*, una presunción que justifica su reacción punitiva. Es más probable que su interpretación negativa se convierta en una convicción firme si usted actúa basándose en esa conjetura. Luego, la próxima vez, cuando ocurra un suceso similar, usted estará más propenso(a) a llegar a la misma conclusión

negativa, que será menos susceptible de ser corregida, aunque esté equivocada.

Desde luego, no siempre es factible, ni siquiera deseable, abstenerse de expresar la hostilidad hacia la pareja. Algunas personas experimentan tanta ira que sienten un gran apremio para aliviarla. En esas circunstancias, pueden ser de ayuda técnicas especiales como por ejemplo: buscar un momento especial para expresar la hostilidad, preparar una agenda, marcar límites de tiempo y pausas de descanso (véase “Opción 5: Sesiones de ventilación” en capítulo 17).

LOS NUEVE PASOS

Más adelante, se detallan las pautas para evaluar sus interpretaciones y decidir si sus conclusiones son correctas. Encontrará también reglas que le permitirán darse cuenta de si sus interpretaciones representan problemas del pensamiento (sobregeneralizaciones, ideas de todo-o-nada, o lectura del pensamiento).

Hay una serie de pasos en la aplicación de la terapia cognitiva para mejorar el matrimonio. Cada paso abarca prácticas que resultaron muy provechosas —según lo reconocieron las parejas que me han consultado— para tratar sus opiniones erróneas y contraproducentes.

Paso 1: Vincule las reacciones emocionales con los pensamientos automáticos.

La estrategia principal consiste aquí en identificar la reacción emocional desagradable, relacionarla con la situación o suceso relevante y determinar el vínculo oculto —el pensamiento automático— que une a ambos.

Considere los episodios siguientes relatados por Wendy y Hal:

- Wendy mira el reloj y se enoja.
- Hal está conduciendo el coche de vuelta a casa y de pronto se siente ansioso.
- Hal conversa más tarde con Wendy y de pronto se siente triste.

Esas emociones —ansiedad, enojo y tristeza— no vienen llovidas del cielo, aunque a veces parezca así. Suceden en un contexto específico. Por ejemplo, Wendy se siente enojada cuando mira el reloj, porque se da cuenta que su retrasado marido la hizo esperar. Para mostrar el contexto en el que se produce la reacción emocional de Wendy, podemos anotar lo que sigue:

<i>Situación o suceso relevante</i>	<i>Reacción emocional</i>
Wendy observa que su marido está retrasado.	Enojo

Aunque parezca verosímil que una mujer esté enojada o ansiosa si su marido no está a la hora en casa, lo que determina su sentir es cómo interpreta ella la situación, más que la propia situación. En el caso en cuestión, ella podía experimentar cualquier variedad de emociones, según el significado personal del suceso. Otra mujer, por ejemplo, podría sentir alivio con la tardanza del marido, porque eso le daría más tiempo para atender los asuntos personales.

Tomemos la escena siguiente: Hal está conduciendo a casa y se da cuenta de que está retrasado; se siente ansioso.

<i>Situación o suceso relevante</i>	<i>Reacción emocional</i>
Hal advierte que vuelve tarde a casa.	Ansiedad

Como veremos, la observación de Hal lleva a un pensamiento específico que luego conduce a la ansiedad.

En la tercera escena, Hal, después de llegar a la casa, se siente triste al hablar con Wendy. El suceso significativo es que Wendy propone salir a cenar afuera en lugar de comer en la casa.

<i>Situación o suceso relevante</i>	<i>Reacción emocional</i>
Hal se da cuenta de que Wendy no quiere preparar la cena.	Tristeza

Si usted llenara este formulario solo, sería relativamente fácil completarlo hasta aquí, determinando su reacción emocional y la situación o el suceso relevante. La parte más difícil es la que sigue: identificar el eslabón faltante —su *interpretación* de la situación significativa (pensamiento automático)— y el significado simbólico que le asigna. Para practicar, trate de adivinar los pensamientos automáticos de cada cónyuge en las escenas que acabo de describir. Ahora verifique a continuación para comprobar si adivinó correctamente.

<i>Situación o suceso relevante</i>	<i>Pensamiento automático</i>	<i>Reacción emocional</i>
Wendy advierte que Hal está retrasado.	El no quiere volver a casa.	Enojo
Hal advierte que está retrasado.	Mi mujer estará enojada.	Ansiedad
Wendy decide no preparar la cena.	No se preocupa por mí.	Tristeza

Aunque cada uno de esos pensamientos pudieran ser exactos, son en realidad sólo conjeturas o hipótesis. Puesto que esas interpretaciones tienen mucho que ver con su relación así como con el carácter adecuado de su reacción, deben ser autenticadas como se muestra en el Paso 5.

Paso 2: Use la imaginación para identificar los pensamientos

Usted puede experimentar estas emociones y pensamientos automáticos no sólo cuando ocurre un suceso inquietante, sino también cuando imagina ese suceso. Por ejemplo, imagine en la forma más vívida posible la escena siguiente. Mientras se representa la escena, anote lo que siente y los pensamientos que se le ocurren. Le puede ayudar a concentrarse en sus pensamientos y sentimientos si cierra los ojos después de leer la escena.

Usted ha tenido muchas cosas que hacer en el centro y su cónyuge convino en recogerlo(la) en cierta esquina a las cinco de la tarde. Usted llega puntualmente, pero su cónyuge no está. Los segundos y los minutos corren y su cónyuge sigue sin llegar. Verifica su reloj y éste sigue marcando: las cinco diez, las cinco quince, las cinco veinte.

Cuando se ha imaginado completamente la escena, anote sus reacciones emocionales y sus pensamientos automáticos en hojas de papel separadas.

<i>Pensamiento automático (interpretación)</i>	<i>Reacción emocional</i>
1)	1)
2)	2)
3)	3)

Las personas que imaginaron esa escena tuvieron distintos pensamientos y sentimientos. Un hombre se sintió muy ansioso y pudo identificar el pensamiento *“Tal vez algo le habrá ocurrido”*. En cambio, una mujer se sintió triste al hacer el ejercicio. Sus pensamientos fueron: *“Estoy sola aquí. Es la historia de mi vida. Todo el mundo me abandona”*. Otro hombre informó que se sintió enojado al pensar *“Es típico de ella. ¡Nunca llega a tiempo a una cita!”*.

Continuemos con el guión:

Usted mira otra vez el reloj. Son las cinco veinticinco. Entonces advierte un coche familiar que para en la esquina. Reconoce a su cónyuge que dice alegremente: *“¿Sabes? Olvidé que debía recogerte... Me acabo de acordar ahora en mi trayecto a la peluquería”*.

Ahora escriba sus reacciones emocionales y pensamientos automáticos en hojas de papel separadas.

<i>Pensamiento automático</i>	<i>Reacción emocional</i>
1)	1)
2)	2)
3)	3)

Probablemente no habrá tenido mucha dificultad en precisar sus sentimientos y pensamientos acerca de la situación. Muchos cónyuges, al realizar este ejercicio, se enojan e indignan en ese punto y piensan: *“El es un caradura”* o *“Ella no tiene derecho de tratarme así”*.

Es relativamente fácil identificar las reacciones de uno cuando se las observa sin distracciones. En una situación de la vida real, quizá se tengan los mismos pensamientos, pero, puesto que ocurren con tanta rapidez y son eclipsados a menudo por el enojo, uno puede no advertirlos en el calor del momento.

Paso 3: Practique la identificación de los pensamientos automáticos

Si usted se observa cuando piensa, podrá identificar los pensamientos automáticos cuando éstos cruzan relampagueando el horizonte de su conciencia. Esos mensajes internos desencadenan reacciones emocionales, como son el enojo y la tristeza, y deseos, como es el de regañar al cónyuge, y luego se desvanecen, mientras que la emoción del deseo persiste. Pero la mayoría de las personas cree que sus emociones nacen directamente de la situación; no prestan atención a los fugaces pensamientos que conectan la situación con las emociones y los deseos.

Aprender a reconocer los pensamientos automáticos es un arte que se puede llegar a dominar, aunque la pericia requiere práctica y constancia. Recibirá, sin embargo, una gran recompensa por sus esfuerzos porque, al adquirir esa habilidad, podrá comprender el funcionamiento interno de su mente y tomarse una mejor idea de su manera de actuar. Y con esa introvisión, usted se vuelve más el dueño de sus emociones y menos el esclavo. Puede conseguir cierto control sobre las circunstancias de su matrimonio y no ser controlado por ellas.

A continuación damos una lista de los pensamientos automáticos más comunes en el matrimonio. Cualquiera de los cónyuges puede haber tenido alguno de esos pensamientos. Vea cuántos ha tenido en uno u otro momento.

- Ella no tiene arreglo.
- El es completamente egoísta.
- Ella es incapaz.
- El es débil.
- Ella nunca me dejará solo.
- El nunca hace lo que promete.
- Ella es perezosa.
- El es irresponsable.
- Nada de lo que yo hago le gusta.
- El nunca hace nada bien.

Desde luego, el mero hecho de reconocer los pensamientos automáticos no conduce a la utopía. Pero ese reconocimiento da una herramienta para suavizar las emociones y de esa manera manejar los problemas de un modo más eficaz. Es importante practicar para reconocer los pensamientos automáticos. A tal efecto, tenga a mano un anotador y cuando sufra una experiencia desagradable con su cónyuge —o con cualquiera a ese respecto— registre una breve descripción de la situación o del suceso significativo, su reacción emocional y su pensamiento automático, usando el formato en columna dado en este capítulo.

Después de un breve período de instrucción, Tom y Sally, a quienes describiré más en detalle en el capítulo 16, confeccionaron la siguiente lista:

<i>Situación o suceso relevante</i>	<i>Pensamiento automático</i>	<i>Reacción emocional</i>
Tom conducía demasiado rápido	¿Y si nos ocurre un accidente?	Nerviosidad
	▽	▽
	Lo hace para alterarme. No le importa cómo me siento.	Fastidio
Sally no estaba en casa cuando llegué	Estaré solo en esta casa vacía.	Tristeza y soledad
	▽	▽
	¡Maldita sea! Siempre está fuera en una u otra reunión. ¡Un infierno de mujer!	Cólera

Paso 4: Use la técnica del "replay"

Si usted tuvo dificultad en precisar sus pensamientos automáticos en una situación inquietante, como se describe en el Paso 3, trate de revivir mentalmente el suceso que una vez lo alteró. Imagínelo del modo más vívido posible. Ahora trate de captar el pensamiento automático formulando la pregunta clave: "*¿Qué pasa por mi mente justo ahora?*".

Muchas personas que no reconocen sus pensamientos automáticos en el calor del intercambio inquietante de palabras, pueden identificarlos más tarde, cuando reviven en su mente el suceso. Las imágenes reconstituyen la escena en cámara lenta y esto le da tiempo para recoger los pensamientos que se le han escapado en la situación original.

Paso 5: Cuestione sus pensamientos automáticos

En este punto, quizás usted se pregunte cómo el mero acto de reconocer los pensamientos negativos, como reacción al comportamiento aparentemente ofensivo de su cónyuge, va a mejorar su relación. La respuesta reside en que, como hemos visto, nuestras reacciones emocionales son a menudo desproporcionadas con la situación real, en particular en el matrimonio. Para determinar si sus pensamientos automáticos son exageraciones o deformaciones, hace falta ponerlos a prueba.

Aunque sus pensamientos automáticos "parezcan" verosímiles y correctos, pueden no resistir al examen. Para comprobar su validez, fórmúlese una serie de preguntas:

- *¿Cuál es la prueba a favor de mi interpretación?*
- *¿Cuál es la prueba en contra de mi interpretación?*
- *¿Se deduce lógicamente de las acciones de mi cónyuge que éste(a) tiene las motivaciones que yo le atribuyo?*
- *¿Hay otra explicación posible para su comportamiento?*

Tomemos un ejemplo en que su cónyuge le haya hablado en tono malhumorado o de algún otro modo que lo(la) haya trastornado. Formúlese estas preguntas:

- 1) ¿Se deduce del hecho de que mi cónyuge me haya hablado en un tono áspero que estuviera enojado(a) conmigo?
- 2) ¿Hay otras razones posibles que justifiquen el tono de voz de mi cónyuge? [Por ejemplo, podría tener un resfrío o estar ronco(a).]
- 3) Aun si mi cónyuge estuviera enojado(a), se deduce de allí que:
 - a) ¿mi cónyuge no me ama?
 - b) ¿mi cónyuge es siempre poco cordial?
 - c) ¿mi cónyuge me hará la vida desdichada?
 - d) ¿yo hice algo malo?
- 4) ¿Qué pruebas hay por el *otro* lado? ¿Hubo, hace poco tiempo, momentos en que mi cónyuge haya demostrado cordialidad y cariño?

Paso 6: Emplee respuestas racionales

En un ejemplo anterior, se expuso un conflicto entre Wendy y Hal. Hal estaba nervioso porque se le había hecho tarde; llamó para decirle a su mujer que saldría más tarde de la oficina. Pensó: *“Estará furiosa conmigo porque me retrasé y me hará pasar un mal rato. Eso pondrá en tensión nuestra relación”*. Wendy pensó: *“El siempre se retrasa. Es desconsiderado. Sabe que yo también trabajo, pero siempre estoy en casa a la hora”*.

Cuando Hal volvió a casa, Wendy sugirió que, puesto que era demasiado tarde para preparar la cena, ellos podían salir o encargar la comida en un restaurante. Hal se molestó y pensó: *“Ahora se desquita conmigo por llegar tarde”* y se enojó. Luego pensó: *“En realidad no se preocupa por mí ni por nuestra casa. Lo único que le interesa es su trabajo”* y se sintió aun más enojado.

Más tarde cada cónyuge llenó un formulario del pensa-

miento automático. Habían aprendido a reaccionar a sus pensamientos automáticos y a dar una respuesta racional mediante una especie de diálogo interno. Aquí se dan algunos de sus pensamientos y las respuestas racionales que los contrarrestan:

Registro del pensamiento automático de Wendy

<i>Reacción emocional</i>	<i>Pensamiento automático</i>	<i>Respuestas racionales</i>
Enojo	No es justo, yo también debo trabajar. Si él quisiera, podría estar en casa a la hora.	Su trabajo es diferente. Muchos de sus clientes vienen después del trabajo.
	▽	▽
	Realmente, él no se preocupa por mí.	El llamó para decir que se retrasaría. Llegar tarde no significa por fuerza que no se preocupe. Por otra parte, demuestra la mayor parte del tiempo solicitud y afecto.

Registro del pensamiento automático de Hal

<i>Reacción emocional</i>	<i>Pensamiento automático</i>	<i>Respuestas racionales</i>
Enojo	Se desquita conmigo. Eso estropearía toda la velada.	Aun si está fastidiada, se sobrepone en pocos minutos.

▽

No se preocupa por mí ni por la casa.

▽

Sólo porque no quiera cocinar no significa que no se preocupe por mí ni por la casa. Es una excelente ama de casa y se ocupa de muchas de mis necesidades.

▽

Lo único que le interesa es su trabajo.

▽

Ella quiere tener una profesión, pero dice que su relación conmigo es muy importante. ¿Por qué no he de creerle?

La respuesta racional evalúa si el pensamiento automático es razonable. Por ejemplo, al evaluar el pensamiento automático *"no es justo"* Wendy lo contrarresta con el concepto de que si el trabajo de Hal era distinto del suyo, le era más difícil volver a casa temprano. Reconoce así que el pensamiento automático se basaba en una prueba falsa. De un modo similar, refutaba el pensamiento *"Realmente él no se preocupa por mí"* con el testimonio contrario *"El llamó"*, además *"Llegar tarde no significa por fuerza que no se preocupa. Por otra parte, él demuestra la mayor parte del tiempo solicitud y afecto"*. Hallar la respuesta racional le ayuda a ver el pensamiento automático en perspectiva, como una reacción e interpretación, no como "la verdad".

Extraer el significado

Wendy se sintió alterada porque Hal, conversador por lo general, estuvo callado después de volver a casa. A ella le fue difícil precisar la razón de sus sentimientos. Cuando Wendy usó la técnica del “replay”, pudo lograr sólo una vaga idea de lo que la angustiaba. Le ayudé entonces en la secuencia:

- 1) ¿Cuál es el significado del comportamiento de él?
Está harto de mí.
- 2) ¿Qué significa para mí eso?
Quizá quiera divorciarse de mí.

Cuando elaboramos con ella el camino que la condujo a esos significados ocultos, dijo: “Eso realmente pega. Es así como realmente pienso en eso”.

Revisar la secuencia de ese modo le ayuda a determinar los significados ocultos detrás de su reacción. Eso le permite comprender por qué su reacción es tan acalorada y le ayuda a ejercitarse para captar los pensamientos automáticos con más facilidad la próxima vez que usted se altere.

Paso 7: Verifique sus predicciones

Wendy está disgustada por las intrusiones de los padres de Hal.

Tuvimos la siguiente discusión:

WENDY: Mi suegra me llama todo el tiempo. Siempre me está controlando. Sospecho que no confía en que me ocupe debidamente de su querido hijo y de sus nietos.

ATB: ¿Hay alguna otra explicación de su conducta?

WENDY: Ah, ya sé qué insinúa usted. Quizás ella quiera demostrar que siente preocupación y desea ayudar. Bueno, me

gustaría decirle algo a Hal acerca de ella, pero tengo miedo de hacerlo.

ATB: ¿Qué le preocupa?

WENDY: Tengo miedo de que si le digo algo acerca de su madre, se producirá una desavenencia entre nosotros. Temo siempre pelearme con él.

ATB: Anotemos lo que usted cree y luego podemos verificarlo. Usted cree que "Si le hablo a mi marido acerca de su madre se producirá una grieta en nuestra relación". ¿Qué prueba hay de ello?

WENDY: Creo que no hay ninguna prueba. El siempre se pone de mi parte cuando hay disputa con mis parientes políticos.

ATB: Supongamos que usted haga la predicción y verifique su creencia "Si le hablo a mi marido acerca de su madre, se producirá una grieta en nuestra relación".

WENDY: Probablemente se disgustará, pero no creo que sea permanente.

Wendy accedió a poner a prueba su predicción y conversar con su marido acerca de la suegra. Cuando consideró la predicción de una desavenencia de un modo más objetivo, su miedo de una consecuencia horrible le pareció menos fuerte. Sin embargo, a fin de que se convenciera, era importante para Wendy tener una experiencia correctiva real. Además, para mejorar su relación con el marido, era fundamental que ella se sintiera más libre para discutir con él asuntos tan delicados.

Como suponía Wendy, sacar a colación el tema de la madre alteró a Hal, quien dijo: "Me siento como si estuviera atrapado en el medio". Pero comprendió que los sentimientos de Wendy tenían que ser respetados y ofreció hablar con su madre acerca de sus intrusiones. Wendy valoró ese acto importante para ella y como consecuencia, se sintió más ligada a Hal.

Paso 8: Cambio de marco

Como se describió en el capítulo 3, cuando una relación marcha cuesta abajo, los cónyuges empiezan a verse mutuamente a través de un marco negativo que se compone de rasgos desagradables (*“El es malo y dominante”; “Ella es irresponsable”*) que cada uno atribuye al otro. Esos atributos desfavorables colorean la visión con la que el cónyuge ofendido percibe al compañero: las acciones negativas se exageran y las neutras se ven como negativas. Aun los actos positivos pueden recibir una coloración negativa.

Cambiar de marco consiste en reconsiderar esas cualidades negativas bajo una luz diferente. A veces, por ejemplo, son las mismas cualidades que atrajeron a la pareja, las que más tarde se ven como negativas en la relación. Los atributos que usted admiró, o de los que disfrutó, siguen estando allí. El problema reside en que el enfoque negativo le permite ver sólo el “lado bajo” de esas cualidades y no sus ventajas.

Es importante tener conciencia de que cuando los cónyuges chocan, se acentúan los aspectos menos deseables de la personalidad y conducen a un círculo vicioso, en el cual las cualidades, gratas hasta entonces, aparecen como desagradables. Por ejemplo, Paul atrajo a Sharon porque era flexible, divertido y aceptaba todo. Escritor independiente, siempre a punto de “hacer alguna”, sintió atracción por Sharon porque ella estaba segura de sí misma, como abogada enérgica y competente, y no permitía que sus colegas y clientes la dominaran. Después de algunos años de matrimonio, la imagen que tenían uno del otro cambió. Paul se volvió “perezoso, irresponsable y pasivo”; Sharon fue considerada “agresiva, crítica y dominadora”.

¿Qué había ocurrido? Cuando Paul no logró satisfacer con su trabajo las expectativas de Sharon, ella lo presionó para que se esforzara más. Paul percibió las críticas de Sharon como regaño y control y se volvió más pasivo. Sharon interpretó su retirada como un signo de pereza y fue aun más crítica, lo cual hizo que Paul retrocediera todavía más. La

interacción entre las personalidades de los cónyuges es crucial en la generación de ese círculo vicioso.

Al trabajar con cada uno de ellos, descubrí que los marcos negativos eran la cara oculta de sus percepciones originales. Al volver a examinar el lado positivo, Sharon y Paul pudieron recobrar algunos de los buenos sentimientos que originariamente habían tenido el uno por el otro.¹

Este era el análisis de la cara oculta de Sharon, hecho por Paul:

Visión negativa

Cara oculta

Ella es dominante.

Ella es realmente decidida, logra hacer muchas cosas, contribuye a las entradas familiares.

Ella es crítica.

Es aguda e incisiva; es brillante; no tiene intención de herirme.

Esta es la visión secundaria que Sharon tenía de Paul:

Visión negativa

Cara oculta

El es perezoso.

Es cómodo, flexible.

Es demasiado pasivo.

Me acepta totalmente.

Es irresponsable.

Me admira por lo que he hecho.

1. Algunos terapeutas cognitivos han usado el análisis de la "cara oculta". Janis Abrahms, Susan Joseph y Norman Epstein han empleado ese método con eficacia. La descripción más completa la dio JANIS ABRAHMS en un taller en el "Annual Meeting of the Association for the Advancement of Behavior Therapy", en Boston, noviembre de 1987.

Se burla de todo. No es bastante serio. Tiene un gran sentido del humor. Siempre puede hacerme reír cuando me siento deprimida.

Cuando Sharon pudo reenmarcar a Paul de esa manera, las cualidades negativas dejaron de ser punzantes. Ella anotó la siguiente refutación de su encuadre:

Ahora puedo aceptar que él no sea tan brillante como yo esperaba. Pero a mí me ha ido muy bien, de modo que no necesitamos demasiadas entradas adicionales. Creo que lo que me importa ahora es que me ama y me acepta. Nunca me regaña como lo hacía mi madre y nunca me critica. Si yo dejara de regañarlo, podríamos pasarlo bien, porque realmente es divertido. Sé que no es muy responsable con el dinero y con los quehaceres de la casa, pero puedo arreglármelas.

Observe que: *no es necesario que usted o su cónyuge cambie su personalidad para promover una relación más armoniosa.* En general, un cambio de conducta relativamente pequeño es suficiente para dar marcha atrás al círculo vicioso. Cuando Paul asumió en forma más activa responsabilidades, Sharon aflojó la presión que ejercía sobre él. Entonces, Paul pudo sintonizar los deseos de Sharon en forma más natural. Esos cambios se pueden producir con más facilidad en un clima de cordialidad y aceptación. Al formarse la mejor interpretación posible de la conducta de cada uno, los cónyuges pueden favorecer el proceso de cambio.

A medida que la visión que Sharon tenía de Paul se volvía menos negativa, la visión que él tenía de ella empezó a cambiar también. El se sintió agradecido por el hecho de que ella pudiera compensar sus debilidades. Se sintió más orgulloso de la carrera de ella. Además, cuando ella dejó de regañarlo, su disposición para las tareas rutinarias fue más espontánea.

Esos cambios no ocurren de la noche a la mañana, pero al

obligarse a considerar a su pareja desde una perspectiva diferente, los cónyuges pueden reconquistar muchos sentimientos positivos que en su origen los llevaron a unirse. Además, el “*new look*” puede fomentar más la cordialidad y el espíritu de apoyo, lo cual de por sí refuerza la perspectiva positiva que reaparece.

Practique explicaciones posibles

Marjorie se quejó de que Ken “le gruñía todo el tiempo”; eso sirvió como punto de partida para otro ejemplo de cambio de marco. Yo le sugerí que anotara sus interpretaciones de la conducta del marido en forma de una secuencia:

El no me respeta.
▽
Disfruta rebajándome.
▽
No me ama.
▽
Odia a las mujeres.

Marjorie trataba de encontrar una explicación favorable para la irritabilidad de Ken, pero no podía. Consideró la posibilidad de que él estuviera bajo estrés en el trabajo, pero desechó esa explicación cuando su irritabilidad persistió después de haber disminuido el estrés relacionado con el trabajo. Empezó a creer cada vez más que su displicencia representaba el “verdadero sí mismo” de Ken. Luego Marjorie leyó un libro llamado *Men Who Hate Women and the Women Who Love Them* y todo cristalizó: su marido, a quien ella amaba mucho, “odiaba a las mujeres”.

Por suerte, Marjorie decidió seguir investigando sus creencias y verificarlas con Ken. Cuando ella le habló al respecto, los ojos de él se humedecieron; le dijo que no se había

percatado de que estaba tan irritable, aunque admitió haber tenido “cortocircuitos” en los últimos tiempos.

Ken explicó que en el momento en que llegó a su casa por la noche, estaba lleno de resentimiento que se fue acumulando en las horas de trabajo. Aunque la hostilidad estaba dirigida contra el jefe y algunos compañeros de oficina, persistió cuando volvió a casa, de ahí su baja tolerancia hacia las acciones de su mujer que pudieran disgustarle. Algunas costumbres de Marjorie, que antes nunca habían molestado a Ken, desencadenaron su hostilidad. Como él estaba ya cargado —movilizado para el ataque— le bastaba la menor frustración, como la de cierto atraso en la cena o no encontrar cerveza en la nevera, para ponerlo fuera de sí. Así fue que Marjorie se convirtió en el blanco de una hostilidad que había sido generada por otros y estaba destinada a otros.

Después de la charla que tuvieron, en la que ella verificó sus convicciones (véase capítulo 12), Marjorie pudo considerar a Ken bajo una luz diferente y más realista. El marco de la visión que tenía de él cambió de “desinteresado y odioso” a “tenso y perturbado”, lo cual era mucho más fácil de admitir.

Paso 9: Rótulos de las deformaciones

Rotular los diversos problemas del pensamiento, como se describe en el capítulo 8, sirve a menudo de ayuda a las parejas. Una de las deformaciones más comunes es el pensamiento *polarizado* de “todo-o-nada” o “uno-o-lo-otro”. Si su cónyuge es menos afectuoso que de costumbre, quizás usted deduzca que él o ella no la(lo) ama más. En ese pensamiento polarizado, todo lo que es menos que lo más deseable se rotula como indeseable. O hay amor total o rechazo total, consideración total o desconsideración total, nada intermedio.

La sobregeneralización se refiere a la formulación de declaraciones globales que se basan en una pequeña cantidad de sucesos. Si su cónyuge lo(la) interrumpe, entonces él o ella siempre lo(la) interrumpe. Si demuestra cierta falta de respeto, “nunca” es respetuoso.

La *visión restringida* o pantalla se aplica a la selección de un único detalle de una experiencia y al ocultamiento de otros datos, para interpretar todo el suceso sobre la base de ese detalle único. Ejemplo: “A mi marido no le gustó la comida que preparé, se quejó de que la sopa estaba demasiado caliente”.

La *personalización* se produce cuando usted se considera la causa del comportamiento de su cónyuge, a pesar de que nada tiene que ver con usted. Ejemplo: “Ella está de mal humor. Debe ser porque está enojada conmigo”.

La *rotulación negativa (global)* ocurre cuando usted aplica un rótulo negativo global a una persona, no sólo a la acción de esa persona. Ejemplos: “El es un débil de carácter porque no pidió un ascenso”. “Es una rezongona porque quiere que yo deje de beber”. “El es detestable porque no recoge su ropa”. La gente suele usar el mismo pensamiento defectuoso al referirse a sí misma: “Nunca hago nada bien. Siempre me enfado con todos. Soy un fracaso”.

Un ejercicio práctico

Para desarrollar la costumbre de usar esos rótulos con sus propios pensamientos, conviene practicar. En cada episodio o declaración que figura a continuación, indique qué tipo de problema de pensamiento está en juego.¹

Problema de pensamiento

- 1) Desde que ella me mintió una vez, nunca pude confiar en ella. 1)

1. Las repuestas correctas: 1) sobregeneralización; 2) pensamiento polarizado (todo-o-nada); 3) personalización; 4) lectura del pensamiento; 5) visión restringida; 6) “espíritu de catástrofe”; 7) sobregeneralización; 8) lectura del pensamiento; 9) “tremendismo”; 10) rótulo negativo.

- 2) Mi marido o está a mi favor, 2)
o a favor de su padres.
- 3) Cuando mi cónyuge está 3)
enojado(a) creo que es por
culpa mía.
- 4) Cuando ella me mira fijo, sé 4)
que me critica.
- 5) Yo hubiera disfrutado 5)
mucho de la fiesta, pero mi
cónyuge llegó tarde.
- 6) El no conversa mucho últi- 6)
mamente. Es señal de que la
relación se está yendo a
pique.
- 7) La película no le gustó tanto 7)
como a mí: no tenemos nada
en común.
- 8) El me contradice. Eso de- 8)
muestra que no me respeta.
- 9) Tuvimos otra disputa. Es 9)
terrible.
- 10) Ella es horrible por hacerme 10)
esperar.

Esos rótulos serán útiles para llenar los registros de sus pensamientos. Conviene a menudo agregar otra columna para registrar el nombre del problema específico. Cuando trate de usar esos términos, quizás advierta lo que a menudo malinterpreta o exagera la conducta de su cónyuge. Y al analizar las cosas para verificar la verdadera aplicabilidad de dichos

términos, usted puede ganar objetividad y desentrañar los falsos conceptos que alimentan su lucha conyugal.

Tomemos el ejemplo siguiente de un registro de pensamientos automáticos.

<i>Situación o suceso relevante</i>	<i>Pensamiento automático</i>	<i>Problema del pensamiento</i>
Hal se enfureció conmigo cuando hacíamos el amor.	Está loco.	Rótulo negativo
	Siempre se enfada.	Sobregeneralización
	Nunca podremos continuar juntos.	Espíritu de "catástrofe"

Después de haber adquirido bastante experiencia en el análisis de las propias reacciones, puede encarar la elaboración conjunta de la relación con su cónyuge. En los dos capítulos siguientes se examina en detalle las formas en que ambos pueden trabajar juntos para mejorar la comunicación y el entendimiento y para cambiar los modelos contraproducentes.