



- ◆ 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)

7

Pensamientos no expresados: el ojo de la tormenta

- Una esposa se enojó con su marido cuando éste llegó más pronto que de costumbre a casa. Al saludarla con entusiasmo, ella lo miró fija y penetrantemente.
- Un esposo se disgustó con su mujer cuando ésta le dijo que había devuelto a la biblioteca los libros que él había retirado y que tenían fecha vencida.
- Una mujer se enfureció con su marido cuando éste se jactó ante sus amigos de lo buena cocinera que era ella.

En cada caso, una acción positiva de un cónyuge provocó enojo en el otro. ¿Por qué? Las personas disgustadas se sorprendieron de sus propias reacciones. Sus parejas, confundidas, habían esperado una muestra de aprecio, no un ataque. Puesto que los cónyuges enojados recibían terapia cognitiva, sabían cómo conducirse para interpretar los significados simbólicos de los hechos. Con un cuidadoso examen, cada uno pudo recordar ciertos pensamientos provocados por la buena intención de los demás. Estos pensamientos eran tan fugaces que, sin práctica, los cónyuges enfadados no los hubieran podido captar.

- La mujer cuyo esposo regresó temprano a la casa pensó: *“¿Por qué ha venido a casa tan temprano? ¿Trata de controlarme?”*

- El marido cuya esposa devolvió los libros a la biblioteca, pensó: *“Ella trata de ponerme en evidencia. Quiere demostrarme que se ocupa de las cosas mejor que yo”*.
- La mujer cuyo marido le elogió sus conocimientos culinarios pensó: *“¿Por qué tiene que jactarse de cómo cocino? Nuestros amigos han de pensar que busca cumplidos para mí”*.

Semejantes reacciones confusas se aclaran en cuanto comenzamos a detectar estos pensamientos fugaces. Una vez que podemos sintonizar nuestros pensamientos automáticos —nuestro monólogo interno— entendemos mejor *cómo reaccionamos y por qué reaccionamos de modo exagerado*.

A primera vista, parece que *lo que hacen los otros* nos conduce a tener reacciones de enojo, ansiedad, tristeza y similares. Decimos (o al menos pensamos) cosas como “Me enojas” o “Me pones nervioso”. Pero estas declaraciones no son estrictamente exactas. Son verdaderas sólo en el sentido de que no experimentaríamos la emoción específica (enojo, ansiedad, tristeza) si la otra persona no hubiera obrado de esa manera. Pero las acciones de las personas sólo representan hechos que interpretamos. *Nuestra reacción es la consecuencia de nuestra interpretación, más que del acto en sí mismo*.

Si no interpretáramos primero lo que sucede, nuestras reacciones serían caóticas. Según las circunstancias, por ejemplo, un puño levantado puede representar una amenaza, un llamado a la solidaridad, o un ademán de éxito. La manera en que desciframos este acto le otorga el significado apropiado —o impropio—. Sin embargo, a causa de las imperfecciones que surgen de los prejuicios, la inadecuada atención, la fatiga, y similares, con demasiada facilidad interpretamos mal los móviles de otras personas y reaccionamos así de manera impropia o incluso de modo destructivo. Esas malas interpretaciones son en particular comunes en relaciones estrechas.

Pero quizá comprendamos nuestras malas interpretaciones a medida que ocurren, al enfocar nuestros pensamientos automáticos. Una vez preparados para identificar

estos pensamientos, podemos estudiarlos y corregirlos si no son realistas.

Dado que la clasificación automática se verifica demasiado rápido, una esposa, por ejemplo, puede tener conciencia sólo de un sentimiento de ofensa infligido por el marido y quizá de una imagen fugaz y vaga de él. La crítica subsiguiente tal vez refleje menos la “ofensa” real tanto como su reacción frente a ella —su deseo de atacar—, que su razón para atacar. Para descubrir el verdadero significado de la “ofensa”, ella deberá señalar con precisión su interpretación automática.

Para comprender por qué se está enojado, por lo común es sólo necesario captar el pensamiento automático, que con frecuencia lo dice todo y revela qué significación en verdad tiene para uno el suceso. Por ejemplo, el denominador común en los pensamientos automáticos mencionados en la página 159 es la sensación del cónyuge de estar equivocado de alguna manera.

- El ama de casa se sintió acosada por el aparente control de su marido.
- En el incidente de la biblioteca, el marido se sintió agraviado porque su mujer quiso “ponerlo en evidencia”.
- La esposa enojada pensó que los elogios de su marido implicaban una desvalorización de todas sus otras aptitudes, excepto su habilidad culinaria.

A lo largo de la terapia, descubrimos en ocasiones que el pensamiento automático más evidente no lo dice todo: todavía hay otro significado oculto que incita el pensamiento indignado más evidente, y este significado sutil, por lo común, implica una amenaza que suscita un sentimiento doloroso como ansiedad u ofensa. Esos significados ocultos son los descritos con anterioridad como miedos ocultos.

El pensamiento encubierto y el sentimiento asociado, la

ofensa o ansiedad, son rápidamente alcanzados por pensamientos hostiles más evidentes que enmascaran la ofensa original. En los ejemplos que anteceden, el pensamiento indignado de un cónyuge —“*¿Trata de controlarme?*”— desplazó un pensamiento anterior que producía ansiedad “*Me criticará porque la casa está en desorden*”. Rotulé este pensamiento no expresado como “pensamiento amenaza” y hay uno oculto detrás de cada pensamiento fugaz indignado, generador de enojo. A menos que las personas se preparen, es probable que no comprendan este pensamiento que provee la verdadera clave del enojo.

- El primer pensamiento amenaza de la esposa fue: “*Comprobará que todavía no hice las tareas domésticas y me criticará*”.
- El pensamiento amenaza del marido fue “*No confía en mí, por eso devolvió los libros*”.
- La segunda esposa tuvo un pensamiento amenaza en primer término: “*Ellos creerán que él piensa que no sirvo para nada más que para cocinar*”.

La relación entre la situación y los pensamientos secundario (enojo) y primario (temeroso) se resume del siguiente modo:

Situación que conduce al enojo

Pensamiento automático secundario obvio (enojo)

Pensamiento automático primario sutil (temeroso)

El marido regresa temprano a la casa.

¿Trata él de controlarme?

El se pondrá a criticar porque la casa está en desorden.

La esposa devuelve los libros a la biblioteca. Ella trata de ponerme en evidencia. No confía en mí.

El esposo se jacta de cómo cocina su mujer. El busca cumplidos. Ellos pensarán que es para lo único que sirvo.

El denominador común en estas situaciones es el siguiente: los cónyuges creyeron que su imagen pública podría verse amenazada al quedar al descubierto alguna debilidad, verdadera o imaginaria; esas presuntas amenazas los afligieron y los condujeron a la idea de ser agraviados y al deseo de castigar a su pareja.

Por lo general, se puede determinar un pensamiento automático mediante la técnica de "llenar el espacio en blanco": observe su enojo y luego reflexione sobre lo que pasó por su mente durante el intervalo comprendido entre lo que causó el suceso y el enojo en sí, como si fuera la repetición inmediata de una jugada del partido de fútbol por televisión.

Los pensamientos automáticos pueden concebirse con palabras, con imágenes, o con ambas.

Mientras esperaba a Karen, Ted tuvo el pensamiento automático "*Pudo haberle pasado algo a ella*" y mentalmente se la imaginó muerta en un accidente automovilístico. Karen, consciente de su tardanza, se imaginó a Ted con la cara colorada y con ojos desorbitados, vociferándole.

Los pensamientos automáticos son similares a lo que Freud denominó "pensamiento preconsciente". Albert Ellis se refiere a ellos como "autodeclaraciones". Los pensamientos automáticos son breves estallidos al borde de la conciencia. Aunque su rapidez nos ayuda a sacudirnos para la acción, su brevedad hace difícil identificarlos. Una vez que nuestro enojo explota, comenzamos a atacar y ya no recordamos el pensamiento automático que nos encolerizó. En cambio, enfocamos nuestra atención en el ataque.

El contenido del pensamiento automático por lo general

está condensado, así que una idea tal como *"El se esfuerza en ponerme en evidencia ante toda esa gente"* puede abreviarse en una especie de taquigrafía: *"Esfuerza... ponerme en evidencia... gente"*. No obstante, cuando las personas captan sus pensamientos automáticos pueden reconstruir la frase completa. Una sucesión de pensamientos automáticos constituye un monólogo íntimo.

Martin, un hombre grande, fornido, con aspecto de confianza en sí mismo (astro de fútbol en la universidad), era en extremo sensible a cualquier aparente desaire de parte de su mujer o colaboradores, y le resultaba difícil entender y controlar sus repentinos estallidos de enojo. En una ocasión tuvo, según parece, un repentino estallido de enojo y con posterioridad, en diversas oportunidades, pudo captar el pensamiento automático que vinculaba el suceso al enojo: había aprendido a llenar el espacio en blanco. En cada caso, Martin se sintió ofendido, pero no conocía la razón hasta que recordó la acción y captó el pensamiento automático.

En una oportunidad, se enfureció cuando su esposa — Melanie — no respondió a sus proposiciones de conciliación después de una disputa sobre el dinero que debía dedicarse para gastos de sus dos hijos en la universidad. Su pensamiento automático (primario) fue *"Me trata con frialdad"*. Ese pensamiento produjo en él una ofensa transitoria seguida de una explicación sobre el motivo de su mujer: *"Trata de castigarme"* (pensamiento secundario). Al atribuirle a ella un móvil hostil, causó su propia ira.

En otra oportunidad, Melanie salió sin dejarle una nota. Martin se ofendió y después se enfadó y quiso reprochárselo a ella. Su penoso pensamiento automático había sido *"No tiene interés en mí"*, que de inmediato fue reemplazado por *"Es desconsiderada"*, lo que condujo al enojo.

En otra ocasión más, Melanie interrumpió a Martin mientras conversaba con un grupo de amigos y él sintió una ola de cólera. Su doloroso pensamiento automático primario fue *"Ella no cree que yo tenga nada que aportar"*. Su pensamiento automático secundario fue *"Ella siempre trata de hacerme callar. Tiene necesidad de humillarme"*.

En cada caso, una secuencia de pensamientos intervino entre las acciones de su mujer y su arrebató emocional de cólera. Pero una vez que Martin identificó los pensamientos automáticos primario y secundario, comprendió la verdadera fuente de su enojo. Eso es especialmente importante en los malentendidos conyugales, porque un pensamiento automático puede corregirse si es inapropiado o erróneo y, una vez corregido, el enojo que causó, por lo general desaparece.

Por supuesto, dado que esos pensamientos ocurren con tanta rapidez, es posible que uno no sepa captarlos, a menos que estemos preparados, y una vez que se sabe identificar los pensamientos automáticos, éstos al principio, pueden parecer muy plausibles. Sólo después que uno comienza a considerar la prueba puede decirse si son exagerados, prejuiciosos y equivocados, o razonables y realistas. Con frecuencia, las personas suponen al comienzo que sus pensamientos fugaces son válidos y, por lo tanto, no se inclinan a criticarlos. Pero con posterioridad, después de que su enojo decae y tienen una pequeña perspectiva, al reflexionar, reconocen que sus pensamientos automáticos eran erróneos.

Por fortuna, Martin decidió confrontar sus pensamientos automáticos con Melanie. Lo que dedujo fue sensato.

- Descubrió que la razón que ella tuvo para no responder a su sugerencia de reconciliación (“el trato con frialdad”) fue porque estaba demasiado alterada para hablar sin echarse a llorar.
- Averiguó que su segunda “ofensa” —olvidarse de dejar una nota— era inevitable: llegaba con retraso a una entrevista y tuvo que salir de prisa.
- Supo que Melanie lo interrumpió para cambiar el tema, no para incomunicarlo: él, sin saberlo, tocaba un tema delicado que trastornaba a uno de los amigos del grupo.

Cada vez, ayudado por esa información adicional, Martin podía comprender que su enojo no era justificado, sino que se basaba en un malentendido. Sin embargo, no se habría dado cuenta de ello si primero no hubiera reconocido sus pensamientos automáticos. Incluso, si Martin hubiera entendido que su enfado era inadecuado a la situación, simplemente se habría disculpado sin conocer la *verdadera* causa, sus propios sentimientos y pensamientos fugaces. A no ser que pudiera precisar sus pensamientos automáticos, aún sería susceptible de sentimientos de enojo inadecuados cuando en el futuro se suscitaran situaciones similares.

En cualquier interacción entre cónyuges, cada uno tendrá pensamientos automáticos que influyan sobre lo que dicen y sobre cómo lo dicen. Aunque no se expresen abiertamente, los pensamientos automáticos afectan el tono de voz, la expresión facial y los gestos. Consideren el siguiente diálogo y el monólogo interno que lo acompaña:

<i>Pensamiento automático</i>	<i>Dice</i>	<i>No verbal</i>
MARTIN: Ella es demasiado complaciente con los niños. Me ponen nervioso.	Querida, ¿no te parece que los niños podrían calmarse?	Tono de voz tajante.
MELANIE: Ahí está otra vez; todo el tiempo quejándose [encolerizada].	Los niños se divierten. De cualquier modo, pronto se acostarán.	Músculos faciales tensos.
MARTIN: Me lleva la contraria en todo. Mejor me ocupo yo [colérico].	¿Los acuesto ahora?	En voz alta, puños apretados.

MELANIE: Está des-	No, yo los acostaré	Distensión total.
controlándose.	ahora mismo.	
Podría hacerles		
daño a los niños.		
Mejor cedo [se		
siente derrotada].		

En este caso, ambos padres mantuvieron una conversación cortés, pero sus pensamientos indicaban la verdadera desavenencia. Melanie descifró correctamente las señales de que Martin estaba furioso y decidió apaciguarlo al final. Las señales no verbales —postura, expresiones faciales, tono de voz— reflejaban sus pensamientos automáticos con más exactitud que sus palabras. Los pensamientos automáticos reflejan el “contenido latente” de un mensaje —lo que está oculto— en contraste con el “contenido manifiesto”, las palabras reales. Aunque Melanie, por ejemplo, era diplomática en la elección de las palabras, sus pensamientos automáticos se centraban en la crítica a Martin, luego en el miedo y por último en la sumisión. Esos pensamientos se reflejaban en sus sentimientos y tono muscular (de la tensión a la distensión).

DUDAS SECRETAS

En otra oportunidad, Martin se ofendió cuando Melanie cambió el tema mientras conversaban. Sin embargo, se sorprendió a sí mismo en medio de una serie de pensamientos automáticos, tales como *“Ella siempre me hace esto. No puedo permitir que se salga con la suya. No tiene derecho de tratarme de este modo”*.

Su enojo no tenía relación con la “ofensa” real de Melanie. Al retomar el curso de sus pensamientos, Martin pudo reconocer los automáticos (primarios) que *precedieron* a sus pensamientos críticos: *“Ella no se interesa en lo que yo tenga que decir. Me considera aburrido”*. Martin también pudo

precisar la emoción que experimentó inmediatamente después de ese pensamiento: *tristeza*, no enojo. Sus pensamientos críticos (secundarios) vinieron después y borraron su *tristeza*; llegó a culpar a Melanie por lo que —en su mente— era una “ofensa”.

Martin dudaba de su capacidad para expresarse bien; la aparente indiferencia o impaciencia de Melanie cuando él quería hablar impulsaba esa duda. No obstante, el curso de su pensamiento pronto se apartó de las dolorosas suposiciones de ser aburrido y socialmente indeseable, y pasó a concentrarse en la “maldad” de su mujer.

Muchas de las reacciones exageradas podrían mitigarse si los esposos transfirieran su atención desde la preocupación por la “injusticia” o “incorrección” del cónyuge, a la ofensa oculta anterior.

Otro guión común que ejemplifica cómo el dolor conduce al enojo se inicia con la duda de uno de los cónyuges acerca de su suficiencia. Por ejemplo, Mike y Sue, una joven pareja bien intencionada cuyas diferencias en la formación —los hombres de la familia irlandesa de Mike de clase obrera eran todos policías y bomberos con educación secundaria, en tanto la familia de Sue eran graduados universitarios de Waspish— contribuían a sus frecuentes disputas.

Mike tiene una discusión con Sue, que en verdad lo manda e “intimida”. Los pensamientos de él se centran en su acusación de inferioridad y vulnerabilidad. Como le echa la culpa a Sue, su *tristeza* es reemplazada por enojo.

Pensamiento automático

Sentimiento

- 1) ¿Por qué soy semejante tonto inhibido?
Ella siempre logra tomar la delantera.
Habla más que yo y me amenaza con irse
si abro la boca.

Tristeza

- 2) Ella es insoportable.

Enojo

Algunas veces, el sentimiento oculto es *culpabilidad*, a menudo instigado por la autocrítica. Repare en los sentimientos de Mike después de que Sue lo acusó de ser demasiado estricto con los hijos:

<i>Pensamiento automático</i>	<i>Sentimiento</i>
1) Tal vez ella tenga razón. Es posible que yo sea demasiado duro con ellos.	Culpabilidad
2) ¿Por qué trata siempre de hacerme sentir mal? Disfruta molestándome.	Tristeza
3) Ella socava mi relación con los niños.	Enojo

Otro frecuente pensamiento oculto que provoca enojo se expresa de modo manifiesto como una *acusación* contra el otro miembro de la pareja: "*Eres irresponsable. No tienes interés en mí*". Aunque esos pensamientos se destinan al cónyuge, los preceden otros que a menudo están dirigidos contra uno mismo. Esos son pensamientos típicamente "autocríticos" o "alarmistas".

Por ejemplo, Cindy fue a una reunión social con su amante, Jeff. Durante la fiesta fue enojándose con él cada vez más, aunque no sabía por qué. Después lo criticó abiertamente. La siguiente secuencia muestra cómo la autocrítica inicial de Cindy ("*¿Qué me pasa?*") le produce dolor, que luego ella aparta culpando a Jeff y sintiéndose enojada.

<i>Pensamiento automático</i>	<i>Sentimiento</i>
1) Nadie me presta atención. ¿Qué me pasa? ¿Por qué no puedo ser tan popular como Jeff? El se divierte con todos.	Ofendida

- | | |
|-----------------------------------|--------------|
| 2) Nadie se interesa en mí. | Más ofendida |
| 3) El debería prestarme atención. | Enojada |
| 4) El nunca me presta atención. | Más enojada |

Cindy apenas advirtió los pensamientos automáticos iniciales. Se sintió ofendida por unos momentos y luego enojada por largo tiempo. Sus pensamientos coléricos y hostiles hacia Jeff eran tan pronunciados que perdió de vista su "ofensa" inicial. Una posterior disputa con Jeff no logró apaciguar su enojo o terminar con las acusaciones dirigidas a él porque no se tocó la *fente* de su dolor oculto primario: "*Nadie se interesa en mí*".

Con práctica, encontrará que se hace más fácil llenar el espacio en blanco e identificar esos pensamientos ocultos. Si está alerta, también podrá precisar los pensamientos perjudiciales que preceden a los críticos. En el capítulo 13 se tratan de un modo más completo técnicas para descubrir pensamientos automáticos. Además, le indicaré cómo puede corregir esos pensamientos y, de ese modo, reducir —o eliminar— los sentimientos perjudiciales y de enojo.

ORIGEN DE LAS DUDAS ACERCA DE SI MISMO Y DEL CONYUGE

Algunas de las dudas que experimentan las personas provienen de reglas (*los debería y no debería*) que oyeron formular a sus padres y de recuerdos de cómo sus propios padres se comportaron en su relación. Toman estos recuerdos como modelos y esperan que tanto ellos mismos como sus cónyuges hagan lo mismo.

Si los cónyuges carecen de modelos paternos, entonces se sienten abandonados, tristes y enojados. Si ellos mismos dejan de vivir en conformidad con pautas paternas, es posible que se llenen de dudas sobre sí mismos y de culpa. Ese era el caso

de una pareja que se había casado siendo ambos muy jóvenes y tenía problemas para desprenderse de los modelos dados a conocer por sus propios padres. Por ejemplo, Wendy incorporó la pauta materna *“El papel de una esposa es cuidar de su marido”*. Este molde tradicional determinó sus reacciones hacia su esposo Hal. Cuando ella dejó de vivir en conformidad con la regla, se sintió ineficiente y comenzó a criticarse mucho a sí misma.

Pero los padres de Hal tenían actitudes diferentes. El padre había acentuado tanto el perfeccionamiento, que en Hal se había desarrollado la creencia *“Nunca puedo hacer nada bien”*. Y la madre de Hal tenía una actitud despectiva hacia los hombres que sólo reforzaba la inseguridad de él: *“Los hombres no pueden hacer nada, son débiles e inútiles”*. Para Hal, cuando las cosas iban mal, esas reglas generaban serias dudas sobre sí mismo.

En un encuentro funesto, Wendy observó que Hal tenía aspecto agotado y cansado después de un día de oficina.

WENDY: [*Soy un fracaso si no lo cuido.*] Trabajas demasiado, querido.

HAL: [*Soy ineficiente. No le he prestado suficiente atención. Por eso se queja.*] No puedo hacer nada bien. Nunca hice nada bien. Nunca estás satisfecha. [*Se lo ve y oye deprimido.*]

WENDY: [*Tal vez hice algo malo. Probablemente no debería haberle dicho nada. Debería tranquilizarlo.*] Mira todas las cosas buenas que has hecho. Nos has mantenido. Siempre haces algo para la casa. Tienes éxito. Has sido un buen marido.

HAL: [*Es sarcástica.*] ¡Por qué no dejas de perseguirme!

WENDY: [*Está furioso conmigo. No hay razón para que él se comporte de ese modo. Tal vez esté loco. Se aparta y se echa a llorar.*]

HAL: [*Se siente culpable. He fracasado.*] ¡Maldita sea, otra vez!

WENDY: [*Se siente culpable. Estuve muy mal. Se supone que no debería disgustarlo y trataba de no hacerlo. Creo que soy un fracaso.*]

Wendy, en la creencia de haber “infringido” la regla de su madre acerca de no perturbar al marido, sintió remordimiento y miedo. Hal, entretanto, se vio atrapado en internalizar las pautas perfeccionistas de su padre y se declaró a sí mismo un fracaso porque su mujer estaba trastornada.

LOS *DEBERIA* SECRETOS

Rara vez las personas expresan sus *debería*, que muy a menudo ocurren como pensamientos automáticos. Lo que manifiestan, en cambio, es el *resultado* de los *debería*: quejas, regaños, reproches. Considere el manejo de esos mecanismos mentales en un encuentro entre Mark y Sarah.

Cuando Mark regresó del trabajo, Sarah lo saludó quejándose del difícil día que había tenido en el trabajo. Mark se sentía bien porque había conseguido un nuevo anunciante para la radio donde trabajaba y deseaba hablarle a Sarah sobre la buena jornada. Su expectativa silenciosa era “*Sarah se pondrá contenta cuando le participe la noticia*”. Sarah, no obstante, estaba preocupada con sus propios problemas, porque su jefe la había culpado de un error que *él* había cometido al atender a un cliente.

Piensa

Dice

SARAH: [*Yo no debería* tener todas esas dificultades en el trabajo. Mark *debería* escucharme y solidarizarse conmigo.]

Tuve un día terrible en el trabajo.

MARK: [*Yo no debería* cargar con las aflicciones de Sarah. No es justo que las descargue sobre mí. Tengo derecho a una mujer que esté alegre cuando regreso a casa. Siempre me estropea el día.]

¿No podemos hablar de alguna otra cosa?

- SARAH: [*Debería poder hablar con mi marido cuando estoy abatida. El debería brindarme su apoyo.*]
- Nunca quieres que te hable sobre mis problemas. Sólo te gusta contarme tus problemas.
- MARK: [*No debería tolerar sus críticas.*]
- Todo lo que haces siempre es rezongar y llorar. Si no puedes manejar el trabajo, ¿por qué no renuncias?
- SARAH: [*No tiene derecho de enojarse conmigo y criticarme.*]
- Siempre me deprimas cuando tengo un problema. Eres tan egocéntrico que no puedes soportar escuchar a otra persona.
- MARK: [*No tiene derecho de atacarme. No puedo soportarlo.*]
- Si vas a empezar a quejarte me voy de aquí. [*Se va de la casa.*]

Los *debería*, tener derechos y otorgar derechos, en la columna de la izquierda no se expresaron en voz alta. Pero como pensamientos automáticos, *eran señales mentales para atacar*. El ataque comenzó con la instantánea aparición de una imagen negativa del cónyuge, la que entonces impulsó a Sarah y Mark a decir lo que cada uno percibía como la causa del problema, es decir, las acciones de los demás. Los cónyuges ofendidos están enojados con la imagen mental del otro, pero atacan a la persona real.

El ataque de Sarah es su manera de castigar a Mark por la supuesta mala conducta de él —no brindarle apoyo escuchándola—, pero en realidad ataca la imagen negativa de Mark. Sin embargo, es el Mark “real”, quien sencillamente desea cambiar de tema, quien siente el dolor. En verdad Mark no sabe por qué Sarah lo ataca, como tampoco sabe Sarah qué es lo que molesta a Mark en realidad; pero, al contraatacar, Mark le da verosimilitud a la imagen que Sarah se ha formado de él como antipático y egocéntrico.

Tanto Sarah como Mark creían firmemente que sus peticiones implícitas (Mark: *“Escucha mis buenas noticias”*; Sarah: *“Escucha mis malas noticias”*) eran evidentes y razonables. Por eso opinaban que no era razonable echar al olvido las demandas de su cónyuge, que de alguna manera encerraban la recíproca hostilidad evocada por el intercambio. Lo que no advierten es que los pedidos implícitos eran en verdad reclamos invisibles que ellos insistían en que fueran aceptados, pero que ninguno había expresado en forma manifiesta. Tan pronto como sus reclamos se frustraron “injustificadamente”, cada uno evocó una imagen mental negativa del otro, optando por una prueba negativa aparente para justificar la imagen. Los diversos procesos, tergiversados aquí para nuestro trabajo, como sobregeneralización, atribución negativa y “catastrofismo”, se describirán en el próximo capítulo.

Incluso cuando los cónyuges pretenden ser amables entre sí, esos pensamientos no expresados oralmente pueden socavar sus intenciones y producir enojosos malentendidos. Muchas disputas entre cónyuges se inician al frustrarse las expectativas tácitas. Puesto que no se dan cuenta del verdadero origen del problema, atribuyen el malestar a algunas características negativas de su pareja antes que a un *desajuste en las expectativas de ambos*. A causa de la decepción, tienen pensamientos negativos del otro (*“Ella me va a echar una zancadilla”*; *“El debería brindarme su apoyo”*) que los impulsa a increpar a su pareja. El ataque genera un contraataque y así se confirma la imagen negativa que uno tiene del otro.

Si Mark y Sarah sólo hubieran retrocedido para reconocer que estaban “faltos de sincronización”, por lo menos habrían evitado otra confrontación destructiva y se hubieran ofrecido la clase de apoyo que solían brindarse en el pasado. Al aceptar sus desilusiones, ellos podrían, por ejemplo, haberse turnado para contar sus buenas y malas noticias. Mark hubiera escuchado a Sarah, en lugar de intentar cambiar de tema. Sarah hubiera refrenado su deseo de reprenderlo y Mark habría controlado su deseo de contraatacar. Una intervención

constructiva *en cualquiera de esos puntos* hubiera frenado la reacción en cadena. En cambio, se permitieron a sí mismos ser irritados por sus *debería* y por el sentimiento de derechos violados.

Entre sus amigos, Mark y Sarah eran considerados amables y simpáticos. Cuando esos amigos querían compartir sus éxitos o problemas, Mark y Sarah demostraban un alto grado de tolerancia, flexibilidad y paciencia. Pero esas cualidades se habían atrofiado en sus interacciones mutuas. La creencia de ambos en su derecho divino a ser escuchados cuando así lo quisieran —a pesar de las momentáneas preocupaciones del otro— los hizo rígidos, intolerantes e impacientes cuando se sentían frustrados.