

ÍNDICE

Introducción	9
Capítulo primero	
<i>¿Por qué se casa la gente?</i>	15
Capítulo segundo	
<i>El proyecto de convivir</i>	37
Capítulo tercero	
<i>Por qué sentimos como sentimos</i>	63
Capítulo cuarto	
<i>Diccionario del mal carácter</i>	87
Capítulo quinto	
<i>El nuevo discurso amoroso</i>	107
Capítulo sexto	
<i>Los conflictos más frecuentes</i>	143
Capítulo séptimo	
<i>La separación</i>	175
Capítulo octavo	
<i>Las nuevas familias</i>	189
Epílogo	205

INTRODUCCIÓN

Quando un hombre y una mujer se casan, concluye su novela y empieza su historia.

OSCAR WILDE

Para el ser humano de nuestra época, el gran problema de la existencia privada es la vida en pareja.

E. JAEggi y W. HOLLSTEINN, *Wenn Ehen älter werden.
Liebe, Krise, Neubeginn*

EL TEMA DE ESTE LIBRO NO ES EL AMOR, sino la continuación del amor, que es, al parecer, uno de los problemas más difíciles con que se enfrenta el ser humano. Cuando escribí *Palabras de amor*, me llevé una sorpresa al comprobar que en casi todas las culturas el enamoramiento, el amor pasional, se manifiesta de manera muy parecida. En cambio, resultan muy variados los procedimientos para que esa relación, que comienza de manera tan intensa y con promesas de eternidad, se mantenga en el tiempo. Costumbres, normas morales y preceptos legales se esfuerzan en conseguirlo o prescribirlo, porque todas las sociedades lo consideran provechoso. Pero resulta escandalosa la facilidad con que del «no puedo vivir sin ti» se pasa al «no puedo vivir contigo». Como ha concluido el antropólogo David Buss tras estudiar decenas de culturas muy distintas, las relaciones de pareja son conflictivas en todo

tiempo y lugar. Los problemas coinciden y sólo las soluciones se diferencian. Con la concisión que da la poesía, ya lo dijo Vicente Aleixandre:

La realidad de la vida,
la sollicitación de las diarias horas,
todo conspira contra la perduración
sin descanso de la llama imposible.

Pero da igual: a pesar de que en este momento hay casi un 50 % de probabilidades de fracaso, los humanos continuamos intentándolo. Las encuestas nos dicen que más del 90 % de hombres y mujeres consideran que una buena relación de pareja es lo más importante para la felicidad, lo que plantea un problema desconcertante: si somos tan inteligentes, ¿por qué no hemos conseguido aprender a convivir amorosamente, puesto que al parecer lo queremos? Aaron Beck, un gran psicólogo de quien os hablaré después, decía que en su larga vida profesional se había enfrentado una y otra vez con lo que consideraba un enigma: que el amor no sea lo bastante fuerte como para mantener unidas a las parejas. Comparto su interés. Y estoy seguro de que vosotros también, porque todo el mundo quiere triunfar en sus relaciones amorosas.

No soy un consejero matrimonial. Ni tengo ganas de serlo. Hay muchos. En Estados Unidos, que en esto marca también tendencia, los problemas que surgen en las relaciones de pareja son la primera causa que lleva a la gente a los consultorios psicológicos. Mi especialidad es el estudio de la inteligencia. Por decirlo con un término de moda: mi campo de investigación es el talento. En este caso, el TALENTO DE LAS PAREJAS, vuestra capacidad para alcanzar metas, aprender, resolver problemas, en una

palabra, triunfar. Durante milenios, la vida estaba encarrilada y era más fácil, a costa de limitar mucho la libertad, pero ahora tenéis que tomar continuamente decisiones. Estamos todos a la intemperie. En una estupenda viñeta, una mujer comenta durante un cóctel a su interlocutor: «Ya sé lo que me quiere decir. Mi hija no sabe si casarse o vivir sola, o irse a vivir con alguien, o dejar de fumar, salvo la marihuana, o dejar de beber definitivamente, o tener un hijo, o adoptarlo, o simplemente olvidarse del sexo y tomar más sedantes, o...». Søren Kierkegaard, un genial filósofo danés del que luego también les hablaré, definió la angustia como «la conciencia de la posibilidad». En efecto, tener que elegir continuamente, sin contar con el apoyo de normas o costumbres aceptadas, es una tarea difícil. Somos seres contradictorios. La rutina nos aburre, pero la libertad nos angustia. Seamos animosos: ésa es nuestra condición y con ella debemos apechugar.

Pero este libro nace dentro de un ambicioso proyecto: la Universidad de Padres que fundé hace años para ayudaros en la educación de vuestros hijos, aprovechando lo que la ciencia y la práctica nos enseñan. Educar es, ante todo, ayudar al niño para que vaya construyendo su propia personalidad. La experiencia UP nos ha deparado una interesante sorpresa. Cuando hemos explicado a los padres lo que sabemos acerca de cómo se configura la personalidad de sus hijos, se han dado cuenta de que esos conocimientos resultaban también útiles para ellos. A todos nos parece importante que los niños adquieran *habilidades sociales* —la asertividad, por ejemplo—, o que sepan resistir el esfuerzo o la frustración —es decir, que tengan lo que ahora llamamos *resiliencia*—, o que aprendan a controlar sus ataques de furia. Los adultos también necesitamos desarrollar las habilidades sociales, la resiliencia o el control de la ira. Los métodos que resultan útiles para los niños, pueden serlo también para los padres. En este sentido, es

verdad el antiguo adagio de que «el niño educa al adulto» o, al menos, le hace reflexionar sobre aspectos de su propia vida que antes habían permanecido en la sombra. Pero, al mismo tiempo, conocer las dificultades y las esperanzas del amor humano nos exige saber cómo podríamos educar al niño para que estuviera en buenas condiciones para disfrutar de él. Se trata, pues, de un viaje de ida y vuelta: desde el niño a los padres y desde los padres a sus hijos.

Volviendo a la educación, todas las investigaciones confirman que para los niños es bueno que la relación de sus padres sea alegre y cordial. Creo que el problema mayor que tenemos en Occidente en el terreno privado es que las parejas no se entiendan. Conservo una cita de James L. Framo, uno de los primeros terapeutas matrimoniales: «Se ha dicho, no sin justificación, que la mayor felicidad que puede alcanzarse en la vida surge como un subproducto de un “buen” matrimonio, y, por el contrario, que un rango increíblemente variado de miseria humana puede resultar de un “mal” matrimonio, extendiéndose desde el divorcio legal, el divorcio emocional, los constantes altercados, la “actuación destructiva”, los desórdenes psicósomáticos y psicológicos y sus perniciosos efectos para los hijos, la sociedad y el espíritu humano. El mayor don que los padres pueden otorgar a sus hijos es darles la seguridad que tienen dos personas que se aman». A pesar del estilo anticuado del autor, es fácil reconocer un núcleo de verdad, si se entiende por matrimonio, como hago en este libro, la unión comprometida y responsable de dos personas, con papeles o sin papeles. El gobierno laborista de Tony Blair publicó un informe titulado *Supporting Families*, cuyo principio fundamental era «el matrimonio es la mejor institución y el modelo más estable para educar a los hijos». Está científicamente confirmado que el concepto que el niño tiene de sí mismo, su autoesti-

ma, la capacidad de sentir emociones positivas, o de enfrentarse con los problemas están muy influidos por la calidad de las relaciones parentales. Como dicen los expertos en psicología de la familia, la mejor manera de ayudar a un niño es ayudando a la familia entera. Por lo tanto, si os preocupa el bienestar de vuestros hijos, conviene que os preocupéis de vuestro propio bienestar. En las familias deberíamos recordar lo que se dice en los aviones: «Si viaja con niños y es preciso ponerse las máscaras de oxígeno, póngasela usted primero, y luego póngasela al niño». Esto no es una egoísta llamada de «sálvese quien pueda», sino una sabia medida: si el adulto pierde el conocimiento, tampoco podrá ayudar al niño.

Al escribir este libro parto de una convicción profunda. Necesitamos desarrollar el talento a todos los niveles: individual, conyugal, familiar, social, económico, político. Es todo lo que tenemos. De él depende nuestra capacidad para elegir bien nuestras metas y para alcanzarlas. Éste, pues, no es un libro de autoayuda. Es un libro sobre la inteligencia aplicada a la vida familiar. Recordad que la función principal de la inteligencia no es conocer, ni gestionar las emociones, sino *dirigir nuestro comportamiento para elegir bien las metas, hacer proyectos y realizarlos movilizandoy entrenando nuestras energías*. Daros consejos es secundario, porque los casos son infinitamente variados y siempre pensaríais que el consejo no se adecuía completamente a vuestra realidad. Lo importante es fomentar las capacidades personales, el talento, el ánimo creador, las posibilidades, para que cada uno pueda enfrentarse en buena forma con la realidad. Presentaré muchos casos, porque es así como se enseñan las cosas, como podemos entrenar nuestra competencia, pero tengo la convicción de que, casi siempre, más que consejos lo que necesitamos es ánimo para poner en práctica lo que ya sabemos.

Este libro va dirigido a los que quieren mantener una convivencia amorosa, no a los *singles* vocacionales, ni a los que disfrutan con la cacería, la experimentación, la ausencia de compromiso, el donjuanismo masculino o femenino, la excitación continuada, la orgía perpetua. Éstos se mueven en otro registro, poco interesante desde el punto de vista social. Y tampoco va dirigido a quienes desean llevar una vida familiar, pero pensando continuamente: «lo que me estoy perdiendo». Este estrabismo impide percibir lo que se tiene. Iniciamos, pues, una investigación práctica dirigida a aquell@s que están interesad@s por la convivencia amorosa.

NOTA.- Como los demás volúmenes de esta colección, cada capítulo está dividido en tres partes. La primera es la explicación teórica, la segunda está dedicada a conversar con un experto y la tercera, a un taller práctico. Cada capítulo se prolonga en la página web, en la que encontrarán más información y un foro en el que pueden participar y hacer preguntas. Buen viaje.