

Cómo predecir el divorcio

John Gottman / Nan Silver

Siete Reglas de Oro para Vivir en Pareja

Susan y Oliver se sientan frente a frente en el laboratorio del amor. Ambos están cerca de los treinta años y se han ofrecido voluntarios para formar parte de mi estudio sobre recién casados. En esta exhaustiva investigación, 130 parejas han accedido no sólo a poner sus matrimonios bajo el microscopio, sino también frente a la cámara. Susan y Oliver se encuentran entre las cincuenta parejas que fueron observadas durante su estancia de una noche en el apartamento del laboratorio. Mi capacidad para predecir el divorcio se basa en parte en mis análisis de estas parejas y sus interacciones.

Susan y Oliver sostienen que sus vidas son caóticas pero felices. Ella asiste por la noche a la escuela de enfermería, y él trabaja muchas horas como programador de ordenadores. Como muchas parejas, incluyendo tanto las que son felices como las que finalmente se divorcian, Susan y Oliver reconocen que su matrimonio no es perfecto. Pero afirman que se quieren y están dispuestos a seguir juntos. A ambos se les ilumina el semblante cuando hablan de la vida que planean construir.

Les pido que pasen quince minutos en el laboratorio intentando resolver la discusión que mantenían mientras yo los grababa. Mientras ellos hablaban, los sensores acoplados a su cuerpo establecían los niveles de tensión de acuerdo a varias mediciones en su sistema circulatorio, entre ellas el ritmo cardíaco.

Yo esperaba que en la discusión surgiera por fin alguna negatividad. Al fin y al cabo les habíamos pedido que se pelearan. Aunque algunas parejas son capaces de resolver desacuerdos con palabras comprensivas y sonrisas, lo más frecuente es que haya tensión. Susan y Oliver no son ninguna excepción. Susan piensa que Oliver no cumple con su parte en las tareas de la casa, y él piensa que Susan le agobia demasiado, con lo cual cada vez está menos motivado para realizar sus tareas.

Después de escucharles hablar de su problema, yo predije tristemente a mis colegas que el matrimonio de Susan y Oliver se iba a pique. Efectivamente, cuatro años más tarde nos informan de que están a punto de divorciarse. Aunque todavía viven juntos, se sienten solos. Se han convertido en fantasmas en un matrimonio que en otros tiempos les hizo sentir tan vivos.

PRIMERA SEÑAL: PLANTEAMIENTO VIOLENTO

El mejor indicativo de que esta discusión (y el matrimonio) no va por buen camino es el modo en que se plantea. Susan se torna de inmediato negativa y acusadora. Cuando Oliver menciona el tema de las tareas de la casa, ella se muestra sarcástica:

—Para ti no existen —dice.

Oliver intenta levantar los ánimos haciendo un chiste: —Podríamos escribir un libro: «Los hombres son unos cerdos.»

Pero Susan no reacciona. Sigue hablando, intentando idear un plan para que Oliver realice sus tareas, y entonces dice:

—La verdad es que me gustaría encontrar una solución, pero no creo que sea posible. He intentado hacer una lista de tareas, pero no sirve de nada. He intentado dejar que lo haga a tu manera, y durante un mes no has hecho nada.

Ahora está culpando a Oliver. En esencia está diciendo que el problema no son las tareas de casa, sino él.

Cuando una discusión toma este camino —con críticas o sarcasmo, que es una expresión de desprecio—, la conversación ha tenido un “planteamiento violento”. Aunque Susan habla con un tono bajo y tranquilo, sus palabras están cargadas de negatividad. Después de escuchar el primer minuto de su conversación, supe que al final de ella Susan y Oliver no habrían resuelto sus diferencias. Las investigaciones muestran que si una discusión tiene un planteamiento violento, terminará de modo inevitable con una nota negativa, por mucho que se intente «ser agradable» entre tanto. Las estadísticas son significativas: en el 96 por ciento de las ocasiones se puede predecir el resultado de una conversación de quince minutos basándose en los tres primeros minutos. Un planteamiento violento es una garantía de fracaso. De modo que si comienzas de este modo una discusión, más te vale hacer borrón y cuenta nueva y empezar otra vez.

LA SEGUNDA SEÑAL: LOS CUATRO JINETES

El planteamiento violento de Susan dispara la alarma que indica que el matrimonio está sufriendo serias dificultades. A medida que se desarrolla su discusión yo sigo buscando tipos particulares de interacciones negativas. Algunas clases de negatividad, si permitimos que escapen a nuestro control, son tan letales para una relación que yo los llamo los Cuatro Jinetes del Apocalipsis. Generalmente estos cuatro jinetes cabalgan en el corazón de un matrimonio en el siguiente orden: críticas, desdén o desprecio, actitud defensiva y actitud evasiva o amurallamiento.

El primer jinete: las críticas

Siempre tendrás alguna queja sobre la persona con la que vives. Pero entre las quejas y las críticas hay una diferencia abismal. Una queja sólo se refiere a una acción específica en la que tu cónyuge ha fallado. La crítica es más global, e incluye palabras negativas sobre el carácter o personalidad de tu pareja. «Estoy muy enfadada porque anoche no fregaste la cocina. Dijimos que lo haríamos por turnos.» Esto es una queja. «¿Por qué eres tan distraído? No soporto tener que fregar siempre la cocina cuando te toca a ti. ¡Nada te importa!» Esto es una crítica. Una queja se centra en un comportamiento específico, pero una crítica va más allá. Una crítica incluye culpa y difamación.

Esta es la receta para convertir cualquier queja en crítica, simplemente añade mi frase favorita: “¿Pero a ti que te pasa?”

Generalmente un planteamiento violento aparece disfrazado de crítica. En el siguiente ejemplo veremos como las quejas de Susan se convierten en críticas cuando ella empieza a hablar:

—La verdad es que me gustaría encontrar una solución, pero no creo que sea posible (queja). He intentado hacer una lista de tareas, pero no sirve de nada. He intentado dejar que lo hagas a tu manera, y durante un mes no has hecho nada. (Crítica: Susan está dando a entender que el problema es culpa de Oliver. Aunque así fuese, echarle la culpa no hará más que empeorar las cosas.)

Aquí tenemos otros ejemplos que muestran la diferencia entre quejas y críticas.

Queja: El coche se ha quedado sin gasolina. ¿Por qué no lo llenaste como te dije?

Crítica: ¿Por qué nunca te acuerdas de nada?. Te he dicho mil veces que llenes el tanque.

Queja: Deberías haberme dicho antes que estás demasiado cansado para hacer el amor. Estoy decepcionada y me siento estúpida.

Crítica: ¿Por qué eres siempre tan egoísta? Ha sido una faena que me dejaras llegar hasta aquí. Deberías haberme dicho antes que estabas demasiado cansado para hacer el amor.

Queja: Tenías que consultarme antes de invitar a alguien a cenar. Quería estar a solas contigo esta noche.

Crítica: ¿Por qué siempre pones a tus amigos por delante de mí?. Yo siempre soy la última de la lista. Esta noche íbamos a cenar solos.

Si oyes ecos de estas críticas en tus discusiones con tu pareja, ten en cuenta que no sois los únicos. El primer jinete es muy común en las relaciones. De modo que no piensen que están condenados al divorcio. El problema de las críticas es que cuando se hacen constantes allanan el camino para los otros jinetes, más peligrosos.

El segundo jinete: desprecio

Susan no solo critica a Oliver, sino que no tarda en pasar al desprecio. Cuando sugiere establecer una lista de tareas para que él recuerde lo que tiene que hacer, dice: “¿Crees que puedes funcionar con una lista?”. A continuación Oliver afirma que necesita relajarse durante un cuarto de hora cuando llega a casa antes de empezar a hacer algo.

—De modo que si te dejo en paz durante un cuarto de hora, ¿crees que estarás motivado para ponerte en marcha y hacer algo? —pregunta ella.

-Tal vez. No lo hemos intentado, ¿no? —replica Oliver.

Susan tiene aquí una oportunidad para suavizar la discusión, pero en lugar de eso recurre al sarcasmo:

—A ti lo que se te da estupendamente cuando llegas a casa es tumbarte o desaparecer en el baño —Y luego añade desafiante—: Así que tú crees que esa es la solución mágica, que te deje en paz un cuarto de hora.

El sarcasmo y el escepticismo son formas de desprecio. Lo mismo puede decirse de los insultos, el gesto de poner los ojos en blanco, la burla y el humor hostil. El desprecio, en cualquiera de sus formas —el peor de los cuatro jinetes— envenena las relaciones porque implica disgusto. Es imposible resolver un problema cuando tu pareja está recibiendo el mensaje de que estás disgustado con ella. El desprecio aumenta siempre el conflicto, en lugar de favorecer la reconciliación

Peter, encargado de una zapatería, era un maestro del desprecio en lo referente a su esposa Cynthia. Veamos lo que sucede cuando intentaban resolver sus conflictos con respecto al dinero.

Peter dice:

—Mira la diferencia entre nuestros vehículos y nuestra ropa. Me parece que dicen mucho de nosotros y de lo que sabemos valorar. Tú te burlas de mí porque lavo mi furgoneta, mientras que tú pagas a alguien para que te lave el carro. Tu carro nos está costando una fortuna y tú ni siquiera te molestas en lavararlo. Es imperdonable, y de lo más desconsiderado.

Esto es un claro ejemplo de desprecio. Peter no sólo señala que gastan el dinero de forma distinta, sino que acusa

a su esposa de un defecto moral: ser desconsiderada.

Cynthia responde que para ella es muy difícil lavar el coche.

Peter no hace caso de esta explicación y sigue en sus trece.

—Yo cuido de mi camioneta porque cuando uno cuida las cosas duran más. Yo no soy como tú “Ah, ya compraremos otra nueva.”

Cynthia, todavía esperando que Peter se ponga de su lado, dice:

—Mira, si me ayudaras a lavar el coche sería estupendo. Te lo agradecería mucho, de verdad.

Pero en lugar de aprovechar esta oportunidad de reconciliación, Peter quiere pelear:

—¿Cuántas veces me has ayudado tú a lavar la furgoneta?

—Muy bien. Si tu me ayudas a lavar el coche, yo te ayudo con la furgoneta —responde ella, intentando de nuevo reconciliarse.

Pero el objetivo de Peter no es resolver el problema sino atacar a Cynthia, de modo que replica:

—Eso no es lo que te he preguntado. ¿Cuántas veces me has ayudado con la furgoneta?

—Nunca.

—¿Lo ves? Por eso creo que no tienes ninguna responsabilidad. Es como si tu padre te comprara una casa. ¿Qué esperarías?, ¿que también te la pintara?

—A ver, ¿me ayudarás a lavar el carro si yo te ayudo a lavar la camioneta?

—La verdad es que no se si quiero que me ayudes —dice Peter.

—Bueno, ¿entonces me ayudarás con el coche?

—Te ayudaré cuando pueda. No te voy a firmar una garantía de por vida, ¿no? ¿Qué vas a hacer, denunciarme?

—Y Peter se echa a reír.

Escuchando esta discusión queda claro que el principal propósito de Peter es rebajar a su esposa. Su desprecio aparece en su implicación de que él es moralmente superior, como cuando dice: “Yo creo que eso dice mucho sobre nosotros y lo que sabemos valorar”, o: Yo no pienso como tu: “Bah, ya compraremos otra.”

***Las parejas que muestran desprecio
tienen más probabilidades de sufrir
enfermedades infecciosas (resfriados, gripes. etc.).***

El desprecio se exagera por los pensamientos negativos sobre la pareja, guardados durante mucho tiempo. Es más probable tener estos pensamientos negativos cuando las diferencias no se resuelven. Sin duda, la primera vez que Peter y Cynthia discutieron sobre dinero, él no fue tan desdeñoso. Probablemente ofreció una queja sencilla como: “Creo que deberías lavar tu misma el coche. Sale muy caro tener que pagar siempre a alguien para que lo lave.” Pero al no llegar a un acuerdo sobre esto, sus quejas se convirtieron en críticas globales, del tipo: “Siempre has sido una manirrota.” Y a medida que el conflicto proseguía, Peter se fue sintiendo más y más disgustado y harto de Cynthia, y este cambio llegó a afectar sus palabras en ulteriores discusiones.

La beligerancia, prima del desprecio, es igualmente fatal para una relación. Es una forma de enfado agresivo porque contiene una amenaza o una provocación. Si una esposa se queja de que su marido no llega del trabajo a tiempo para la cena, una respuesta beligerante sería: ¿“Si? ¿Y qué piensas hacer?” Cuando Peter dice a Cynthia: “¿Qué vas a hacer, denunciarme?” Cree que está haciendo un chiste, pero en realidad está mostrando una actitud beligerante.

El tercer jinete: la actitud defensiva

Considerando lo desagradable que Peter se comporta, no es sorprendente que Cynthia se defienda. Señala que no lava el coche tan a menudo como Peter piensa, y explica que para ella es físicamente más difícil lavar el coche que para él lavar la furgoneta.

Aunque es comprensible que Cynthia se defienda, las investigaciones muestran que con esto rara vez se obtiene el efecto deseado. El cónyuge agresivo no da su brazo a torcer ni pide perdón. Esto sucede porque la actitud defensiva es en realidad un modo de culpar a la pareja. Lo que estamos diciendo en esencia es: “El problema no soy yo. Eres tu.” La actitud defensiva no hace sino agravar el conflicto, y por eso es tan peligrosa. Cuando Cynthia explica que le resulta difícil lavar el coche, Peter no dice: “Ah, ahora lo entiendo”, sino que ignora esta excusa, ni siquiera da muestras de haberla escuchado. Lo que hace es afianzarse más en su posición, diciendo que el cuida muy bien de su vehículo y dando a entender que ella es una irresponsable por no hacer lo mismo. Cynthia no puede ganar. Ni su matrimonio tampoco.

Las críticas, el desprecio y la actitud defensiva no siempre entran en el hogar en estricto orden. Funcionan más bien como una carrera de relevos, pasándose el testigo de uno a otro continuamente si no sabemos poner fin a este ciclo.

Esto se ve claramente en la discusión de Oliver y Susan sobre las tareas del hogar. Aunque parecen estar

buscando una solución, Susan se torna cada vez más desdefiosa, burlándose de Oliver, y desechando todas las ideas que él ofrece. Cuanto más se pone él a la defensiva, más lo ataca ella. El lenguaje corporal de Susan indica condescendencia. Habla en tono bajo, con los codos apoyados en la mesa y los dedos entrelazados bajo el mentón. Como un abogado o un juez, hace las preguntas sólo para ver como él se encoge.

SUSAN: Así que tu crees que esa es la solución mágica, que te deje en paz un cuarto de hora.

OLIVER: No, no creo que esa sea la solución mágica. Yo creo que funcionará si además escribimos una lista con las tareas que hay que hacer. Podríamos poner un calendario. Si, así lo tendría presente.

D.: Ya. Como cuando te escribo las cosas en la agenda. ¿Acaso las haces entonces? (burla y desprecio)

O.: No siempre tengo ocasión de mirar mi agenda durante el día. (Actitud defensiva)

D.: Y crees que si que miraras el calendario, ¿no?

O.: Si. Y si me retraso en cualquier momento, deberías decírmelo.

Pero nunca me lo dices, lo que haces es protestar: que si no he hecho esto, que si no he hecho lo otro... ¿Por qué no me preguntas si tengo una razón para no haber hecho la tarea? El otro día, por ejemplo, me quede levantado para hacer tu currículo. Muchas veces te hago favores, pero tú nunca lo tienes en cuenta. (Actitud defensiva)

D.: ¿Acaso no hago yo cosas por tí? (actitud defensiva)

O.: Si, claro que si. Sólo creo que deberías relajarte un poco.

D.: (sarcástica): Ya. Bueno, pues parece que hemos encontrado la solución.

Es evidente que Susan y Oliver no han resuelto nada, a causa de las críticas, el desprecio y la actitud defensiva.

El cuarto jinete: actitud evasiva

En matrimonios como el de Susan y Oliver, donde las discusiones tienen un planteamiento violento, donde las críticas y el desprecio provocan una actitud defensiva, finalmente uno de los cónyuges se distancia, y esto augura la llegada del cuarto jinete.

Pensemos en el esposo que llega a casa del trabajo, se encuentra con un bombardeo de ataques de su esposa y se esconde detrás de un periódico. Cuanto más se cierra él, más grita ella. Finalmente él se levanta y se marcha de la habitación. En lugar de enfrentarse a su esposa, se distancia. Al apartarse de ella está evitando una pelea, pero también esta poniendo en peligro su matrimonio. Ha recurrido a la actitud evasiva. Aunque tanto los hombres como las mujeres recurren a ella, es más común entre los hombres, por razones que veremos más adelante.

Durante una conversación típica entre dos personas, el receptor ofrece una serie de señales para que el emisor sepa que lo escucha. Estas señales pueden ser contacto visual, movimientos afirmativos con la cabeza, decir de vez en cuando "sí" o "ya". Pero una persona evasiva no ofrece estas señales de reconocimiento, sino que tiende a apartar o bajar la mirada sin pronunciar palabra. Como si oyera llover. La persona evasiva actúa como si no le importara en absoluto lo que el otro dice, como si ni siquiera lo oyera.

La actitud evasiva suele llegar más tarde que los otros tres jinetes. Por eso es menos común entre recién casados, como Oliver, que entre parejas que llevan un tiempo en una espiral negativa.

Hace falta tiempo para que la negatividad creada por los tres primeros jinetes crezca hasta tal punto que la evasión se convierta en una salida comprensible.

Esta es la actitud de Mark cuando discute con su esposa Rita sobre el comportamiento que ambos muestran en las fiestas. Ella sostiene que el problema es que Mark bebe demasiado, mientras que él piensa que el peor problema es la reacción de Rita, que lo avergüenza gritándole delante de sus amigos.

Aquí tenemos una parte de su discusión:

RITA: O sea, que el problema soy yo otra vez. Empiezo quejándome de algo y ahora el problema soy yo. Como siempre.

MACK: Si, ya se que a veces soy yo. (Pausa) Pero tus rabietas infantiles son una vergüenza para mí y para mis amigos.

R.: Si supieras controlar la bebida en las fiestas...

M.: (baja la vista, evita el contacto visual, no dice nada; se está evadiendo)

R.: Porque me parece (se echa a reír) que por lo demás nos llevamos bastante bien (ríe de nuevo).

M.: (sigue evadiéndose; guarda silencio, no la mira, no asiente con la cabeza, no asume ninguna expresión ni pronuncia palabra)

R.: ¿No crees?

M.: (silencio)

R.: Mack, ¿me oyes?

LA TERCERA SEÑAL: SENTIRSE ABRUMADO

Rita podría pensar que sus quejas no obran ningún efecto sobre Mark. Pero nada más lejos de la verdad. Generalmente las personas recurren a la evasión como una protección para no sentirse abrumadas. Esto sucede cuando la negatividad de uno de los cónyuges —ya sea en forma de crítica, desprecio o incluso actitud defensiva— resulta tan súbita y abrumadora, que la otra persona se siente conmocionada, tan indefensa frente a la agresión que haría cualquier cosa por evitar una réplica. Cuanto más abrumado/a te sientas por las críticas o el desprecio de tu pareja, más alerta estarás ante las señales que indican que tu pareja está a punto de “estallar” de nuevo. Lo único que puedes pensar es en protegerte de la turbulencia que causan los ataques de tu cónyuge. Y la forma de lograrlo es distanciarte emocionalmente de la relación. No es de extrañar que Mark y Rita estén en la actualidad divorciados.

Paul es otra de las personas que se evade cuando su esposa Amy se torna negativa. En la siguiente discusión, Paul expresa lo que todas las personas evasivas sienten:

AMY: Cuando me enfado es justamente cuando deberías hacer un esfuerzo. Pero si dejas de hablar es como si me dijeras que ya no te importa lo que siento. Y entonces me siento un gusano, como si mis sentimientos u opiniones no te interesaran en absoluto. Un matrimonio no debería ser así.

PAUL: Lo que yo digo es que si quieres tener una conversación sana, no puedes estar dando gritos todo el rato. Empiezas a atacar desde el principio.

A.: Bueno, cuando estoy furiosa o me siento herida, tengo ganas de hacerte daño y empiezo a gritar. Pero es entonces cuando los dos deberíamos parar. Yo debería decirte que lo siento y tu deberías decirme: “Ya se que quieres hablar de esto y debería hacer un esfuerzo por hablar en lugar de ignorarte.”

E: Yo hablo cuando...

A.: Cuando te conviene.

P.: No; cuando no estás gritando en plena pataleta.

Amy insiste en explicarle a Paul cómo se siente cuando él se evade, pero no parece escuchar las explicaciones de Paul (es decir, que se evade porque no puede soportar la hostilidad de ella). Esta pareja se divorció más adelante. El naufragio de un matrimonio puede predecirse pues por los habituales planteamientos violentos y el hecho frecuente de que alguno de los dos se sienta abrumado a causa de la incesante presencia de los cuatro jinetes durante las discusiones. Aunque cada uno de estos factores puede predecir por sí sólo un divorcio, lo general es que los cuatro coexistan en un matrimonio que no es feliz.

LA CUARTA SEÑAL: EL LENGUAJE DEL CUERPO

Aunque no hubiera podido oír la conversación entre Mark y Rita, habría predicho su divorcio simplemente observando sus lecturas fisiológicas. Cuando observamos los cambios físicos en las parejas durante una discusión tensa, podemos comprobar hasta qué punto se estresa físicamente la persona que se siente abrumada. Una de las reacciones físicas más comunes es la aceleración del ritmo cardiaco, que alcanza unos 100 latidos por minuto, o inclusive 165. El ritmo cardiaco normal en los hombres es de 60 a 76 latidos por minuto, y en las mujeres de unos 82. También se dan cambios hormonales, incluyendo la secreción de adrenalina, que estimula la respuesta de lucha o de huida. Asimismo aumenta la presión sanguínea. Estos cambios son tan notables que si uno de los cónyuges se siente abrumado con frecuencia durante las discusiones matrimoniales, es fácil predecir que acabarán divorciándose.

El hecho de que una persona se sienta abrumada con frecuencia lleva al divorcio por dos razones. En primer lugar, indica que al menos uno de los cónyuges siente una grave tensión emocional al tratar con el otro. En segundo lugar, las sensaciones físicas que provoca el sentirse abrumado —aceleración de ritmo cardiaco, sudoración, etc.— imposibilitan cualquier conversación productiva capaz de solucionar un conflicto. Esta sobreestimulación del organismo durante una discusión es un sistema de alarma muy primitivo, heredado de nuestros antepasados prehistóricos. Todas estas reacciones de tensión, como el martilleo del corazón o el sudor, suceden porque nuestro organismo percibe que la situación es peligrosa. Aunque estamos en la era de la concepción in Vitro y los trasplantes de órganos, desde el punto de vista de la evolución no ha pasado mucho tiempo desde que habitáramos en las cavernas. De modo que el cuerpo humano no ha refinado su reacción al miedo, y responde de la misma forma, ya sea que nos enfrentemos a un tigre o a un cónyuge agresivo que nos increpa porque nunca nos acordamos de bajar la tapa del retrete.

Cuando las reacciones físicas de estrés se dan durante una discusión con la pareja, las consecuencias son desastrosas. Nuestra habilidad para procesar información queda reducida, lo cual significa que es más difícil prestar atención a lo que el otro está diciendo. La resolución creativa de problemas se va por la ventana. Nos quedamos con las respuestas más reflejas y menos intelectuales de nuestro repertorio: luchar (criticar, mostrar desden o ponemos a la defensiva), o huir (evadimos). Desaparece cualquier posibilidad de solucionar el problema.

De hecho, lo más probable es que la discusión no haga sino empeorarlo.

HOMBRES Y MUJERES SON DIFERENTES

En un 85 por ciento de los matrimonios, el evasivo es el esposo. Esto no es por algún fallo del hombre. La razón se encuentra en nuestra herencia evolutiva. Las pruebas antropológicas sugieren que hemos evolucionado de los homínidos cuyas vidas se circunscribían dentro de modelos de sexo muy rígidos, puesto que estos eran ventajosos para sobrevivir en un entorno hostil. Las hembras se especializaban en criar a los hijos, mientras que la tarea de los machos era la caza en común.

La cantidad de leche que una madre produce queda afectada por su estado de relajación, que a su vez se relaciona con la liberación de la hormona oxitocina del cerebro. De modo que la selección natural favorece a la hembra capaz de tranquilizarse rápidamente después de una situación de estrés. Su capacidad para conservar la calma aumenta las posibilidades de supervivencia de los hijos al optimizar la cantidad de alimento que reciben.

Pero la selección natural masculina favorecerá lo contrario. Para aquellos primeros cazadores, el estado de alerta y vigilancia era clave para la supervivencia. De modo que los machos propensos a la descarga de adrenalina y que no se tranquilizaban fácilmente tenían más posibilidades de sobrevivir y procrear.

Hoy en día al sistema cardiovascular del macho sigue siendo más reactivo que el de la hembra, y más lento en recuperarse de la tensión. Por ejemplo, si un hombre y una mujer oyen de pronto un fuerte ruido, como una explosión, lo más probable es que el corazón de él lata más deprisa que el de ella, y esté acelerado durante más tiempo, según las investigaciones del doctor Robert Levenson de la Universidad de California, en Berkeley. Lo mismo sucede con la presión sanguínea: la de él subirá más y durante más tiempo. El psicólogo Dolf Zillman, de la Universidad de Alabama, ha descubierto que cuando los sujetos varones reciben un trato brusco deliberado y luego se les pide que se relajen durante veinte minutos, su presión sanguínea sube y sigue elevada hasta que consiguen desquitarse. Sin embargo, las mujeres sometidas al mismo tratamiento son capaces de serenarse durante esos veinte minutos. Es interesante el dato de que la presión sanguínea de la mujer tiende a subir de nuevo si se la presiona para que se desquite.

Puesto que la confrontación matrimonial, que activa el estado de alerta, tiene un mayor efecto físico sobre el hombre, es lógico que los hombres sean más proclives que las mujeres a intentar evitar estas confrontaciones.

Es un hecho biológico: los conflictos matrimoniales afectan más a los hombres que a las mujeres.

Esta diferencia en la reacción fisiológica de nuestros distintos organismos influye también en lo que hombres y mujeres piensan cuando experimentan tensión en el matrimonio.

Como parte de ciertos experimentos, pedimos a algunas parejas que se observen discutir en una cinta grabada y que nos cuenten lo que estaban pensando cuando nuestros sensores detectaron alguna reacción. Sus respuestas sugieren que los hombres tienden más a los pensamientos negativos que mantienen su tensión, mientras que las mujeres son más proclives a los pensamientos tranquilizadores que las ayudan a recuperar la calma y mostrarse conciliadoras. Los hombres, en general, piensan en lo indignados que están (“No pienso aguantar esto”, “Se van a enterar de quien soy yo”), lo cual lleva al desprecio o la beligerancia. O bien se consideran víctimas inocentes de la ira o las quejas de su esposa (¿Por qué siempre me echa la culpa de todo?), lo cual lleva a la actitud defensiva.

Evidentemente estas reglas no se aplican a todos los individuos, pero después de veinticinco años de investigación he advertido que en la mayoría de las parejas existen estas diferencias entre hombres y mujeres en cuanto a las reacciones fisiológicas y psicológicas ante el estrés.

A causa de estas diferencias, la mayoría de los matrimonios (incluyendo los felices) siguen un patrón similar en los conflictos. Según este patrón, la esposa, que es por constitución más capaz de enfrentarse a la tensión, saca a colación algún tema peliagudo. El esposo, que no es tan capaz de enfrentarse a ello, intentará evitar el tema. Puede ponerse a la defensiva o evadirse, o incluso tornarse beligerante o despectivo en un intento por silenciar a la esposa.

El hecho de que tu matrimonio siga este patrón no indica necesariamente que el divorcio sea inevitable. De hecho aquí encontrarás ejemplos de los cuatro jinetes, e incluso de algún cónyuge que se siente abrumado, en matrimonios estables. Pero cuando los cuatro jinetes aparecen constantemente, cuando alguno de los cónyuges se siente abrumado con frecuencia, la relación tiene graves problemas.

Cuando una persona se siente abrumada es prácticamente inevitable que se distancie de su pareja. Esto a su vez hace que el otro cónyuge se sienta solo. Sin ayuda, el matrimonio terminará divorciándose o viviendo una relación muerta en la que ambos mantendrán vidas paralelas y separadas bajo el mismo techo. Tal vez realicen juntos algunas tareas, como jugar con los niños, celebrar fiestas o ir de vacaciones, pero emocionalmente ya no se sentirán conectados.

LA QUINTA SEÑAL: INTENTOS DE DESAGRAVIO O REPARACION FRACASADOS

Hace falta tiempo para que los cuatro jinetes acaben con un matrimonio. Aun así, el divorcio puede a menudo predecirse con sólo escuchar una conversación entre recién casados. ¿Cómo puede ser esto?

La respuesta es que al analizar cualquier desacuerdo en una pareja, podemos tener una idea clara del patrón que tienden a seguir. Un factor crucial en ese patrón es si los intentos de desagravio funcionan o fracasan. Los intentos de desagravio son esfuerzos que realiza la pareja (“Vamos a dejarlo un momento”, “Espera, necesito calmarme un poco”) para mitigar la tensión durante una discusión, para frenar y poder así evitar que alguno se sienta abrumado. Los intentos de desagravio salvan el matrimonio no sólo porque mitigan la tensión emocional entre los cónyuges, sino porque al bajar el nivel de tensión también evitan que el corazón se acelere y provoque que alguno de ellos se sienta abrumado. Cuando los cuatro jinetes gobiernan la comunicación de una pareja, los intentos de desagravio no suelen ser siquiera advertidos. Especialmente cuando nos sentimos abrumados, no somos capaces de oír una bandera blanca verbal.

En los matrimonios infelices se desarrolla un círculo vicioso entre los cuatro jinetes y los intentos de desagravio fallidos. Cuanto más desdeñosa y defensiva es la pareja, más veces se sentirán los cónyuges abrumados, y más difícil les resultará oír y responder a un intento de desagravio. Y puesto que los intentos de desagravio pasan inadvertidos, el desprecio y la actitud defensiva aumentan, los cónyuges se sentirán más abrumados, y esto a su vez hará más difícil oír el siguiente intento de desagravio. Hasta que por fin uno de los cónyuges se distancia.

Por eso puedo predecir un divorcio con solo escuchar una discusión entre marido y mujer. El fracaso de los intentos de desagravio es un indicador muy preciso de un futuro infeliz. La presencia de los cuatro jinetes predice el divorcio con un 82 por ciento de precisión. Pero si a esto añadimos el fracaso de los intentos de desagravio el índice de aciertos alcanza un 90 por ciento. Esto es porque algunas parejas que cabalgan con los cuatro jinetes en sus discusiones logran reparar el daño que estos provocan. Por lo general, en esta situación (cuando los cuatro jinetes están presentes pero los intentos de desagravio funcionan), el resultado es un matrimonio estable y feliz. De hecho, en un 84 por ciento de los casos, los recién casados que lograban reparar los daños de los cuatro jinetes seguían manteniendo un matrimonio estable y feliz seis años más tarde. Pero si no existen intentos de desagravio, o si estos intentos pasan desapercibidos, el matrimonio corre serio peligro.

Después de escuchar una discusión matrimonial durante tres minutos, puedo predecir en un 96 por ciento de los casos si esa discusión logrará resolver un conflicto.

En los matrimonios emocionalmente inteligentes se da una amplia gama de intentos de desagravio. Cada persona tiene su propio estilo. Olivia y Nathaniel se sacan la lengua, otras parejas se echan a reír o sonrían o piden perdón. Incluso una frase con tono irritado como “Deja de gritarme.” o “Te estás saliendo del tema” puede mitigar una situación tensa. Estas reparaciones mantienen el matrimonio estable porque impiden que los cuatro jinetes se asienten del todo.

El éxito o el fracaso de un intento de desagravio no tienen que ver con la elocuencia de la frase, sino con el estado del matrimonio. Hal y Jodie, una pareja felizmente casada, me enseñaron esta lección. Hal es un químico investigador, y a causa de la naturaleza de su trabajo se entera muchas veces en el último momento de que no llegará a casa a tiempo para cenar. Aunque Jodie sabe que Hal no puede controlar su horario, esta situación la molesta enormemente. Cuando discutieron el problema en nuestro laboratorio, Jodie señaló que los niños se negaban a cenar hasta que él estuviera en casa, de modo que muy a menudo tengan que cenar muy tarde, cosa que a ella no le gustaba. Hal sugirió entonces que les preparase una merienda cena para que no pasaran hambre, ante lo cual Jodie le espetó:

-¿y qué te crees que he estado haciendo todo este tiempo?

Hal se dio cuenta de que había metido la pata. Se había mostrado inconsciente ante lo que sucedía en su propia casa y, peor aun, había agraviado la inteligencia de su esposa. En un matrimonio infeliz, esto podría ser el comienzo de una buena pelea. Yo esperé a ver que pasaba a continuación. Puesto que todas las demás pruebas sugerían que su matrimonio era feliz, predije que Hal recurriría a algún hábil intento de desagravio. Pero lo antes que hizo fue mirar a Jodie con una sonrisa bobalicona. Jodie se echó a reír y luego prosiguieron con la discusión.

La sonrisa de Hal dio resultado porque el matrimonio funcionaba. Pero cuando Oliver intentó ablandar a Hal riéndose durante su conversación sobre las tareas del hogar, no consiguió nada. En los matrimonios en que se han asentado definitivamente los cuatro jinetes, hasta los intentos de desagravio más sensibles y precisos pueden fracasar de modo estrepitoso.

Irónicamente vemos más intentos de desagravio entre las parejas con problemas que en los matrimonios estables. Cuanto más fracasan los intentos de desagravio, más recurre a ellos la pareja. Es penoso ver como uno de los cónyuges ofrece una y otra vez intentos de desagravio en vano.

¿Cuál es la diferencia? ¿Cómo podemos saber que los intentos de desagravio darán resultado? Mas adelante veremos que es la calidad de la amistad entre marido y mujer y, la «predominancia positiva».

LA SEXTA SEÑAL: MALOS RECUERDOS

Cuando una relación queda inmersa en la negatividad, no sólo corre peligro el presente y el futuro de la pareja. También el pasado corre un riesgo. Generalmente pregunto a las parejas sobre la historia de su matrimonio. He visto en repetidas ocasiones que los cónyuges que mantienen un punto de vista negativo sobre su pareja y su relación suelen reescribir su pasado. Si les pregunto sobre el noviazgo inicial, la boda, el primer año que pasaron juntos, puedo predecir sus perspectivas de divorcio incluso cuando ignoro sus sentimientos actuales.

La mayoría de las parejas se casan con grandes esperanzas y expectativas. En los matrimonios felices los cónyuges miran atrás con cariño. Aunque la boda no saliera bien, tienden a recordar momentos buenos en lugar de los malos. Recuerdan lo positivo que se sentían al principio lo emocionante que fue conocerse y lo mucho que se admiraban. Cuando hablan de los tiempos difíciles, glorifican las luchas que han mantenido y sienten que sacaron fuerzas de la adversidad que soportaron juntos.

Pero cuando un matrimonio no va bien la historia se escribe de nuevo para peor. Ahora ella recuerda que él llegó media hora tarde a la ceremonia o él insiste en el tiempo que ella pasó hablando con el padrino de la boda, o “coqueteando” con sus amigos. Otra triste serial es cuando les resulta difícil recordar el pasado: se ha convertido en algo tan poco importante o tan doloroso que han dejado que se desvanezca.

Peter y Cynthia no siempre estuvieron discutiendo sobre coches y asuntos de dinero. Sin duda, si miramos su Álbum de fotos encontraremos muchas imágenes felices de sus primeros días juntos. Pero esas imágenes se han borrado hace tiempo de sus mentes. Si se les pide que describan sus primeras épocas, nos contaría detalles de su noviazgo y su boda, pero poco más. Cynthia recuerda que se conocieron en una tienda de discos en la que ella trabajaba como cajera. Consiguió el nombre y el número de teléfono de él por el recibo de la tarjeta de crédito, y le llamó para preguntarle si le había gustado el CD que había comprado. A continuación tuvieron su primera cita.

Cynthia nos dice que al principio se sintió atraída por Peter porque era guapo, iba a la universidad y mantenía conversaciones interesantes. «Pues yo creo que fue porque tenía tarjeta de crédito», decía Peter, haciendo una referencia a sus actuales peleas sobre el dinero. El no recuerda muy bien que le atrajo de ella cuando se conocieron. “Pues... —hace una larga pausa—. La verdad es que no lo sé. Nunca quise pensar que era en concreto lo que me gustaba. Creo que habría sido peligroso.”

Cuando les preguntamos con qué actividades disfrutaban en aquel entonces, a los dos les cuesta recordar. «¿Íbamos de excursión o algo así, ¿no?»», le pregunta Cynthia. El se encoge de hombros. Lo mismo sucede cuando hablan de su decisión de casarse. «Pensé que haría más sólida la relación. Parecía un paso lógico. Esa es la razón principal», dice Peter. Recuerda que se declaró a Cynthia en un restaurante, atando al anillo una cinta blanca en torno a un ramo de rosas blancas. El recuerdo parecía prometedor, hasta que Peter añadió con una sonrisa triste:

—Nunca lo olvidaré. Ella vio el anillo, empezó a temblar y me dijo: “Supongo que querrás una respuesta, no?” No era la reacción que esperaba, la verdad. —Peter se vuelve hacia su esposa—. Ni siquiera sonreíste al decirme aquello. Te quedaste totalmente inexpresiva, como si pensaras que yo era un idiota.

—No - exclama Cynthia sin fuerzas.

La situación no mejora. Peter tenía neumonía y una fiebre muy alta el día de la boda. Lo que más recuerda, aparte de sentirse enfermo, era estar en la limusina después de la ceremonia, con Cynthia y el padrino de boda. El padrino encendió la radio y se oyó a todo volumen la canción “Same Old Ball and Chain”. Cynthia recuerda que se sintió herida porque muchos invitados se marcharon justo después de la cena. Peter recuerda que todo el mundo golpeaba las copas con los cubiertos para que Cynthia y él se besaran. «Yo ya me estaba enfadando», dice Peter. Para resumir el día de su boda dice: «Fue toda una tragedia.» Cynthia esboza una lánguida sonrisa de aquiescencia.

La razón de que Peter y Cynthia tengan recuerdos tan distorsionados es que la negatividad entre ellos se ha tornado muy intensa. Cuando los cuatro jinetes cabalgan en un hogar, dañando la comunicación, la negatividad crece hasta tal grado que todo lo que un cónyuge hace es considerado bajo una luz negativa por el otro.

En un matrimonio feliz, si el esposo olvida recoger la ropa de la lavandería, tal como prometió, lo más probable es que ella piense: “Bueno, ha estado muy estresado últimamente y necesita dormir.” Considerara que ha sido un fallo momentáneo provocado por una situación específica. En un matrimonio infeliz, la misma circunstancia provocará una reacción muy distinta: “El siempre es tan desconsiderado y egoísta” pensará ella.

De la misma forma, en un matrimonio feliz, un gesto cariñoso, como que la esposa salude al marido con un beso apasionado cuando él vuelve a casa después del trabajo, se verá como un signo de que ella lo quiere. Pero en un matrimonio infeliz, la misma acción llevará al marido a pensar: “¿Que querrá de mí ahora?”

Mitch, uno de los maridos que estudiamos, es un ejemplo de esta percepción distorsionada. Cada vez que su

esposa Leslie le hace un regalo, lo abraza o incluso le llama por teléfono, el atribuye algún motivo oculto a sus actos. Mitch ha reescrito la historia de su matrimonio, con un guión muy negativo. Cada vez que surge un conflicto se siente indignado. Sus pensamientos negativos sobre Leslie contribuyen a mantener su tensión. Se siente abrumado en cuanto surge una confrontación. Las expectativas negativas sobre ella y su relación se han convertido en la norma. Esta pareja acabó divorciándose.

EL FINAL SE ACERCA

Cuando una pareja llega al punto de reescribir su historia, cuando sus mentes y sus cuerpos imposibilitan la comunicación y la solución de los problemas, el fracaso es casi inevitable. Los cónyuges se encuentran constantemente en alerta roja. Puesto que siempre esperan una batalla, el matrimonio se convierte en un tormento. El resultado comprensible es el abandono de la relación.

A veces una pareja en este estado acude a un terapeuta. En la superficie puede parecer que no pasa nada. No discuten, no muestran desden ni actitudes evasivas. Hablan con calma y con distancia sobre su relación y sus conflictos. Un terapeuta inexperto podría suponer que sus problemas no son muy profundos. Pero lo cierto es que uno de los cónyuges o ambos ya se han distanciado emocionalmente del matrimonio.

Algunas personas abandonan un matrimonio de forma literal, divorciándose. Otras lo hacen simplemente viviendo vidas separadas bajo el mismo techo. Sea cual sea el camino, existen cuatro etapas finales que señalan la muerte de una relación:

1. Considerar que los problemas matrimoniales son muy graves.
2. Hablar parece inútil. Cada uno intenta solucionar los problemas a solas.
3. Empiezan a llevar vidas separadas.
4. Se sienten solos.

Cuando una pareja llega a la última etapa, uno de los cónyuges, o ambos, puede tener una aventura. Pero una relación extramatrimonial es por lo general un síntoma de un matrimonio moribundo, no la causa. El final del matrimonio podía haberse predicho mucho antes de la relación extramatrimonial. A menudo las parejas comienzan a buscar ayuda para salvar su matrimonio cuando ya están inmersas en aguas turbulentas. Hubieran podido ver mucho antes las señales de aviso, si hubieran sabido buscarlas.

Los problemas incipientes pueden verse en:

1. Lo que los cónyuges se dicen el uno al otro (la prevalencia de planteamientos violentos en las conversaciones, los cuatro jinetes del Apocalipsis y la negativa de aceptar consejo).
2. El fracaso de los intentos de desagravio.
3. Las reacciones fisiológicas (el hecho de sentirse abrumados).
4. Los constantes pensamientos negativos sobre el matrimonio.

Cualquiera de estas señales sugiere una separación emocional, y en la mayoría de los casos el divorcio es sólo una cuestión de tiempo.

PERO NO SE ACABA HASTA QUE SE ACABA

Pero por muy triste que suene todo esto, estoy convencido de que muchos matrimonios pueden salvarse. Incluso una pareja que ha tocado fondo puede revivir si recibe la ayuda precisa. Lamentablemente, la mayoría de los matrimonios en esta etapa reciben la ayuda equivocada. Cualquier terapeuta bien intencionado aconsejaría a la pareja que resuelva sus diferencias y mejore su comunicación. En otra época yo mismo habría recomendado esto. Al principio, cuando averigüé cómo predecir el divorcio, pensé que había descubierto la clave para salvar matrimonios. Lo único que hacía falta, pensaba, era enseñar a la gente a discutir sin dar cabida a los cuatro jinetes y sin sentirse abrumada. Entonces los intentos de desagravio funcionarían y la pareja podría solventar sus diferencias.

Pero, como tantos otros expertos antes que yo, estaba en un error. No fui capaz de encontrar el código para salvar matrimonios hasta que comencé a analizar lo que de hecho funcionaba en los matrimonios felices. Después de estudiar intensamente matrimonios estables durante dieciséis años, ahora sé que la clave para reanimar una relación o ponerla a prueba de divorcios no reside en cómo manejamos las discusiones, sino en cómo se comporta un cónyuge con el otro cuando no están discutiendo. De modo que aunque mis siete principios pueden ayudarte a enfrentarte a los conflictos, la base de mi método es fortalecer la amistad que existe en el corazón de todo matrimonio.