# Amor y respeto en el matrimonio Emerson Eggerichs

¿Ha mantenido alguna vez una discusión con su cónyuge en la que de pronto este se ha sentido abatido y desmoralizado? ¿Reconoció el instante en que la cuestión de la que hablaban dejó de serlo?

¿Se ha preguntado alguna vez: cuál es la cuestión cuando la cuestión ya no es la cuestión?

#### Un libro de dietas

Pongamos un ejemplo. Una esposa se ha estado quejando de que ha engordado, y su marido, el día siguiente, al pasar por una librería, encuentra un libro que lleva por título *Dieta para la mujer de negocios de hoy.* Lo compra y lo lleva a casa, y se lo tiende a su mujer, que lee de pasada el título impreso en la portada. Él ve que su cara cambia súbitamente, que adopta un gesto de perplejidad; percibe decepción y desánimo. "¿Qué ocurre?", le dice. Y ella grita: "¡Vosotros los hombres tenéis dos cerebros! ¡Uno se ha perdido, y el otro ha salido a buscarlo!".

¿Por qué reacciona ella de ese modo? La cuestión ha dejado de ser el libro. En su lugar, ella escucha otro mensaje que nada tiene que ver con ponerse a régimen, y que va en la línea siguiente: "No te acepto. No te doy el visto bueno, y no te querré a menos que te parezcas a una animadora de los Dallas Cowboy (uno de los equipos de la liga profesional de fútbol americano)".

Resulta curioso que, si intercambiaran las posiciones —y fuera ella quien le hiciera entrega de un libro para que perdiera peso—, el marido respondería: "Vaya, gracias. Por cierto, ¿qué hay de cena?". Él no se pondría hecho una furia.

¿Por qué encontramos reacciones tan dispares en hombres y en mujeres? Los estudios que han abordado estas cuestiones, relativas a la percepción de la imagen corporal, señalan que incluso una modelo que es físicamente casi perfecta repara ante el espejo en todos sus defectos y se desprecia en alguna medida a sí misma. Por el contrario, un hombre al que le sobran unos cuantos kilos –incluso muchos–, ve reflejado en el espejo al mismísimo Atlas.

Lo que también me fascina es que si fuera la mejor amiga de esa mujer quien le regalara el libro de dietas, esta diría: "Eres muy amable al pensar en mí. Oye, ¿no te gustaría que hiciéramos la dieta juntas? ¿Quieres empezar hoy?". Ella no se pondría hecha una furia.

#### Un tercer libro sobre el matrimonio

O considere a otra pareja. Llevan dos años casados, y durante este último ella ha comprado dos libros sobre el matrimonio. Hoy se hizo con el tercero, y se lo ha llevado a casa.

Lo ha dejado en una repisa, cerca del sillón de su marido, así que él no tarda en verlo cuando al fin llega del trabajo. Se siente desanimado, y niega con la cabeza diciéndose: "Genial, sencillamente genial... iOtro libro sobre el matrimonio!". Lo guarda en el cajón, y se niega incluso a agradecerle a su mujer que lo haya comprado. ¿Por qué? Porque escucha en su mente el siguiente mensaje: "No te

acepto. No te doy el visto bueno, y no te respetaré a menos que cambies y seas más cariñoso conmigo".

Resulta curioso que, si intercambiaran las posiciones —y fuera él quien comprara un tercer libro sobre el matrimonio—, ella se mostraría encantada con el gesto de su marido. Le diría a sus amigas a través del teléfono: "Nos ha comprado un libro sobre el matrimonio. Estamos en muy buena sintonía. Somos almas gemelas".

El libro sobre el matrimonio la revitaliza, y a él sin embargo le desgasta.

# ¿Qué está pasando entonces con el libro de dietas y el tercer libro sobre el matrimonio?

Desde cierto punto de vista, no se trata de libros sobre dietas o el matrimonio. La cuestión de fondo, en realidad, es que ella no se sentía demasiado querida ni él demasiado respetado.

Esta es mi tesis: durante un conflicto matrimonial, cuando la cuestión deja de ser la cuestión, la mayoría de las esposas no se sienten queridas, y la mayoría de los maridos no se sienten respetados.

#### Necesidad real contra necesidad sentida

¿Estoy sosteniendo que las mujeres no necesitan respeto y que los maridos no necesitan amor? De ningún modo. De hecho, todos necesitamos amor y respeto por igual. No obstante, durante los conflictos, las necesidades de los hombres y las mujeres son distintas.

Les hemos hecho la siguiente pregunta a 7.000 personas: ¿Cuando atraviesa una situación de conflicto con su cónyuge, se siente no querido o no respetado? El 83% de los hombres dice que no se siente respetado. El 72% de las mujeres dice que no se siente querida. Esa diferencia es como la que existe entre el día y la noche, entre el rosa y el azul, entre el hombre y la mujer.

Déjenme comentarles que el amor y el respeto no son sinónimos. Una madre puede amar a su hijo adolescente pero no sentir respeto hacia él, debido quizás a su mal comportamiento. O podemos respetar a nuestro jefe sin sentir amor alguno hacia él. Muchas esposas han afirmado abiertamente: "Amo a mi marido, verdaderamente, pero lucho por respetarle". (Pensándolo bien, todos sabemos que amor y respeto no son lo mismo.)

El investigador Shaunti Feldhan encuestó en Estados Unidos a 400 hombres, preguntándoles: "¿Preferiría quedarse solo y sin amor en el mundo, o ser considerado un incompetente que no merece el respeto de los demás?". Más del 74% de los hombres afirmó que prefería la primera opción: la soledad y el desamor antes que la desconsideración. En otras palabras, a la mayoría de los hombres les aterra la idea de ser vistos como incompetentes y, por ello, no merecedores de respeto.

De nuevo, pues, las mujeres necesitan amor y los hombres necesitan respeto. Podemos expresarlo del siguiente modo: la mejor forma de respetar a una esposa es satisfacer su necesidad de amor, especialmente durante las disputas conyugales; y la mejor forma de querer a un esposo es satisfacer su necesidad de respeto, especialmente durante las disputas conyugales.

#### ¿Hombres narcisistas?

¿Y no hace esta necesidad de respeto narcisistas a los hombres? Después de todo, la mayoría de las mujeres consideran el respeto una cuestión marginal o secundaria; muchas de ellas, de hecho, opinan:

"isi nos amamos el uno al otro, nada más importa!". Sí, imagino que al hombre se le podría considerar narcisista... del mismo modo que a la mujer, en su caso por querer ser la destinataria especial del amor, una *prima donna*; así que es mejor no catalogarles como tales. La mayoría de las veces sólo aparentan serlo. Veremos en un momento que muchas de las reacciones negativas que menudean en el matrimonio se deben muy particularmente a los malentendidos que se originan —sin mala fe de por medio— entre hombres y mujeres.

Habría que decir, en defensa del hombre, que está programado de esta manera. Las investigaciones señalan que la necesidad de sentirse respetado es innata incluso en los chicos adolescentes. Se ha observado que "hombres y mujeres reaccionan a distintos tipos de estreses (...) Lo que dispara el nivel de estrés en las chicas adolescentes son los conflictos interpersonales, pues necesitan formar parte del engranaje social, gustar y ser socialmente aceptadas; un chico adolescente, en cambio, necesita ser respetado" (Louann Brizendine, *The Female Brain* [New York: Broadway Books, 2006], 34–35).

#### Mantra

En cualquier caso, algunas esposas se rebelan contra la idea de sentir respeto hacia el hombre.

Algunas mujeres me han dicho cosas de este tipo:

- "Doctor Emerson, he de ser sincera con usted: no siento respeto hacia él. Sería hipócrita mostrarme de ese modo, y sé que a usted no le gustaría que lo fuera."
- "La definición que aparece en el diccionario sobre mostrar respeto se refiere al privilegio que disfruta quien es superior, y yo no soy inferior a él. No permitiré que me trate como un felpudo. Somos iguales."
- "Todo el mundo sabe que el respeto hay que ganárselo. Él no lo ha hecho y no se lo merece."
- "No le voy a permitir hacer todo lo que le venga en gana. Respetarle de ese modo sería como decirle: 'Respeto las malas cosas que haces.""
- "Sospecho que usted lo que pretende en el fondo es devolverle al hombre su patriarcado y hacer que las mujeres teman su dominio. Pero yo no voy a participar en eso. Eso significaría ceder las conquistas que ha logrado el feminismo, retroceder al menos 50 años."
- "Respetar a un hombre conduce al abuso emocional, y yo no me voy a someter a ese abuso."
- "Pero aparte de eso, estoy abierta a escuchar lo que tenga que decirme sobre el respeto."

En mis conferencias, cuando comparto todos estos comentarios, el auditorio no puede evitar soltar alguna carcajada. Esos son los sentimientos de la mayoría de las esposas. Ellas son las minas sobre las que pisamos cuando hablamos de la necesidad —de la conveniencia— de sentir respeto hacia el hombre.

Lamentablemente, hemos echado a perder el corazón de la mayoría de los hombres. Los hombres sirven y mueren por honor. Un hombre le dijo a su esposa: "Te quiero tanto que moriría por ti", y ella replicó: "Vaya, Harry, no dejas de decirlo y sin embargo nunca lo haces". Bromas aparte, así es como los hombres sienten estas cuestiones del honor y el respeto. Los hombres están muy motivados con la idea de respetarse unos a otros, y mientras tanto algunas mujeres dicen: "ime da nauseas!".

He aquí un axioma importante: la clave para motivar a una persona consiste en conocer sus necesidades, sobre todo en periodos de dificultades y conflicto. Cuando un marido se muestra cariñoso durante una disputa con su mujer, ella permanecerá tranquila y serena. Cuando una esposa se muestra respetuosa durante una disputa con su marido, él permanecerá tranquilo y sereno, y conectará con ella emocionalmente.

# ¿Por qué amor y respeto?

¿Por qué considerar las dos variables del amor y el respeto?

En un experimento de laboratorio, la Universidad de Washington estudió durante 20 años a 2.000 parejas. Registró en ese tiempo todo tipo de variables, desde las conversaciones que mantenían hasta su presión sanguínea, y determinó la clave para saber por qué los matrimonios triunfan o fracasan: señaló que los dos ingredientes fundamentales de todo matrimonio no son sino el amor y el respeto.

En el libro *Por qué los matrimonios triunfan o fracasan* (en inglés, *Why Marriages Succeed or Fail*), leemos al profesor John Gottman: "(...) la mayoría de las parejas con las que he trabajado durante todos estos años, en realidad sólo quieren dos cosas de su matrimonio: amor y respeto" (p. 18). Y en otro momento: "en nuestro estudio de matrimonios duraderos, seleccionamos a parejas con muy distintos antecedentes e historiales que llevaban casadas con la misma persona entre 20 y 40 años. A pesar de las diferencias significativas que presentaban en lo relativo a sus ocupaciones, estilos de vida, trabajo y detalles del día a día, aprecio un parecido ciertamente llamativo en el tono de sus conversaciones. Independientemente del estilo de matrimonio que hayan adoptado, sus discusiones discurren, en gran medida, por el cauce que determinan dos elementos básicos: el amor y el respeto" (p. 61).

### Diferencias de género

Una de las revelaciones interesantes que arrojó el estudio fueron las diferencias –estadísticamente significativas– entre hombres y mujeres, que hacían que ellas no se sintieran queridas y que ellos no se sintieran respetados.

Por ejemplo, un 85% de los que lanzan evasivas y se retiran de una discusión, como estrategia, son hombres. Esta diferencia entre hombres y mujeres es particularmente grande. Lo que también encontraron los investigadores es que durante los momentos de tensión y disputa, los latidos de corazón por minuto –frecuencia cardiaca— de los hombres alcanzaban los 99, cifra que se encuentra en la horquilla conocida como 'modo guerrero'. Para los maridos, debe haber lucha o huida. Porque el marido no quiere que el conflicto se desate y descontrole, se aparta. Él diría: "Déjalo. Olvídalo. Vámonos. No quiero hablar de esto."

Para el hombre, retirarse y calmarse es el comportamiento digno y honorable; no lo es, en cambio, permitir que el conflicto se eleve y se desboque sin control.

Cuando los investigadores les preguntaron a las esposas por esa retirada característica, en mitad de la disputa, de sus maridos, dijeron haberla sentido como un acto de hostilidad. No podían dar crédito a que ellos hicieran oídos sordos y se desentendieran de lo que estaban escuchando, ante cualquier desavenencia.

En otras palabras, no se sintieron queridas. iFalta de amor!

Por otra parte, las reacciones desairadas de las mujeres fueron, en términos estadísticos, otro punto reseñable de la investigación. En esas situaciones de conflicto, las mujeres se dirigían habitualmente a sus maridos para emitir alguna crítica o expresar alguna queja.

Para la mujer, afrontar el conflicto en común, resolverlo, reconciliarse de corazón y sentirse de nuevo unida a su marido, es una cuestión de amor. No lo es, sin embargo, permitir que el conflicto languidezca, se posponga o quede irresuelto, más si cabe cuando lo protagonizan dos personas que se quieren y se preocupan sinceramente del bienestar de la otra. Los dos han de hablar sobre lo que sienten.

Cuando los investigadores les preguntaron a los maridos por esa característica aproximación agresiva de sus mujeres al conflicto, dijeron haberla sentido como una muestra de desprecio por lo que eran como seres humanos.

No pocos hombres sintieron que su mujer estaba empleando el tema de la discusión en cuestión para enviarle el mensaje de que no le gustaba como persona. Ella no sentía que él estuviera a su altura, así que no le respetaba. iFalta de respeto!

## ¿Quién tiene razón?

Cuando una esposa critica a su marido y se queja de lo que sucede, lo que busca en realidad es una solución al conflicto. Le preocupa e importa su marido. Ella no busca la confrontación para ejercer algún tipo de control sobre él, sino para ayudarle y fortalecer su matrimonio. Ella anhela ser uno con él.

Para ella, la crítica no es sino una muestra de preocupación y cariño. Para él, sin embargo, es prueba de su desprecio.

¿Quién tiene razón? Depende del color de las gafas, rosa o azul, a través de las cuales se mire el mundo.

En el otro lado de la ecuación, cuando un marido se aparta de su mujer para evitar que el conflicto se agudice –también para tranquilizarse–, lo que busca en realidad es hacer algo digno y honorable. Él permanece callado y pasa por alto la discusión para no enturbiar la buena relación que mantiene con su esposa. Él no necesita hablar sobre ese delicado asunto, sino seguir adelante, seguir avanzando. "Muchas de las cosas que pasan –piensa–, no tienen importancia."

Para ella, la estrategia de lanzar evasivas y retirarse de la discusión es un acto de hostilidad; para él, un acto de honor.

¿Quién tiene razón? Depende, de nuevo, del color de las gafas, rosa o azul, a través de las cuales se mire el mundo.

# ¿Por qué el hombre hace hincapié en el respeto?

Una de las razones por las que el hombre, durante un conflicto, centra su atención en el respeto, es que está seguro del amor que su mujer siente hacia él. En la naturaleza de la mayoría de las mujeres se encuentra el deseo de criar a sus hijos y amar. Las mujeres aman profundamente. De modo que, incluso durante las peleas, el hombre apenas duda del amor de su esposa. Si después de una fuerte

discusión, se le pregunta a George si su mujer le quiere, responderá: "iClaro!". Pero si se le pregunta si él le gusta a su mujer, dirá: "No, hoy no". La mayoría de los maridos se sienten queridos pero no siempre respetados, y sentirse respetado para quien lo lleva dentro de sí es un asunto importante.

Durante las disputas, muchas esposas les dicen a sus maridos: "Te quiero. Esa es la razón por la que me muestro crítica". Y el hombre responde: "Sé que me quieres, pero siento que no me respetas. Tengo la sensación de que nunca seré lo suficientemente bueno para ti."

Algunos esposos me han comentado en ocasiones: "Preferiría vivir con una mujer que me respetara aunque no me quisiera, que con una mujer que me quisiera pero no me respetara. ¿Hay algo que esté haciendo mal?".

## ¿Por qué la mujer hace hincapié en el amor?

Porque en su naturaleza está cuidar de sus hijos, y porque les encanta amar, muchas esposas se preguntan si sus maridos las quieren tanto como ellas a ellos. Cuando atraviesan conflictos conyugales graves, no son pocas las que dudan del amor de sus maridos. "Si me quiere, ¿por qué es tan severo y se muestra tan enfadado?". Dada esa incertidumbre, ella le preguntará en busca de consuelo: "¿Me quieres? Dime que me quieres".

La industria de las tarjetas de felicitación lo resuelve. No hay una sola en la que ponga: "Cariño, te respeto"; todas dicen: "iTe quiero!".

Sí, una mujer también puede sentir que su marido no la respeta. No obstante, si él sigue comportándose de esa manera semana tras semana, ella acabará diciéndole: "¿Cómo puedes tratarme así y decir que me quieres?". Su pensamiento desemboca en el amor, termina por aludir a él. Pero si es la mujer la que trata a su esposo de esa forma, es poco probable que él le haga la misma pregunta; sabe que ella le quiere, así que, en lugar de eso, dirá: "No merezco tu falta de respeto. Todo el mundo me respeta salvo tú". Escuchamos esta frase en una película: "Sólo soy una chica, delante de un chico, pidiéndole que la quiera". Nunca escuchamos: "Sólo soy una chica, delante de un chico, pidiéndole que la respete". Y al final de las películas, el héroe abraza a la chica diciendo "te querré el resto de mi vida", y no "te respetaré el resto de mi vida".

Ella se centra en el amor. Él se centra en el respeto. Pero no está todo perdido, porque he descubierto que existe una conexión entre el amor y el respeto.

# El 'ciclo alienante'

Cuando una esposa no se siente querida, reacciona de tal forma que su esposo generalmente no se siente respetado. Ella no quiere faltarle al respeto, desde luego, pero es lo que parece que hace a ojos de su marido. Cuando recibe el libro de dietas, no se siente querida, pero cuando llama a su marido "idiota sin cerebro" por habérselo comprado, no parece mostrarse precisamente respetuoso con él.

Cuando un marido no se siente respetado, reacciona de tal forma que su mujer generalmente no se siente querida. Él no quiere mostrarse rudo ni desamorado, desde luego, pero es como parece estar comportándose a ojos de su mujer. Cuando recibe un tercer libro sobre el matrimonio, él no se siente respetado, pero cuando guarda silencio al respecto y se niega después a leerlo, no parece mostrarse precisamente cariñoso con ella.

En esas situaciones, los cónyuges seguirán dando vueltas y más vueltas. Yo llamo a esto el 'ciclo alienante': sin amor, una esposa reacciona sin respeto; sin respeto, un marido reacciona sin amor. Una especie de círculo vicioso de recriminaciones que va complicando las cosas poco a poco, nutrido por la falta de amor y de respeto. Cada una de esas reacciones defensivas parece, en efecto, ofensiva.

# Mangueras de aire comprimido

Una imagen que ayuda a las parejas es la del 'depósito de amor' y el 'depósito de respeto'. Ella va equipada con un 'depósito de amor', al que está conectada por una manguera de aire comprimido. Cuando él la pisa, ella reacciona negativamente, le aparta, y pisa inadvertidamente de la de su marido. Él va equipado con un 'depósito del respeto', al que también está conectado por una manguera. Cuando ella la pisa, él reacciona negativamente, la aparta, y pisa inadvertidamente la de su mujer. Muchas parejas se comportan de este modo durante años.

## ¿Por qué las parejas siguen alimentando el 'ciclo alienante'?

Porque cada cónyuge cree sinceramente que su reacción negativa espoleará a la otra parte, que la motivará para paliar su falta de amor o de respeto: "Deja de pisar mi manguera –se dicen el uno al otro–. Duele y me ofendes."

Cuando al recibir el libro de dietas las esposas no se sienten queridas, reaccionan de tal forma que sus maridos no se sienten respetados —como ya hemos dicho—, para motivarles a cambiar y a que se comprometan de nuevo a quererlas incondicionalmente. Lógicamente, esa estrategia rara vez funciona. A pesar de los insultos o las reprobaciones, el marido no suele recibir el mensaje que su mujer le envía: "Por favor, quiéreme pase lo que pase". En lugar de eso, él se desanima, y siente el menosprecio de su esposa cuando escucha que tiene la "cabeza hueca" por haber comprado un libro de dietas.

El objetivo de la esposa, por medio de la protesta y la crítica, es hacerle ver a su marido que no ha sido afectuoso, que se ha mostrado frío e indiferente, pero él sólo ve en el comportamiento de su esposa falta de respeto e irreverencia. Así que siguen haciendo girar la rueda de los despropósitos.

Cuando, al recibir el tercer libro sobre el matrimonio, los maridos no se sienten respetados, reaccionan de tal forma que sus mujeres no se sienten queridas –también lo hemos señalado–, para motivarlas a que se muestren más respetuosas con ellos. Lógicamente, esa estrategia rara vez funciona. A pesar de las evasivas, la mujer no suele recibir el mensaje que su esposo le envía: "Por favor, trátame con más respeto". En lugar de eso, ella se desanima, y siente la falta de aprecio y cariño de su marido cuando este ignora su petición de leer el libro sobre el matrimonio.

El objetivo del marido, por medio de las evasivas y su retirada final, es hacerle ver a su mujer que no ha sido respetuosa, pero ella sólo ve en el comportamiento de su esposo falta de amor. Así que la rueda de los despropósitos sigue girando.

No se puede privar a la otra parte de sus necesidades básicas de amor y respeto, para reclamar precisamente amor y respeto.

# ¿Cómo se puede ayudar a esas parejas?

Como profesionales, ¿cómo podemos ayudar a las parejas a salir del 'ciclo alienante'? Debemos ayudarles a asimilar estos seis mensajes. Puede enseñarle a hacer lo siguiente:

1. Descubra –decodifique– la buena voluntad de su cónyuge.

La esposa, cuando se queja y critica a su marido, no quiere mostrarse irrespetuosa, sino intentar contrarrestar, a base de cariño, la falta de amor que siente. En su corazón, no protagoniza un acto de desprecio, sino de afecto. El marido debe concederle el beneficio de la duda.

El marido, cuando lanza evasivas y se retira de la discusión, no quiere mostrarse rudo y distante, sino intentar contrarrestar, a base de respeto, la falta de respeto que siente. En su corazón, no protagoniza un acto de hostilidad o agresión, sino de honor. La esposa debe concederle el beneficio de la duda.

Ambos deben evitar sacar la conclusión precipitada de que el otro carece de buena voluntad. Pero no será fácil. Después de todo, si ella no busca excusas ni evita la discusión, ¿por qué lo sigue haciendo su marido si no es porque carece de buena voluntad y en realidad no la quiere? Y por la parte que le toca al marido, si él no se queja ni la critica semana tras semana, ¿por qué lo sigue haciendo ella si no es porque carece de buena voluntad y en realidad no le aprecia ni respeta como persona?

Recurro habitualmente a una historia que suele ayudar a las parejas a decodificar sus mensajes y comportamientos. Les digo que se imaginen viajando en un autobús con otras cuarenta personas, en uno de esos nocturnos que recorren grandes distancias antes de llegar al destino (por ejemplo, a Texas). El autobús no acaba de emprender la marcha porque el conductor espera a cuatro de los pasajeros. Finalmente, aparecen: se trata de un padre y sus tres hijos. El hombre se sienta enfrente de usted mientras el autobús arranca, y se vuelve hacia la ventana. No presta atención a los niños, que empiezan a corretear por el pasillo, arriba y abajo, y a hacer ruido. El padre los ignora. A usted le empieza a molestar, como al resto del pasaje, que el señor no haga nada por sofocar aquel revuelo. ¿Cómo puede tolerar ese comportamiento?

Al final, ya bastante enfadado, le llama la atención, tocándole el hombro, y le pide que ponga orden. Se gira hacia usted distraídamente, y le dice: "Lo siento de veras... Por favor, discúlpeme. Venimos del hospital: mi mujer acaba de fallecer." Y sin decir nada más, se vuelve a la ventana de nuevo.

Y yo entonces pregunto a los que me escuchan: "¿Qué ha pasado con sus sentimientos?". En un segundo, la ira se ha transformado en empatía y compasión. Con muy poca información, ha decodificado lo que sucede. Usted pensaba que ese padre era permisivo e irresponsable, pero lo que ocurría, sencillamente, es que estaba en estado de shock. Sufría una conmoción. Sus hijos no eran traviesos o rebeldes, sino que acababan de perder a su madre y estaban desorientados.

Empleo este ejemplo como metáfora de una pareja casada que viaja en el autobús del matrimonio. La decodificación convierte el dolor y la ira en empatía. Cuando decodificamos el mensaje que nos envía nuestro cónyuge, detenemos el 'ciclo alienante'.

Como profesionales, debemos hacer ver a las parejas que su cónyuge tiene buena voluntad, aunque por naturaleza reaccionen de un modo que invite a pensar que no la tienen.

2. Hable humildemente con su esposa o su marido de lo que necesita en vez de dar la impresión de que no la quiere o no le respeta.

Si nos tergiversamos a nosotros mismos, seremos malinterpretados.

Si una esposa, al quejarse y criticar a su marido, parece comportarse de manera irrespetuosa, no será capaz de trasladar el mensaje que esconde en su corazón: "Por favor, quiéreme". Es crucial que ella le diga a él: "No pretendo ser irrespetuosa ni insultarte. Lo que necesito es tu apoyo y tu consuelo, saber que me quieres. Quiero resolver las dificultades que se nos presenten porque cuando las cosas entre nosotros no van bien, no me siento respaldada ni querida, y siento miedo".

Si un marido, al lanzar evasivas y retirarse de la discusión, parece comportarse de manera distante y poco afectuosa, no será capaz de trasladar el mensaje que esconde en su corazón: "Por favor, muéstrame más respeto". Es crucial que él le diga a ella: "Si doy un paso atrás es para tranquilizarme. Intento comportarme dignamente, a pesar del efecto que causa en ti. Mi corazón va a 99 revoluciones por minuto. No pretendo ser desconsiderado contigo. Quiero que las cosas entre nosotros estén bien y sean amistosas. Dame 20 minutos para calmarme y hablemos a continuación de lo que sucede otros 15 más. Hagamos un plan de acción".

3. Entienda la diferencia que existe entre vulnerabilidad e infantilismo en su cónyuge.

Que una esposa no entienda cómo reacciona su marido ante sus críticas y quejas, no significa que él sea infantil o inmaduro. Debe entender que su esposo es vulnerable en ese punto, y ella en cambio fuerte. Él considera que esas críticas son una muestra de desprecio a su persona, por mucho que ella no sea capaz de concebirlo así. Por este motivo, ella no debe juzgarle sino comprenderle, haciéndole saber que busca su amor y no pretende faltarle al respeto.

Que un marido no entienda las críticas y quejas de su mujer cuando lo que intenta es mantener la calma y no dejar que el conflicto se recrudezca, no significa que ella sea infantil o inmadura. Debe entender que su mujer es vulnerable en ese punto, y él en cambio fuerte. Ella considera que el comportamiento de su marido es su particular manera de decir: "No me importa que no conectemos porque no siento amor alguno por ti en este momento". Por este motivo, él no debe juzgarla sino comprenderla, haciéndole saber que da un paso atrás para no agravar la situación. Él actúa de este modo, según su código del honor, para protegerla, no para que se sienta despreciada. Incluso así, él buscará el modo de mostrarse más cariñoso como prueba de su amor.

4. Cuando las cosas se compliquen, pregúntese a sí mismo por la cuestión más importante.

Una pareja escapa del 'ciclo alienante' cuando el marido se pregunta: "¿Le parecerá a mi mujer cariñoso lo que estoy a punto de decir?".

Ella también puede eludir el 'ciclo alienante' si se pregunta: "¿Le parecerá a mi marido respetuoso lo que estoy a punto de decir?".

5. Tenga siempre presente que tiende a satisfacer sus propias necesidades de amor y respeto para así pasar por alto las de su cónyuge durante un conflicto.

Una esposa se inclina naturalmente hacia el amor, y omite de forma inconsciente el respeto al que se inclina su marido. En otras palabras, un marido ve su matrimonio a través de sus gafas azules, que vuelven de ese color todo lo que le rodea. Ella puede ver falta de amor donde él ve lo contrario. Él ve que las reacciones de su mujer expresan desprecio, no anhelo de amor. Desde luego, ella no pretende



dar esa impresión, pero su marido así lo siente y reacciona de forma cada vez más desatenta. iEs el 'ciclo alienante'!

Un marido se inclina naturalmente hacia el respeto, y omite de forma inconsciente el amor al que se inclina su mujer. En otras palabras, una esposa ve su matrimonio a través de sus gafas rosas, que vuelven de ese color todo lo que la rodea. Él puede ver falta de respeto donde ella ve lo contrario. Ella ve que las reacciones de su esposo expresan falta de cariño y amor, no anhelo de respeto. Desde luego, él no pretende dar esa impresión: imoriría literalmente por ella (si ella no le mata primero)!; pero su mujer así lo siente y reacciona de forma cada vez más irrespetuosa. iEs el 'ciclo alienante'!

#### 6. iPuede hacerlo!

Algunas parejas dicen: "¡No puedo hacer esto!". Pero yo les contesto: supongan que mantienen una discusión muy agria, a gritos, y que están perdiendo los nervios hasta el punto de no saber cuál será el desenlace. Entonces suena teléfono. Cuando uno de cónyuges contesta a la llamada, ¿se muestra de pronto tranquilo y sereno? Sí. Todos somos capaces de detener ese arrebato. Nos engañamos a nosotros mismos si pensamos lo contrario.

O considérenlo de esta otra manera. Supongan que un equipo de grabación filma todo lo que hacen durante seis semanas, y que si trascurre ese tiempo sin que se hayan peleado, recibirán como premio 10 millones de dólares libres de impuestos. ¿Se enfadarían? No.

Esa es la verdad. Se puede conseguir. Lo único que pasa es que usted no está seguro de que vayan a pagarle lo suficiente.

## **FUENTES**

Web Amor y Respeto: www.loveandrespect.com

Tienda Amor y Respeto: www.store.loveandrespect.com

Blog Amor y Respeto: www.loveandrespect.com/blog

Podcast Amor y Respeto: www.loveandrespectpodcast.com

Facebook Amor y Respeto: www.facebook.com/loverespectinc

Instagram Amor y Respeto: @loverespectinc

Twitter Amor y Respeto: @loverespectinc