PAZ CON TU PAREJA

Una Guía Práctica Para Conseguir Un Matrimonio Feliz

Por:
Eric Blumenthal

Contenido

Prólogo 05

1. Cómo Están las Cosas: Parejas en Crisis 07
¿Cómo han llegado a ponerse las cosas tan mal? 07
Resistencia al cambio 07
Falta de fe 08
Educación defectuosa 09
Igualdad social 10

2. ¿Qué Podemos Hacer? 14
La toma de decisiones 14
El poder de la fe 17
La Palabra de Dios 20

3. Hacia una Vida más Consciente 21
Decidir ser consciente 21
Reconocer nuestros objetivos 23
Objetivos a largo plazo 24
Objetivos a corto plazo 25
Adopción de una actitud positiva 29
¿Cuáles son nuestras responsabilidades como pareja? 31
Amor y matrimonio 32
Trabajo y profesión 33
Amigos y contactos sociales 33
Nuestro cuerpo 34

El mundo natural 35
Las cosas materiales 36
El arte 37
La armonía interior 38
La religión, la moralidad y la filosofía personal 38

4. Elección de Pareja 39
Vivir juntos 39
Elegir con sabiduría 40
¿Importan las diferencias? 41
Tres puntos importantes 43

5. Causas del Conflicto 46
El deseo apremiante de la razón 46
La consulta 47
Construir castillos en el aire 49
Conocerse el uno al otro 51
Nuestras emociones y sentimientos 51
Controlar esas emociones 53
Egocentrismo 56
Autodominio 57

6. Resolución de Conflictos 64
Creación de la unidad 64
Cinco reglas básicas 65
Sé positivo 65
Respeta a tu pareja 66
Ponte en el lugar de la otra persona 67

Entiende las razones reales del conflicto 68
Llega a un acuerdo 68
La parte física 70

7. Los Hijos y Su Educación 73
Algunas condiciones previas 73
Los principios básicos 74
Los métodos principales 76
Observación 77
Reflexión 78
Adopción de la actitud correcta 79
Acción 80
El consejo de la familia 81
Las ventajas y los peligros 83

8. Consideraciones Finales 86
Separación y divorcio 86
Todos podemos aprender 88

Notas 89

Prólogo

¿Por qué dos personas deciden pasar la vida juntas? La razón fundamental es el deseo de unidad. Dos personas forman una pareja, siempre a condición de que puedan vivir juntas en paz, comprensión y armonía. ¿Qué se interpone en el camino de esta armonía? En una declaración dada a conocer en 1986 con motivo del Año Internacional de la Paz, leemos:

"De hecho, la agresión y el conflicto han llegado a caracterizar de tal modo nuestros sistemas sociales, económicos y religiosos, que muchas personas han sucumbido a la opinión de que tales comportamientos son intrínsecos a la naturaleza humana y, por lo tanto, no es posible erradicarlos. Con el encastillamiento en este punto de vista se ha producido una contradicción paralizante en los asuntos humanos. Por una parte, gentes de todas las naciones proclaman no solamente su buena disposición hacia la paz y la armonía, sino su anhelo de ellas, para poner fin a las horrorosas aprensiones que atormentan su vida cotidiana. Por otra, se aprueba, sin evaluarla, la proposición de que los seres humanos son incorregiblemente egoístas y agresivos y, por ello, incapaces de levantar un sistema social a la vez progresista y pacífico, dinámico y armonioso, un sistema que dé vía libre a la creatividad e iniciativa individuales, pero que esté basado en la cooperación y la reciprocidad."[1]

Sin embargo, el pensamiento psicológico moderno reconoce que la raza humana no es un producto acabado, sino una especie que todavía se encuentra en evolución. Por tanto, la humanidad puede cambiar no solamente como especie, sino individualmente. Este libro pretende apoyar ese punto de vista; su objetivo es ayudar a los lectores, en su calidad de integrantes actuales o futuros de parejas, a tener fe en sí mismos y en su pareja y a creer que las personas pueden cambiar, que su relación puede tornarse más afectuosa y armoniosa y que pueden vivir juntos en paz, entendimiento y amor recíprocos. Se necesita cierto esfuerzo y grandes cantidades de buena voluntad, pero, si ambos miembros de la pareja se ponen manos a la obra, hallarán el verdadero contento y, al mismo tiempo, sentarán las bases de la felicidad de sus hijos.

En nuestros días, la gente tiene una conciencia intensificada de sí misma y una nueva responsabilidad: la igualdad total entre las personas, independientemente de su sexo, edad, color de piel, creencias religiosas, cultura o grado de desarrollo. En el matrimonio, como en tantos otros aspectos de nuestra vida social, todavía no hemos aprendido a basar nuestras relaciones cotidianas en esa nueva responsabilidad. Las exigencias que ello supone parecen demasiado grandes para que podamos esperar hacerles frente sin ayuda. Incluso los conocimientos

científicos actuales, como por ejemplo las revelaciones de la psicología, son insuficientes.

¿Qué podemos hacer nosotros? Ya no podemos volver a caer en los hábitos y tradiciones familiares. En tales ocasiones, necesitamos que Dios y Su Palabra nos apoyen. Ésta es la razón de que haya tantas citas de las Escrituras Sagradas en este libro. La ciencia y la religión, conjuntamente, nos llevarán al camino de la verdad, la salud y la madurez de espíritu. Con ellas, la pareja será capaz de florecer y desarrollarse en un amor y una confianza compartidos; en resumen, en una relación de pareja pacífica.

1
Cómo Están Las Cosas: Parejas En Crisis

Los Estados Unidos y la Unión Soviética van a la cabeza del mundo en cuanto al índice de divorcios, seguidos de Alemania, Gran Bretaña, Francia y Suiza. En Inglaterra y Gales, el número de solicitudes de divorcio llegó a las 180.000 al año a finales de los 80. Estas estadísticas no muestran simplemente el incremento continuado del número de divorcios, sino también la caída paralela del número de matrimonios. Así, en Alemania, donde a principios de los años 60 un matrimonio de cada doce acababa en divorcio, a principios de los 80 la cifra había aumentado hasta uno de cada tres. En los Estados Unidos, el número de matrimonios es apenas el doble que el de divorcios, y en Gran Bretaña, cuatro de cada diez matrimonios existentes hoy en día tienen bastantes probabilidades de fracasar.

Ante una situación como ésta, los expertos y los políticos se ven forzados a admitir su derrota. Los Gobiernos están desconcertados, y dudan entre las diversas explicaciones propuestas por la sociología y la demografía para explicar este fenómeno. Terminan nombrando comisiones para analizar las posibles causas.

¿Cómo Han Llegado a Ponerse Las Cosas Tan Mal?

Creo que hay cuatro razones principales. Estudiarlas más detalladamente puede ayudamos a entender los problemas a los que actualmente se enfrenta la institución del matrimonio y puede permitimos superarlos en nuestro propio matrimonio.

Resistencia Al Cambio

Hoy, la mayor parte de la gente no cree que una persona pueda cambiar sus actitudes y opiniones básicas. "Soy lo que soy, y eso es lo que hay" es una respuesta habitual. No se imaginan que pueda haber alguna posibilidad de modificar su comportamiento.

"No lo puedo evitar; yo soy así", dicen; o "Soy el tipo de persona que..." De lo que no se dan cuenta es de que afirmaciones como éstas son fundamentalmente excusas para seguir con los malos hábitos. Una actitud de este tipo resulta, por tanto, muy conveniente. Si así es como está uno hecho, y si el cambio es imposible,

¿qué sentido tiene intentar reformarse? ¿Por qué no ahorrarse la molestia de intentarlo? Y es cierto que con frecuencia la gente que tiene mucho valor y energía para dedicarlos a cambiar el mundo a su alrededor son sensiblemente reacios a intentar cambiarse ellos mismos.

La mayoría de los pacientes que llevan sus problemas personales al psicoterapeuta muestra el mismo prejuicio. Por supuesto, esta resistencia al cambio no facilita en nada el tratamiento, porque la causa principal de sus problemas se encuentra dentro de ellos mismos. Todos somos nuestros peores enemigos.

Falta de fe

Otro problema que en la actualidad afecta al matrimonio es la falta de fe. Por "fe" quiero decir una creencia religiosa firmemente mantenida. ¿Qué pasa, pues, con la fe en nuestros días? Todas las principales religiones, desde la iglesia católica romana, pasando por las iglesias ortodoxas y protestantes, al islam, el budismo y el hinduismo, se enfrentan a la disminución en el número de fieles y a la merma de su influencia. Se lamentan no solamente de su fracaso a la hora de dar una dirección firme, sino también de la disminución de la fe religiosa entre sus seguidores.

En 1986 apareció un artículo en un diario sobre un estudio de las actitudes religiosas entre los altos ejecutivos de dos grandes ciudades. El estudio mostró que apenas el 20% de los encuestados atribuía sin reservas el papel de guía moral a la Iglesia. El 60% consideraba que ni la Iglesia ni la fe eran necesarias para llevar una vida moralmente recta. Cuando se les preguntó a estas personas: "¿Ante quién se considera Ud. responsable de sus actos?", el 66% citó a su propia familia, a continuación a su conciencia y luego a sí mismos. Para el 14%, Dios aparecía en el cuarto lugar de la lista, seguido por la comunidad en el quinto. Ni una sola de las 550 personas entrevistadas sentía ninguna responsabilidad hacia la Iglesia; de hecho, el 64% rechazó por completo la idea de que tal responsabilidad existiera.

No me corresponde a mí investigar las posibles causas de esta falta de fe. Permítaseme decir, simplemente, que este aparente descenso de la fe religiosa podría estar relacionado con los aspectos negativos de la religión: luchas internas, discusiones teológicas, intolerancia e incluso guerra en nombre de la religión. Asimismo, existe una tendencia a que las grandes organizaciones religiosas se dividan y formen grupos disidentes: en la edición de 1982 de la Enciclopedia Mundial Cristiana se enumeraban 20.800 sectas cristianas. Entre las nuevas sectas hay una notable proliferación de grupos que se dirigen a la gente joven, junto a una creciente preocupación por los fenómenos "psi": el espiritismo, lo oculto, la astrología, los OVNIS, el exorcismo, la brujería, el viaje astral, la reencarnación,

etc. Con razón se puede decir que, en nuestros días, la fe religiosa está en decadencia. ¿Cómo afecta el declive de la fe religiosa a las estadísticas del divorcio? En primer lugar, todas las tradiciones religiosas defienden la santidad del matrimonio, y así crean en la mente del creyente una esperanza firme en el hecho de que tanto él como su pareja están comprometidos en una relación duradera. Un compromiso a largo plazo es uno de los mejores cimientos que puede tener un matrimonio. Saber que la pareja de uno tiene fe en la relación y que no está dispuesta a abandonar el barco a la primera señal de mal tiempo da confianza y seguridad a una relación y garantiza que ésta se desarrolle en un ambiente de confianza y en un entorno alentador. Además, la fe religiosa, como veremos en el capítulo 5, colabora en el desarrollo espiritual de la persona y le ayuda a ser menos egocéntrica y a estar más centrada en el otro, lo cual tiene un efecto unificador sobre la relación conyugal. Esto también está relacionado con la fe en la capacidad del hombre para cambiar. Cuando creemos que las personas pueden cambiar, somos capaces de considerar a nuestra pareja y a nuestros problemas desde un punto de vista más positivo y optimista y, como consecuencia, estaremos mejor preparados para trabajar en nuestro matrimonio. De este modo, la fe religiosa puede desempeñar un importante papel en el fortalecimiento del matrimonio.

Educación Defectuosa

En tanto que los servicios educativos y los métodos de enseñanza varían de un país a otro, la mediocridad de la calidad de la enseñanza es prácticamente universal. Casi todos los Gobiernos parecen estar de acuerdo en sus prioridades: la enseñanza ocupa una posición muy baja en sus presupuestos, si se le compara, por ejemplo, con la defensa. A nivel individual, las personas tienden a gastar más en alcohol, cigarrillos y drogas, que pueden ser perjudiciales para su salud, que en educación o en la mejora de su mente.

Y lo que es más importante, en todas partes la educación presta demasiada atención a llenar la cabeza de información, mientras al mismo tiempo se presta demasiada poca atención a aquellos valores y capacidades que podrían ayudar a las personas a vivir juntas y en paz. Tenemos que manifestarnos en contra de la violencia, sembrar las semillas de la paz en la mente receptiva de nuestros hijos y enseñarles que la paz puede triunfar sobre la violencia. Es necesario rodearlos de una atmósfera de paz y mostrarles ejemplos de las cosas maravillosas que la paz puede hacer. Que la paz sea su sueño, su objetivo, la fuerza motriz de sus vidas.

Además de cuidar del bienestar físico de su hijo no nacido, toda futura madre debe centrar sus pensamientos en el desarrollo espiritual de su hijo. Después del

nacimiento, el aspecto más importante de la educación del hijo debe ser el espiritual. Al hijo se le tiene que enseñar a sentir placer y a darlo, a compartir las alegrías y las penas de los demás, y a tratar a las demás personas con sensibilidad, cortesía y respeto. En consecuencia, tanto en la escuela como en el hogar, la adquisición de conocimientos debe ir en segundo lugar, tras el desarrollo espiritual del niño y la enseñanza de los principios espirituales.

Claramente, la manera en que se nos educa (tanto en casa como en la escuela) tiene importantes consecuencias para nuestras relaciones futuras, porque influye sobre nuestras actitudes y valores, así como sobre la manera en que nos relacionamos con nuestros congéneres. Me parece que la pregunta que hay que hacer no es tanto "¿Por qué se separan las parejas?" como "¿Qué hacemos nosotros para preparar a nuestros hijos para que vivan juntos en paz y armonía?" El camino de la paz se toma más fácilmente en los primeros años de vida.

Igualdad Social

El cuarto aspecto es la igualdad social. La idea de que todos los seres humanos tienen igual valor parece expresar este concepto más precisamente que las expresiones, frecuentemente utilizadas, de "igualdad de derechos" o "igualdad de oportunidades". La igualdad de que hablo aquí no es solamente igualdad en relación con la ley del país, sino igualdad de derechos y responsabilidades desde el punto de vista humano. Todo el mundo tiene derecho a esperar el mismo trato, respeto, consideración, dignidad, educación y acceso a la información en términos justos y equitativos; a trabajar y participar en todos los aspectos de la vida humana. Todos los seres humanos tienen derecho a aspirar a la libertad, el amor, la felicidad y la paz; a obedecer a su conciencia y a encauzar su propia vida espiritual; a perseguir sus objetivos y aspiraciones personales. Todo ser humano tiene derecho a todas y cada una de estas cosas, porque son una condición previa para que exista igualdad social y una expresión de la idea de que todas las personas son igualmente valiosas y preciosas, simplemente porque son humanas.

Permítanme que lo repita: Todas las personas tienen igual valor en cuanto seres humanos. Pero, por supuesto, los derechos de cada uno pueden variar según la función que la persona desempeñe dentro de un grupo. Por ejemplo, un padre que a mediodía vuelve a casa de su trabajo tiene derecho a decidir a qué hora debe comer la familia. Como empleado, forma parte de una organización que le da una hora para comer y necesita que esté de vuelta a una hora determinada. Su hijo pequeño, que se entretiene con sus juegos de construcción, no tiene el mismo derecho a influir en la hora de la comida familiar porque, a diferencia de su padre, puede

dejar de jugar en cualquier momento sin que ello afecte a nadie. Sin embargo, el derecho básico del hijo a jugar es exactamente igual de fundamental que el del padre a trabajar, y cuando sea mayor y vuelva a casa de la escuela a mediodía, también él tendrá algo que decir en cuanto a las horas de las comidas familiares. No obstante, estos derechos individuales que tienen que ver con las diferentes funciones de los miembros de una familia o un grupo no son tan significativos como los derechos humanos fundamentales, y es vital que no se les atribuyan valores diferentes, como ocurría en el pasado, en que, por ejemplo, a todos los derechos del hombre se les daba prioridad sobre los de la mujer.

El matrimonio es una relación de pareja en la que dos personas de sexo opuesto, pero de igual valor como seres humanos, deciden vivir juntos como iguales. Puede parecer que esta afirmación es evidente por sí misma; no es éste, sin embargo, el punto de vista tradicional sobre el matrimonio. ¿Cuántos adultos pueden considerar el matrimonio de sus padres como una relación entre iguales? Los ejemplos de auténtica igualdad en los matrimonios de las generaciones pasadas son escasos y están muy distanciados unos de otros.

Dado que no tenemos una experiencia personal de la igualdad en el matrimonio, incumbe a cada pareja organizar las cosas a su modo. ¿Resulta sorprendente, entonces, que tantas parejas fracasen y abandonen la lucha? La relativa novedad del concepto de relación de pareja entre iguales y las dificultades que las parejas experimentan a la hora de intentar llevarlo a la práctica son las causas principales del aumento de la tasa de divorcios y de la falta generalizada de confianza en el matrimonio como modo de vida. La prueba de ello se ve claramente en el hecho de que hace dos generaciones, en el 90% de los divorcios y separaciones era el hombre el que iniciaba los trámites. Solamente en el 10% de los casos ponía en marcha las cosas la mujer. En la siguiente generación, el porcentaje llegó al 50%. Hoy, en el 80% de los casos es la mujer la que quiere dejar a su marido.

Hasta muy recientemente, la sociedad estaba totalmente del lado de los hombres y de sus privilegios ya clásicos, y las mujeres aceptaban sumisas el papel inferior que se les asignaba. Hoy en día, la sociedad ha reconocido la necesidad y la justicia de la igualdad de derechos para la mujer. Conscientes tanto de su igualdad como de sus nuevos derechos legales, las mujeres se están negando a aceptar un papel subordinado y están optando por la libertad individual. Como sucede a menudo, la costumbre social va por detrás de la legislación. Ésa es la razón de que tantos matrimonios tengan problemas hoy en día: la ley dice que los dos miembros de la pareja son iguales, pero la sociedad todavía espera que la esposa saque tiempo de su trabajo para cuidar a su hijo enfermo o para quedarse en casa hasta que el técnico arregle la lavadora, y frecuentemente la mujer carga con la doble responsabilidad de las labores domésticas y su trabajo. La razón de que,

posiblemente, el péndulo haya oscilado demasiado lejos en la dirección opuesta es que las mujeres han sido mucho más rápidas que sus maridos en ver estos nuevos cambios y en responder a los mismos, y en algunos casos han comenzado a hacer valer este nuevo poder recientemente hallado de una forma igual de negativa a como lo habrían hecho los hombres.

Un estudio de los Textos sagrados de las principales religiones puede dar lugar a malentendidos en relación con este tema. Algunos lectores pueden encontrar en ellos pasajes que parecen justificar los privilegios masculinos. "Esposas, someteos a vuestros maridos", etc. Al analizar estos pasajes, que generalmente son un reflejo de las prácticas sociales de la época (¡pasajes similares de la Biblia ordenan a los esclavos prestar total obediencia a sus amos!), no debemos perder de vista el principio más elevado y puro de la igualdad entre el hombre y la mujer.

Por supuesto, existen innegables diferencias entre hombres y mujeres. Pocas mujeres pueden competir con los hombres en fuerza física, y ningún hombre ha dado nunca el pecho a un niño. No obstante, estas diferencias en determinadas aptitudes y funciones no implican diferencias de valor como seres humanos. Así, sucede que ambos miembros de la pareja tienen el mismo derecho a manifestar sus opiniones, y ninguno tiene derecho a desautorizar las opiniones del otro a partir de una noción preconcebida de superioridad. Sobre todo, es importante tener en cuenta que cuando estén consultando o tomando decisiones juntas como pareja, no va a haber una mayoría simple que garantice la equidad. Cada pareja, por tanto, tiene que poner especial cuidado en garantizar que tanto el marido como la mujer tienen igual voz y voto en los asuntos de la familia. Una vez más, es posible que un miembro de la pareja merezca una consideración especial en virtud de una habilidad específica o unos conocimientos especiales, pero tal consideración no afecta al valor general de uno como persona, y ese miembro de la pareja tampoco debe desautorizar al otro de forma habitual.

Actualmente vivimos en una etapa de transición, en la cual los papeles tradicionales del hombre y la mujer en la sociedad están cambiando, y estos cambios están teniendo un profundo impacto en el matrimonio. A medida que las mujeres compaginan precariamente el trabajo a tiempo completo fuera del hogar con sus responsabilidades tradicionales en lo que se refiere a la educación de los hijos y las labores domésticas en casa, se dejarán sentir tensiones y habrá que reajustar la división estereotipada del trabajo entre el marido y la mujer. Actualmente, cada pareja tiene que hacer frente a estos nuevos desafíos y encontrar su propio modo de vida juntos como personas iguales en una relación armoniosa y sostenible.

Por tanto, la promoción de la mujer a su nueva posición de igualdad no es una simple cuestión de juego limpio dentro de la ley. Va mucho más allá de eso. Supone el establecimiento de un conjunto totalmente nuevo de relaciones entre los seres humanos; unas relaciones basadas no en la tradición ni en la fuerza física, sino en los derechos, las responsabilidades y la amistad recíprocos. Solamente de este modo podemos funcionar plenamente como seres humanos y disfrutar de una vida rica y gratificante dentro del matrimonio, con el marido y la mujer caminando uno al lado del otro, sin que ninguno de los miembros de la pareja se quede rezagado.

2
¿Qué Podemos Hacer?

Siempre que emprendemos una tarea, tenemos que analizar qué herramientas tenemos que manejar. Ésa es la única manera de distinguir lo que es posible y realista de lo que no lo es. Si no logramos hacer esto, podríamos encontramos con que estamos persiguiendo sombras, condenados al fracaso desde el principio mismo.

Las herramientas que tenemos a nuestra disposición para resolver problemas consisten en primer lugar en las funciones y facultades de la propia vida, como el crecimiento, la continuidad de la especie, el movimiento y la recepción de información con nuestros cinco sentidos externos (vista, oído, gusto, olfato y tacto), así como las emociones. Algunas de estas funciones y facultades están limitadas a la humanidad.

Elaboramos la información que nos llega por medio de nuestro intelecto: inteligencia, imaginación, pensamiento y memoria. Luego pasamos a la acción, la intuición, el aprendizaje activo, el reconocimiento, el amor y el sueño. Finalmente, llegamos a la toma de decisiones, la capacidad de elegir entre varias posibilidades y de decidirnos por una línea de conducta. Ya que la toma de decisiones desempeña un papel tan fundamental en nuestra vida y representa una fuerza tremenda, que normalmente las personas infravaloramos, a continuación examinaremos esta función en detalle.

La Toma de Decisiones

En el pasado, la psicología tradicional definió solamente cuatro funciones humanas típicas, a saber: pensamiento, sentimiento, volición y acción. Sin embargo, como lo que comúnmente se denomina "voluntad" ha dado lugar a diversos malentendidos, la Psicología Individual prefiere referirse a la toma de decisiones como la tercera función mental. Por ejemplo, la gente habla de "tener una voluntad fuerte" o "tener voluntad débil", o de tener o no tener "fuerza de voluntad." Esto les ha llevado a hablar en la línea de "Sé que fumar es malo para la salud, pero no tengo fuerza de voluntad para dejarlo." La supuesta falta de voluntad proporcionaba una excusa cómoda para negarse a hacer el esfuerzo necesario para realizar algo. Esta idea se unía con la excusa de "No puedo evitarlo; yo soy así", apuntada en el capítulo 1.

Lo cierto es que somos seres humanos que tomamos decisiones; en general, hacemos lo que queremos hacer. Si actuamos como animales o como niños, siguiendo nuestros caprichos y antojos es porque hemos decidido hacerlo así, incluso aunque no queramos o no seamos capaces de reconocer este hecho. Toda acción requiere una decisión. Lo que importa es que seamos conscientes de nuestra toma de decisiones y que aprendamos a tomar decisiones más conscientemente. Pensemos en un velero: el timón guía al barco, y el viento lo impulsa. Sin viento, el barco no puede moverse en modo alguno; sin el timón, no se le puede gobernar. De igual manera, en tanto que nuestro medio ambiente puede influir en nuestra vida, son nuestras decisiones las que determinan qué vamos a hacer con nuestras experiencias y, en último término, con nuestra vida. Es importante darse cuenta de que actualmente las personas utilizamos nuestra capacidad de tomar decisiones de forma casi totalmente inconsciente. No entendemos claramente nuestros procesos de pensamiento, qué sentimientos o emociones utilizamos, a qué acciones o pautas de comportamiento recurrimos. Si tenemos la impresión de que las fuerzas externas controlan nuestra vida, es porque hemos decidido permitírselo. Para estar seguros, no todas nuestras acciones cotidianas requieren un pensamiento consciente: algunas cosas las hacemos automáticamente con tal perfección que pensar en ellas solamente perturbaría su realización sin problemas. Si tuviéramos que parar y tomar decisiones constantemente, apenas tendríamos tiempo de actuar sobre todas ellas. Por lo tanto, es razonable que buena parte de lo que hacemos sea automático. Un conductor experimentado que se acerca a una curva no toma una decisión consciente de cambiar a tercera. No le hace falta decidir poner la mano en la palanca de cambio, el pie izquierdo en el embrague y el derecho en el freno. Todas estas decisiones y otras muchas se toman automáticamente. Si tuviéramos que pensamos mucho todas nuestras acciones cotidianas, nunca llegaríamos a hacer nada. ¡Cuán a menudo nos levantamos, nos lavamos, nos vestimos y hacemos el desayuno, todo ello con el piloto automático, mientras planificamos las actividades del día!

Por otra parte, nos beneficiaríamos del hecho de tomar de forma más consciente determinadas decisiones que, si se tomaran sin pensarlas suficientemente, podrían perjudicar a nosotros mismos o a los demás. Pongamos por ejemplo a una madre que cede a un arranque de ira ante el comportamiento molesto de su hijo. El mal comportamiento reiterado de los niños es casi siempre una provocación. La reacción impulsiva de la madre es exactamente lo que el niño estaba buscando; la madre, al reaccionar de esta manera, lejos de tomar el mando de la situación, se ha puesto en manos de su hijo: es el juego del niño, y van a jugar de acuerdo con las reglas que él dicte.

En nuestras relaciones con otras personas, tenemos que darnos cuenta de que las reacciones impulsivas, como ésta, lo único que hacen es empeorar la situación. Por otra parte, nosotros no somos meramente seres que responden a estímulos externos. Esto nos puede resultar difícil de aceptar, pero de hecho nadie puede irritarnos: nosotros creamos nuestros propios sentimientos de irritación, por mucho que sea de manera inconsciente. En realidad, todas nuestras acciones y reacciones provienen de nuestro interior. La gente no suscribe fácilmente esta opinión, porque al hacerlo pierde una excusa sencilla para las emociones negativas que con tanta frecuencia perjudican a sus relaciones. Si aceptamos que nuestras emociones, que son sentimientos socialmente destructivos, proceden de dentro de nosotros mismos, ya no podemos responsabilizar de ellas a otras personas. La aceptación de este hecho, además, nos permite pasar de la simple reacción a la actuación consciente. Al hacerlo así, retomamos el control de una situación en la que anteriormente estábamos desamparados, y dejamos de ser víctimas de las circunstancias; habremos recuperado nuestra libertad interior. Al convertirnos en actores, en lugar de ser reactores, reafirmamos nuestra independencia de los demás y aprendemos a dirigir nuestra propia vida.

Hoy en día, la mayor parte de la gente recela mucho de cualquier cosa que considere como una amenaza para su independencia. Esto se debe a que en la infancia y la adolescencia se nos decía constantemente lo que teníamos que hacer. Como consecuencia de ello, nos volvemos sensibles a las situaciones en que parece como si los demás estuvieran intentando controlarnos. Sin embargo, la verdadera independencia es el estado al que llega la persona cuando su mente consciente domina y vence a sus impulsos, emociones y sentimientos negativos. Al utilizar nuestra libertad interior para decidir más conscientemente, dejamos de ser esclavos de nuestras emociones y pasamos a ser sus dueños. A partir de ahí, podemos alejarnos gradualmente de estos sentimientos negativos e ir hacia otros realmente positivos y afectuosos. Liberados de nuestros impulsos destructivos, alcanzamos la espontaneidad verdadera.

Pongamos un ejemplo sacado de la vida cotidiana. Un hombre llega tarde a casa a la hora de cenar. Quiere besar a su esposa y explicarle por qué no le fue posible llegar a tiempo a casa. Pero ella se aparta contrariada. Ella se ha preocupado, está molesta, y se niega a escuchar sus explicaciones. Él sabe que su retraso no ha sido culpa suya, y la reacción de su mujer parece totalmente injusta, así que él también se siente decepcionado y la tarde se estropea.

Si hubiese sido más consciente, el marido no se habría permitido reaccionar airadamente ante el comportamiento acusatorio de su esposa, y tampoco habría decidido enfadarse. Podría haber sido comprensivo con los sentimientos de su mujer y haberlos aceptado, podría haber escuchado sus reproches con tranquilidad,

haberle dado mimos, y así podría haber aplacado su ira y haberle alentado a comportarse más razonablemente. A su vez, ella, habiéndose hecho ilusiones con el regreso de su marido, no tenía por qué decidir enfadarse por su tardanza. Podría haber decidido confiar más en su marido y, en lugar de enfurecerse por su retraso, podría haber pasado el tiempo haciendo algo útil y agradable, como leer un buen libro.

Es posible que a algunos lectores esto les parezca poco realista, pero la fuerza que está detrás de estos cambios en las pautas de comportamiento es probablemente la fuerza más grande a la que nosotros, los humanos, podemos recurrir. Es la fuerza de la fe.

El Poder de La Fe

Por "fe" no entiendo únicamente la fe religiosa, aunque este tipo de fe es, ciertamente, la más noble expresión de todas las fe humanas. A lo que me refiero aquí es algo más general, una función humana típica, al mismo nivel que el pensamiento o el sentimiento.

La fe es una función que utilizamos continuamente durante todo el día, aunque no necesariamente en el nivel consciente, pues necesitamos creer en algo antes de actuar sobre ello. Así, la fe condiciona la mayoría de nuestras acciones, incluso aunque no seamos conscientes de ello. Para poner un ejemplo sencillo: los lectores de este libro no lo leerían si no creyeran que podrían aprender algo o beneficiarse de él de algún modo. Todo lo que hacemos lo hacemos porque creemos que es correcto, útil o necesario.

Una de las más importantes formas de fe es la fe en el yo, lo que podríamos denominar “valor” o confianza en uno mismo”. Se trata de una especie de "anhelo de iniciativa", una disposición a hacer frente a las dificultades y a emprender acciones. Si tener valor significa tener fe en uno mismo, se podría describir a lo contrario al valor como "falta de fe en uno mismo", como "incertidumbre", como "sentimiento de inferioridad", y como "ser presa de miedos e inhibiciones". Con frecuencia, se relaciona esta falta de confianza con el perfeccionismo. Los perfeccionistas se fijan unas normas imposibles. Se identifican con todo lo que hacen y, si lo que hacen no es suficientemente bueno, consideran que ellos mismos tampoco pueden ser muy buenos.

Los perfeccionistas piensan que no se les permite cometer ningún error, o que un error significaría el fin del mundo. No pueden admitir sus errores y procuran ocultárselos a todo el mundo, incluso a sí mismos. En consecuencia, encuentran

una excusa para cada error que cometen. Todas las personas a las que les falta valor y autoestima quieren tener razón desesperadamente, y se preguntan por qué muchas veces tienen conflictos con los demás.

Todas las discusiones, ya sean grandes o pequeñas, ocurren cuando una persona que quiere tener razón encuentra a otra con ese mismo objetivo. La falta de fe en uno mismo y en la vida en general también da lugar al pesimismo y a otros rasgos negativos, siendo uno de los más habituales el miedo a la responsabilidad.

Nada está más extendido hoy en día que la desconfianza, o la falta de fe en otras personas, que tiene su origen en la falta de confianza o de fe en uno mismo. Cuando no creemos en los demás, dejamos de considerarlos como amigos e iguales, y se convierten en competidores. Proyectamos nuestros propios pensamientos y sentimientos negativos sobre ellos. Este hecho puede dar lugar a todo tipo de problemas, tales como dificultades para entrar en contacto con otras personas, lo que puede ser causa de agresiones veladas o al descubierto. O quizás sí que entramos en contacto, pero lo hacemos de una forma tan superficial que no da oportunidad a que haya un intercambio real de sentimientos e ideas, y nuestro fracaso a la hora de relacionarnos adecuadamente con los demás nos empobrece.

Es importante que los padres crean en sus hijos; si no lo hacen así, los desalentarán y destruirán su confianza en sí mismos. Consentir y mimar a los hijos es un reflejo de la falta de fe de sus padres en ellos, que impide el desarrollo de su valor y su independencia y, al mismo tiempo, les enseña a ser egocéntricos. Estos problemas se encuentran en la raíz de la mayor parte de las dificultades a la hora de educar a los hijos.

La falta de fe en la pareja de uno ocasiona todo tipo de tensiones en la relación conyugal, entre ellas los celos, que son el fruto amargo de la falta de confianza en uno mismo.

La falta de fe en nuestras responsabilidades comunitarias hacia la sociedad origina problemas sociales, como las huelgas, la corrupción, el crimen y el terrorismo, la rebelión y la revolución. La falta de confianza entre las razas o naciones da lugar a problemas tales como la guerra fría y el estancamiento armado de la situación a la sombra de la bomba. Cuando las personas ya no creen en la naturaleza, en la tierra, en la totalidad de la creación de Dios, dejan de respetarla. Las consecuencias de tal actitud se pueden ver en todo el mundo. Tan sólo tenemos que citar la palabra "contaminación." ¿Cuánto tiempo nos queda antes de que nuestra destructividad y nuestra negligencia hayan hecho inhabitable nuestro planeta?

Aquellos que no creen lo suficiente en la vida, con frecuencia creen demasiado en el placer. Si no se tiene un objetivo en la vida, ¿de qué sirve vivir? Llenad de

placer estas vidas vuestras sin objetivos, sin sentido; ¡el alcohol y las drogas os ayudarán! A este tipo de personas, el estudio y el trabajo les parecen una tediosa obligación, en lugar de una bendición. Han perdido su objetivo, y al hacerlo han perdido el sentido de su identidad, pues nosotros somos aquello a lo que aspiramos. Para ellos, la vida se torna una insensatez y pierden la fe en el futuro. La esperanza se marchita y muere, para ser sustituida por la ansiedad. Jesús dijo:

"Por tanto, os digo: No os afanéis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber; ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido?... ¿Y quién de vosotros podrá, por mucho que se afane, añadir a su estatura un codo?... Mas buscad primeramente el Reino de Dios y Su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas. Así que, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán."[2]

¿Cuándo interpretaremos los signos de nuestro tiempo? ¿Cuándo entenderemos que se nos llama a vivir no solamente con una mayor consciencia, sino también de un modo más "espiritual"? ¿Qué significa llevar una vida espiritual? Examinaremos esto más detalladamente en un capítulo posterior. Sin embargo, prácticamente todo el mundo acepta que el materialismo y el egoísmo que predominan actualmente representan lo contrario de la espiritualidad. Muchos de nosotros creemos que la vida está cargada con una nueva promesa y una nueva esperanza, y que los horizontes humanos no van a estar limitados para siempre a la búsqueda del dinero y los bienes materiales.

En ocasiones, el materialismo tiene su origen en la pobreza, pasada o presente, como en Europa Oriental y en los países del Tercer Mundo en vías de desarrollo. A veces es consecuencia de un exceso de cosas buenas, como en los países ricos de Occidente. La humanidad continúa exhibiendo la mentalidad del hambre, aun cuando somos capaces de abastecer a todo el mundo. Cuando todas nuestras necesidades están cubiertas, como ocurre actualmente en Europa, todavía seguimos inventando nuevas exigencias por la fuerza de la costumbre, hasta que caemos en la cuenta de que vamos por un callejón sin salida. Entonces vemos que el único camino practicable hacia una vida que merezca la pena se encuentra en el equilibrio entre el materialismo y la espiritualidad. Se puede percibir una evolución similar en el aspecto sexual de nuestra vida. El amor sexual sin espiritualidad es algo vacío y sin sentido, y en nuestra sociedad ha dado lugar a la tendencia moderna hacia una sexualidad descarada.

Si deciden hacerlo así, los seres humanos pueden hacer mal uso de cualquier cosa, incluso de sus propias creencias. Es posible creer en algo con demasiada energía y sin cuestionárnoslo. Un ejemplo de ello sería poner toda nuestra fe en la

ciencia. La ciencia es algo hermoso y noble, pero a menudo está rodeada de disparates supersticiosos y de la expectativa, poco razonable; de que puede resolver todos los problemas de la humanidad. El gran filósofo y maestro espiritual 'Abdu'l-Bahá dijo:

"La religión y la ciencia son las dos alas en las cuales la inteligencia del hombre puede remontarse a las alturas, con las cuales puede progresar el alma humana. ¡No es posible volar únicamente con un ala! Si un hombre intentara volar solamente con el ala de la religión, rápidamente caería en el lodazal de la superstición, mientras, por otra parte, solamente con el ala de la ciencia no sólo no haría ningún progreso, sino que caería en el abismo desesperante del materialismo."[3]

Evitemos el fanatismo tanto en la religión como en la ciencia. Cada una equilibra, modera y complementa a la otra. Cada una tiene su sitio en el plan de las cosas. La ciencia aporta los medios, pero solamente la religión proporciona la dirección, el objetivo.

Finalizaremos con dos ejemplos más del mal uso de la fe. Mucha gente pone demasiada fe en la ley y no la suficiente en los seres humanos. Para ellos, las leyes son más importantes que las personas. Se olvidan de que la ley se creó para servir a la gente, no al contrario. Hay también quien cree que la agresión y la guerra son las mejores maneras de conseguir ventajas o de resolver las discrepancias. Todavía no se han dado cuenta de que el conflicto y la guerra solamente dan lugar a más conflicto y más guerra todavía.

La importancia de la fe como función humana se percibe en la omnipresencia de la fe negativa, o la fe en lo negativo, en nuestros días, de la cual pocos de nosotros estamos libres por completo. Esto es el miedo, la creencia en algo que nos resulta hostil o amenazador, o en nuestros propios defectos y fracasos futuros. El miedo es también una manera de negar lo positivo de la vida, así como el poder del amor y la verdad; en última instancia, supone una falta de fe en Dios. Tristemente, al igual que la violencia sólo engendra violencia, el miedo nos atrapa en un círculo vicioso. Sirve para centrar nuestra atención en nuestras debilidades, en eso mismo que queremos evitar, lo cual, a su vez, lo único que hace es desanimarnos todavía más, y da como resultado un miedo mayor al fracaso.

La Palabra de Dios

El poder más grande de la creación es la Palabra de Dios. Él nos creó a nosotros y a todo el universo que nos rodea, y todo Su terrible Poder se revela y se hace

accesible a nosotros a través de Su Palabra. Podemos leer la Palabra de Dios en las Enseñanzas de Sus Mensajeros, en las de los Fundadores de Sus religiones. Bahá'u'lláh afirma:

"¡Oh amigo mío! La Palabra de Dios es la reina de las palabras y su penetrante influencia es incalculable. Ella ha dominado siempre, y continuará dominando, al reino del ser. El Gran Ser dice: La Palabra es la Llave Maestra del mundo entero, pues mediante Su Potencia se abren las puertas de los corazones de los hombres, que son, en realidad, las puertas del Cielo."[4]

Sin embargo, las personas que no creen en Dios son incapaces de hacer uso de este Poder. Se contentan con todos los poderes de la ciencia y la tecnología de que disponemos, poderes que dependen, todos ellos, de los seres humanos.

La Palabra de Dios se encuentra en las Sagradas Escrituras de todos los pueblos. En todo el mundo, la mayor parte de la gente sigue una religión, los escritos del Fundador de una religión o escritos que se han transmitido y que se reconocen como sagrados. El contenido de estas Escrituras Sagradas es conocido por los creyentes, al menos en parte, y una gran proporción de las mismas tiene que ver con la manera en que los creyentes han de conducir su vida y cómo pueden vivir de acuerdo con la Voluntad de Dios. Si todos viviéramos de acuerdo con los principios, reglas y recomendaciones de nuestra religión, hoy en día, probablemente, habría paz en el mundo, pues la condición previa para que haya paz es la unidad, y todas las grandes religiones están de acuerdo en que las reglas reales para vivir se asientan sobre la base del amor a Dios y a nuestro prójimo.

Pero dado que basamos nuestra vida en estas normas tan sólo en parte, para la mayoría de la gente el contenido de las Sagradas Escrituras parece más teoría que práctica. ¿Qué nos impide pasar de la teoría a la práctica? Podríamos describirlo como falta de valor o, para decirlo simplemente, como miedo. Las dos cosas significan que no creemos con la suficiente firmeza. En consecuencia, es importante que fortalezcamos nuestra fe religiosa haciéndonos más conscientes de la función de la fe en general y utilizándola más positiva y espiritualmente.

3.
Hacia Una Vida Más Consciente

Decidir Ser Consciente

Actualmente, los psicólogos son prácticamente unánimes en su estimación de que los seres humanos utilizan solamente del 10 al 15% de su capacidad mental. Por supuesto, esta afirmación tiene su lado tranquilizador, porque demuestra cuánto campo hay por delante para mejorar, tanto nosotros como nuestros descendientes. No obstante, al mismo tiempo nos sitúa ante la obligación de ponemos a trabajar, de educar nuestra mente para un nivel más alto de conciencia.

El término "consciente" es un adjetivo que se utiliza para describir algo, y así es como lo utilizamos aquí. Algunas escuelas de pensamiento han utilizado "consciente" y su opuesto, "inconsciente", como nombres, desempeñando el "inconsciente" un importante papel. Esto podría llevar a algunas personas a considerarlo como una entidad, como un poder que se encuentra fuera de nuestro control consciente y que no está sometido a nuestro influjo. La consecuencia de este punto de vista es la mala utilización potencial de este concepto, invocándolo para justificar nuestra inacción o nuestra sensación de impotencia frente a nuestros defectos. Ciertamente, hay algunos aspectos de nuestra vida mental de los cuales somos total o parcialmente inconscientes. Pero esto es resultado de una educación, experiencia, información o consciencia insuficientes por nuestra parte. O de que, quizás, no estamos dispuestos a admitir nuestros errores o nuestro mal comportamiento, y preferimos olvidarlos.

Desde luego, no ser consciente de determinadas cosas puede tener su lado positivo, como vimos en el caso del conductor del capítulo 2. Sabemos que algunas acciones se llevan a cabo con menos problemas con piloto automático, sin pensamiento consciente, que si las analizáramos cuidadosamente paso a paso. No obstante, por importante que sea esforzarnos por hacernos más conscientes, no debemos ser perfeccionistas. Nunca vamos a llegar al 100% de consciencia, y en éste, como en tantos otros aspectos de la vida, el perfeccionismo es un peligro que hay que evitar. Al igual que ocurre frecuentemente con los objetivos, no es tan importante alcanzar el objetivo como procurar utilizarlo como un indicador que hay que seguir, en este caso, un indicador hacia una mayor consciencia. La historia que sigue se cuenta referida al profeta Muhammad. Nos enseña que debemos

procurar reconocer la existencia de tantos aspectos de la realidad como nos sea posible.

Un día, según se acercaba a una ciudad, Muhammad vio a un hombre que se acercaba a su encuentro a caballo. Se trataba de uno de los pocos discípulos que tenía en aquella ciudad. El hombre saludó a su líder.

"Vengo a avisarte de que no vale la pena que visites esta ciudad. Sus habitantes son no sólo ignorantes y estúpidos, sino también malvados y crueles. No quieren tener nada que ver contigo ni con tus enseñanzas. Sólo van a causarte problemas. Sería mejor que dieras un rodeo y evitases esta ciudad por completo."

"Sí", contesto Muhammad, "tienes razón, hijo mío. Gracias por avisarme." No obstante, Muhammad continuó cabalgando hacia la ciudad.

Un poco más tarde, Muhammad vio un segundo jinete que venía a su encuentro. El segundo hombre le saludó, lleno de gozo e impaciencia.

"La ciudad entera aguarda tu llegada. Casi no pueden creer su buena suerte. Te gustarán; son una gente maravillosa. Te necesitan, y tú podrás ayudarles mucho."

De nuevo, Muhammad le dio las gracias, diciendo: "Sí, tienes razón, hijo mío."

Después de marcharse este mensajero, uno de los compañeros de viaje de Muhammad le habló:

"Maestro", le dijo, "no lo comprendo. Estos dos hombres han traído informes contradictorios y, sin embargo, a los dos les has dicho que tenían razón. Esto no puede ser una misma cosa no puede ser blanca y negra al mismo tiempo."

El Profeta contestó: "Sí que puede ser. Desde su propio punto de vista, los dos mensajeros tenían razón. Pero cada uno de ellos podía ver solamente una parte de la verdad, no la verdad entera."

Los siguientes puntos nos ayudarán a ser más conscientes y a hacer un uso más eficaz de todas nuestras facultades y nuestras fuerzas a la búsqueda de una comprensión afectuosa entre los miembros de la pareja.

Reconocer Nuestros Objetivos

Todo lo que decidimos sentir, pensar, percibir, creer y hacer tiene un motivo, un propósito de algún tipo, incluso aunque no tengamos una comprensión clara de qué es lo que queremos conseguir. En aquellos casos en que se ve afectada nuestra vida mental y emocional, es necesario preguntarse: "¿Adónde me lleva esto?", más bien que "¿Por qué estamos haciendo esto?" Siempre nos las arreglamos para proponer

numerosas razones y explicaciones, especialmente cuando se trata de poner excusas. Pero pocos de nosotros estamos acostumbrados a analizar detenidamente nuestros propios objetivos y motivos, a buscar la intención, el propósito de nuestro comportamiento.

Cada uno de nosotros persigue objetivos tanto positivos como negativos. Por ejemplo, a todos nos gustaría hacer uso de todo nuestro potencial, y todos nosotros, conscientemente o de cualquier otra manera, intentamos alcanzar ese objetivo, el objetivo de la perfección. Las personas religiosas se esfuerzan por acercarse más a Dios. El compañerismo es otro objetivo; nadie es realmente feliz estando solo, incluso aunque la persona parezca resignarse a su soledad. Todo el mundo se esfuerza por conseguir seguridad, certeza y una cierta sensación de pertenecer a alguien o a algo. En este contexto, hay que considerar como objetivos incluso los llamados "impulsos", como el de la preservación de uno mismo o de la especie.

Todos estos objetivos son naturales y, perseguidos de modo positivo, perfectamente aceptables. La pregunta que debemos hacernos es: "¿Qué estoy haciendo por lograr mi objetivo?"; luego "¿Es mi objetivo positivo o negativo?" Los objetivos negativos son aquellos que pueden hacer daño a otras personas o, lo que es peor, aquellos que sólo pueden alcanzarse a costa de otras personas. Esos objetivos los pagamos muy caros; tanto si los logramos como si no, a pesar de ello conducen al fracaso. Poco importa si reconocemos nuestro fracaso o lo reivindicamos como una victoria: podemos tener un 10 en los Negocios, pero todavía tenemos un O en Vida. Entre estos objetivos negativos, es necesario distinguir entre objetivos a corto y a largo plazo. Los objetivos a largo plazo están profundamente enraizados en nuestra más temprana infancia, y es posible que seamos casi completamente inconscientes de ellos, o al menos no lo suficientemente conscientes de los mismos como para comprender qué significan realmente en nuestra vida.

Objetivos a Largo Plazo

Por el momento, pasemos por alto los objetivos a corto plazo y enumeremos algunos de los objetivos a largo plazo más comunes en nuestros días. Naturalmente, esta lista está lejos de ser definitiva; en esta cuestión, como en otros aspectos, la fantasía humana es inagotable; pero aquí van algunos ejemplos:

Quiero ser grande.
Quiero que todo el mundo diga lo bueno que soy.
Quiero gustarle a la gente.
Quiero ser el centro de atención.

Quiero que todo el mundo reconozca que tengo razón.
Quiero ser yo quien tenga el control; no quiero que me den órdenes.
Tengo que mantener las defensas altas, porque no se puede confiar en los demás.
Tengo que luchar con los demás para conseguir lo que deseo.
Quiero ser mejor que todos los demás.
Quiero ser moralmente superior.
Necesito un hombre fuerte para que me proteja.
Quiero manipular y utilizar a los demás y hacer que me ayuden.
Quiero que la vida sea emocionante.
Quiero ser rico.
Quiero vivir cómodamente.
Quiero sufrir para mirar a mis opresores por encima del hombro.
Quiero conseguir lo máximo de la vida.

Normalmente, conseguir que los objetivos a largo plazo sean menos negativos y más positivos requiere la ayuda de un psicoterapeuta. En general, estos objetivos están tan profundamente arraigados en nuestra mente y hemos luchado tanto por ellos que cambiarlos exige más fe y más valor de los que la mayoría de la gente posee. El mero deseo de pasar página implica la existencia de una conciencia de uno mismo y una insatisfacción consigo mismo que constituyen el comienzo del cambio desde dentro; pero únicamente la fe, poderosa y conscientemente entrenada, puede transformar los objetivos negativos en otros más positivos.

Objetivos a Corto Plazo

Por otra parte, todos podemos aprender a modificar nuestros objetivos a corto plazo, especialmente si tenemos en cuenta que sólo hay cinco objetivos básicos a corto plazo que dan lugar a comportamientos antisociales o potencialmente dañinos. Estos son, pues, los cinco objetivos a corto plazo de naturaleza negativa:

1. Queremos justificar los defectos que tenemos o que creemos que tenemos.
2. Queremos que se nos preste atención o que se nos anime.
3. Queremos sentirnos superiores o, al menos, no ser inferiores.
4. Queremos vengarnos por algún motivo.
5. Queremos encerrarnos dentro de nosotros mismos.

Si queremos modificar estos objetivos, el primer paso es descubrir cuál es el que perseguimos en cada caso concreto. Una vez que hayamos identificado el objetivo correcto, podemos preguntarnos si, en una situación similar, todavía sentiremos la necesidad de querer alcanzarlo. Generalmente, nos encontramos con

que el reconocimiento de nuestro objetivo nos permite ver lo que hay detrás de nuestros actos, y en el momento en que hagamos esto será mucho menos probable que en el futuro queramos conseguir el mismo objetivo con la misma conducta negativa.

Analizar nuestros objetivos a corto plazo puede representar una aportación muy importante a nuestros esfuerzos por mejorar nuestras relaciones con los demás, y es una maravillosa manera de conseguir más paz con nuestra pareja. Examinemos más detenidamente estos objetivos en el contexto de algunas situaciones cotidianas.

El Sr. A se entera de que su esposa ha comprado por capricho un aparato para limpiar las ventanas a un vendedor ambulante "porque no pudo decir que no". Con anterioridad, ella ha hecho este tipo de cosas varias veces. El Sr. A se enfurece. Esta reacción nos sugiere que inconscientemente está utilizando su ira como medio para conseguir un objetivo. ¿Qué objetivo?

Objetivo 1. El Sr. A puede estar buscando una excusa porque se siente culpable de no ganar lo suficiente. Está intentando cargarle a su mujer toda la responsabilidad de sus problemas económicos.

Objetivo 2. Quizás desee llamar la atención porque considera que su esposa no le hace suficiente caso.

Objetivo 3. El deseo de demostrar su superioridad puede ser su objetivo, porque se enorgullece de ser una persona tan económica. "Yo escatimo y ahorro, y mira lo que haces tú con mi dinero."

Objetivo 4. Podría querer vengarse; él considera que su esposa no le escucha lo suficiente, y decide amargarle el día con sus regañinas.

Objetivo 5. Quiere encerrarse en sí mismo y ponerse de mal humor. "¡Es incorregible! ¡Abandono!"

Para llegar a identificar de forma más concluyente el objetivo responsable de este comportamiento en esta situación concreta, tenemos también que ver la reacción de la Sra. A, y a continuación la respuesta de su marido. Si ella responde a sus reproches airados reaccionando con un sentimiento de culpa, por ejemplo, podemos inferir de ello que el Sr. A tiene en mente el objetivo 1. Está utilizando la acción de su esposa como excusa por no ganar suficiente dinero, y le hace igualmente culpable a ella de su falta de fondos.

Por otra parte, si ella aplaca la ira de su marido con besos, probablemente el Sr. A estaba persiguiendo el objetivo 2. Él quiere llamar la atención; ella se la da. El objetivo 3 es lo indicado si la Sra. A reacciona airadamente a la regañina de su marido: ella toma a mal que se le ponga en posición de inferioridad. Si su esposa tiene que soportar reproches sin fin, el Sr. A tenía en mente el objetivo 4, la

venganza. ¿Qué pasa si, desenvolviéndose mejor con las palabras, ella parece salir ganando de la discusión y él se retira a su habitación y se pone de mal humor? Entonces podemos estar seguros de que el Sr. A tenía en mente el objetivo 5. Todo esto puede parecer muy complicado; en realidad, es bastante simple, porque a lo largo de los años tendemos a hacer uso del mismo comportamiento para alcanzar un objetivo determinado. El escenario puede variar; las intenciones básicas, no.

¿Y qué ocurre con la Sra. A? Su incapacidad para decir "no" al vendedor indica inseguridad en sí misma. Ella quiere gustar; ése es uno de sus objetivos a largo plazo. Pero también es probable que ella quiera alcanzar uno de los cinco objetivos a corto plazo, quizás el objetivo 3 o el 4.

Pongamos otro ejemplo. La Sra. B se pone furiosa con su marido prácticamente todos los días porque, a pesar de sus frecuentes ruegos para que él utilice el cesto de la ropa sucia, sigue dejando la ropa por todas partes. Ella podría estar utilizando su ira para intentar lograr cualquiera de los cinco objetivos a corto plazo.

Si quiere conseguir el objetivo 1, probablemente está buscando una excusa para su propia falta de orden. Podría tratarse de un comportamiento que busca llamar la atención, el objetivo 2, si el Sr. B le ayuda a sentirse mejor respecto a su desaliño, o si este le promete ser más ordenado en el futuro. Podríamos percibir una necesidad de sentirse superior, objetivo 3, si lo que viene a continuación es una discusión. Si el propósito de la mujer es lograr el objetivo 4, se vengará amargándole la vida al Sr. B durante todo el día. El objetivo 5 hará que la Sra. B se vaya a un rincón y se niegue a tener ningún contacto posterior con él.

Pongamos a una persona celosa como tercer ejemplo. Generalmente, los celos indican falta de confianza en uno mismo. Por una razón u otra, un miembro de la pareja está inseguro de su valía personal: "¿Soy yo lo suficientemente bueno/buena para él/ella?" El siguiente es un ejemplo de este tipo de sentimientos: En un baile, el Sr. C muestra cierta desatención hacia su esposa bailando frecuentemente y muy arrimado a mujeres más jóvenes que ella, y su mujer se pone celosa.

¿Qué forma adoptarán los celos de la Sra. C? ¿Se pondrá de mal humor, le hará reproches a su marido o le montará un escándalo, ya sea en público o en privado? ¿O se deprimirá y se encerrará en sí misma? Todo depende del objetivo que ella esté buscando.

Aquí tenemos un último ejemplo para mostrar cómo utilizamos nuestros sentimientos para que nos ayuden a lograr nuestro objetivo. Hoy en día, la mayor parte de la gente todavía actúa según el llamado "principio de placer". Esto significa que preferimos hacer únicamente lo que deseamos hacer, y dejamos sin hacer trabajos importantes simplemente porque no nos sentimos con ganas de ocuparnos de ellos. También utilizamos el aplazamiento para librarnos de hacer las

cosas, posponiendo una y otra vez tareas ineludibles, hasta que casi es demasiado tarde para realizarlas. ¿Qué excusa ponemos para justificar esta negligencia? "No quería..." "No me sentía con ganas de hacerlo..." ¡Como si querer o no querer hacer algo fuera una ley inmutable de la naturaleza!

No obstante, las personas deciden todo lo que hacen o dejan de hacer, ya sea consciente o inconscientemente, y esto puede aplicarse a una situación determinada como si fuera una fórmula. Así es como funciona: Primero, me digo a mí mismo que si no me encuentro con ganas de hacer algo, es porque lo he decidido así, ya que una persona hace lo que quiere hacer. Tengo que aceptar esta decisión mía, porque nada en el mundo puede obligarme a desear hacerlo, excepto una decisión consciente mía de hallar placer en hacerlo. A continuación, tengo que observarme a mí mismo para averiguar qué es lo que quiero hacer realmente. ¿Cuál es más fuerte, mi decisión inconsciente de no sentir ganas de realizar esta tarea o mi decisión consciente de hacer lo que tengo que hacer, y acabar de una vez con ello? Este proceso de análisis puede ayudarme a ocuparme de las cosas esenciales.

Sin embargo, si a pesar de todo todavía no me siento con ganas de hacer el trabajo, puedo pasar al siguiente método para intentar averiguar exactamente por qué soy tan reacio a actuar. Obviamente, mi decisión inconsciente de no sentir placer al hacer algo es más fuerte que la decisión consciente de hacerlo. Ello quiere decir que parece ser más provechosa para mí. La ventaja (para mí inconsciente, hasta el momento) reside en el hecho de que mi falta de placer me permite intentar alcanzar uno o varios de los cinco objetivos a corto plazo que acabamos de analizar. Quizás, con la ayuda de mi decisión inconsciente de no sentirme con ganas de hacer algo, estoy buscando una excusa para algo de lo que me siento culpable (objetivo 1). ¿Intento llamar la atención de alguien (la de mi pareja, por ejemplo, al obligarle a recordarme mis deberes (objetivo 2)? ¿O busco obtener un sentimiento de superioridad, o evitar un sentimiento de inferioridad, al hacerle ver a mi pareja que no acepto órdenes de nadie (objetivo 3)? o, por otra parte, algún tipo de resentimiento puede estar impulsándome a vengarme de mi pareja, amargándole el día (objetivo 4). O quizás decido encerrarme en mí mismo, ponerme de mal humor y hacerme inaccesible para mi familia (objetivo 5).

Cuando haya utilizado este proceso de eliminación para identificar el auténtico objetivo que se esconde tras mi reticencia a actuar, el objetivo pierde el poder que ejerce sobre mí. Ya no podré utilizar el comportamiento negativo para intentar lograrlo con tanta insistencia como antes. Por otra parte, también es posible que, tan pronto como entienda mis motivos, decida cambiar de conducta. Entonces me será posible emprender la tarea ineludible e incluso disfrutar realizándola. Por tanto, la técnica consiste en sacar a la luz de la razón los objetivos que nos motivan. Únicamente esa identificación consciente de los mismos puede provocar

un cambio en nuestra conducta, porque entonces nos resulta imposible seguir engañándonos.

Si este enfoque no tiene éxito, o bien hemos diagnosticado incorrectamente el objetivo a corto plazo, o el responsable es uno o más de nuestros objetivos a largo plazo, como los descritos en la página 20 (Igualdad Social). Muchos de estos objetivos a largo plazo están enterrados demasiado profundamente, demasiado fuera del alcance del pensamiento consciente, como para que nosotros los cambiemos sin recurrir a la psicoterapia o al menos a algún tipo de conocimiento especializado, aunque debemos ser capaces de identificar algunos de ellos. Por ello, mediante el auto análisis y otros métodos de educación personal, podemos hacer algunos progresos hacia el conocimiento de nosotros mismos.

El primer paso es darnos cuenta de que detrás de nuestra falta de deseo de hacer algo pueden encontrarse objetivos perfeccionistas como "Tengo que hacerlo todo a un nivel muy alto" o "No puedo permitirme cometer errores." Generalmente, el reconocimiento de este hecho no produce resultados inmediatos, pero forma parte del proceso de autodescubrimiento, y cuando somos capaces de integrar a las emociones en este proceso, podemos comenzar a hacer progresos reales. El desarrollo de uno mismo comienza cuando, al sentir alguna oleada de emociones negativas (como la ira, por ejemplo), somos capaces de verla con cierta ironía sarcástica: "¡Vaya, hombre", nos decimos, "ya estamos con lo mismo de siempre!" Desde el momento en que podemos reírnos de nosotros mismos, dejamos de tomarnos tan en serio a nosotros mismos o a nuestros sentimientos. Ésta es una señal fiable de que estamos empezando a conocernos. El buen humor y la capacidad de reírnos de nosotros mismos son los signos más seguros de bienestar y de libertad interior.

Adopción de Una Actitud Positiva

En este mundo nada es totalmente negativo. Sobre todo, ningún ser humano es completamente malo. Por lo tanto, podemos tomar la determinación de mirar solamente a los aspectos positivos de todas las cosas y fijamos solamente en las cualidades buenas y valiosas de todas las personas. Lo negativo no tiene existencia propia. Es simplemente la ausencia de algo positivo. Puedo llevar la luz a una habitación oscura, pero no puedo convertir en oscura una habitación clara. Lo más que puedo hacer es apagar la luz o cubrir la bombilla. De igual manera, el mal no tiene más existencia que en cuanto supone la ausencia del bien.

Tenemos que añadir un concepto nuevo y más tolerante al dualismo del "o lo uno o lo otro" que se ha dado en el pasado. En lugar de "Tiene que ser blanco o

negro", tenemos que aprender a decir, como Muhammad en la historia que hemos contado en este mismo capítulo: "¿Por qué no los dos?" En otras palabras, tenemos que acostumbrarnos a ver a las personas y las cosas en toda su rica diversidad y a adaptarnos a las diferencias, que pueden empezar por ofendernos o sorprendernos, pero que acaban por enriquecernos. Para hacer esto, tendremos que adoptar una actitud más positiva.

Desde la infancia, en casa, en la escuela y en el trabajo, estamos rodeados de personas insatisfechas que no ven a nada ni a nadie con buena voluntad ni con tolerancia. Como dijo la poetisa María von Ebner-Eschenbach: "Hoy en día, las personas son criticonas de nacimiento. Todo lo que ven del hermoso Aquiles es su talón." Un proverbio chino dice: "Haz algo bueno, y el vecino de la puerta de al lado nunca oirá hablar de ello. Haz algo malo, y serás la comidilla de toda la ciudad."

Por otra parte, el poeta Ludwig Uhland preguntó: "¿Cómo, corazón mío, puedes tú perder la esperanza, si hasta las espinas llevan rosas?"; el poeta Novalis dijo: "Cuanto más alto nos elevamos, más hermosa nos parece la tierra"; y otro dicho afirma: "Quien ve la bondad en otras personas, las mira con los ojos de Dios."

Una de las más conocidas citas del maestro bahá'í 'Abdu'l-Bahá es la siguiente:

"Guardar silencio respecto a los defectos de los demás, orar por ellos y ayudarles a corregir sus faltas por medio de la amabilidad. Mirar siempre a lo bueno y no a lo malo. Si un hombre posee diez cualidades buenas y una mala, mirar a las diez y olvidar la una; y si un hombre tiene diez cualidades malas y una buena, mirar a la una y olvidar las diez."[5]

Huelga decir que pasar por alto los defectos de los demás no quiere decir que tengamos que ser víctimas de ellos. Y tampoco adoptar una actitud más positiva hacia los demás quiere decir que nos volvamos ciegos, sino que más bien implica negarse a explayarnos con los errores de otras personas y a contar chismes sobre ellos. De hecho, cuando decidimos volvernos más positivos, en realidad vemos más; nos hacemos más conscientes y podemos ser mucho más eficaces a la hora de ayudar a la gente, especialmente a nuestra pareja y a nosotros mismos, a volvernos más tranquilos.

De las muchas citas existentes sobre este importante tema, desearía seleccionar unas cuantas que aclaran las ventajas de adoptar un enfoque positivo hacia la vida: "Tu ojo puede hacer que el mundo sea claro u oscuro; así como tú lo mires, él reirá o llorará" (el poeta alemán Rueckert), y como observó Milton en el Paraíso Perdido: "La mente ocupa el lugar que le es propio, y por sí sola puede hacer del Infierno un Cielo, y del Cielo, un Infierno."

Hay tantas cosas buenas y bellas que ver y que hacer... ¿Por qué vamos a pasarnos la vida pensando en cosas que no se merecen que les echemos más que un vistazo? Es más fácil echar al hombro la carga que arrastrarla; es mejor fomentar la salud que luchar contra la enfermedad. Es más sabio buscar el júbilo que simplemente evitar el dolor. Vivamos esperando lo mejor, y no temiendo siempre lo peor. Pero para mantener este enfoque positivo hacia nosotros mismos y hacia la vida, tenemos que aprender a no tomarnos demasiado en serio a nosotros mismos, y a hacer frente al éxito y al fracaso con el mismo buen talante y con la misma ecuanimidad.

Es posible que algunos consideren que este consejo está pasado de moda, pero una historia de mi trabajo como psicólogo mostrará adonde pueden conducir las actitudes positivas y negativas.

Una mujer que tenía dos hijos pequeños se quejaba de que era demasiado nerviosa y susceptible. Le resultaba difícil llevarse bien con su hija de cinco años y con su propia madre. Cuando le pregunté qué creía que a su marido le gustaba más de ella, fue incapaz de pensar en nada. No obstante, sabía exactamente y con certeza lo que a él no le gustaba de ella.

Le pedí que a la siguiente sesión trajera consigo a su marido, y le vi a él solo. "¿Qué es lo que más le gusta de su esposa?", le pregunté. En seguida recitó toda una lista de excelentes cualidades. A continuación, el doctor pidió a la mujer que entrara en la habitación, y le dijo lo que su marido acababa de decir de ella. Su respuesta fueron lágrimas de alegría. El le había encontrado muchos menos defectos que ella misma. Los dos dejaron la consulta cogidos de la mano, resueltos a darse más ánimos el uno al otro y a mantener una actitud positiva ante la vida. Puesto que la mujer se sentía mejor consigo misma, su relación con su madre y con su hija mejoró inmediatamente.

A nosotros nos corresponde decidir ser positivos o negativos hacia la vida, hacia nosotros mismos o hacia los demás. Si adoptamos una actitud positiva hacia nosotros mismos, esto nos ayuda a ser más creativos y más positivos en nuestra relación con los demás. Y si nos acercamos a nuestros congéneres con respeto, consideración, confianza y buena voluntad, esto puede ayudarles a ellos a estar a la altura de la imagen positiva que tenemos de ellos.

¿Cuáles Son Nuestras Responsabilidades como Pareja?

Si queremos hacernos más conscientes, tenemos que poner nuestra atención en lo que Alfred Adler llamaba nuestras "tareas de la vida",[6] aquellos deberes y

responsabilidades de la vida que nos ayudan a comprender mejor el significado y el propósito de nuestra existencia. Una vida sin responsabilidad es una vida sin sentido y sin objeto. Ninguna pareja permanecerá unida mucho tiempo a menos que ambos compartan el mismo punto de vista acerca de sus responsabilidades, pues las responsabilidades compartidas son la piedra angular de la vida de casados. Las parejas tienen que afinar sus violines juntos si quieren tocar en armonía, y la siguiente lista de responsabilidades o tareas de la vida puede serles de ayuda, tanto si las parejas trabajan por su cuenta o con la ayuda de un psicólogo. Es particularmente importante que las parejas hablen sobre estas cuestiones en su posterior vida de casados. Nunca es demasiado temprano para empezar, pero, desde luego, los primeros años de matrimonio suelen estar ocupados con la crianza de los hijos y la formación del hogar, que preocupan a las parejas más jóvenes y son el centro de sus conversaciones.

Amor, matrimonio y crianza de los hijos.
Trabajo y profesión.
Amigos y contactos sociales.
Naturaleza y cultura: nuestro cuerpo.
El mundo natural.
Las cosas materiales y la ciencia.
El arte.
La relación con nosotros mismos.
La religión, la moralidad y nuestra filosofía personal.

Amor y Matrimonio

Dios creó a la humanidad en dos grupos, masculino y femenino, para la procreación de los hijos y la continuación y el desarrollo de la raza humana. La monogamia es la mejor manera de lograr esto; ésta es la razón por la que todas las grandes religiones la enseñan.

A lo largo de todas las edades, los sabios han predicado la paz y la armonía entre las parejas como condición previa para construir un matrimonio fuerte y duradero. En el Talmud leemos: "La paz es la base de la felicidad en el matrimonio." Y Martín Lutero, artífice de la Reforma protestante del siglo XVI, dijo: "No hay relación, comunidad ni sociedad más afectuosa, amistosa o edificante que un buen matrimonio, si la pareja vive junta en paz y unidad."

Hacer frente al desafío del matrimonio y construir una relación duradera debe ir de la mano con la realización de la segunda tarea, a saber, la responsabilidad de trabajar, y en tiempos pasados las dos solían ir juntas. Se esperaba que el hombre, al que se consideraba como quien más adelante ganaría el sustento de la familia,

hubiera completado su formación y tuviera un trabajo fijo, con unos ingresos adecuados, antes incluso de proponer matrimonio. En la actualidad, sin embargo, la formación profesional es a menudo una cuestión que lleva mucho tiempo, y hace que los jóvenes dependan económicamente de sus padres o del Estado, y no estén en condiciones de mantener a una familia. Este hecho, relativamente reciente, supone que pocos jóvenes se encuentran económicamente en situación de pensar en casarse hasta mucho tiempo después de la pubertad.

La única solución que se me ocurre para este dilema, con sus consecuencias morales y sociales potencialmente graves, es fomentar los matrimonios relativamente jóvenes y abandonar la idea del marido como el único que gana el sustento de la familia, una idea que, con el énfasis que actualmente se pone en la educación y la formación de la mujer, ya no es necesaria ni realista. Los padres deben alentar los matrimonios jóvenes (obviamente, no estoy hablando aquí del matrimonio de jóvenes de menos de 18 años de edad) y considerar que es su deber ayudar a una pareja joven a formar su hogar y apoyarles económicamente durante el tiempo que sea necesario. Esta solución tendría la ventaja de canalizar su ardor juvenil hacia una relación estable y duradera, lo cual resolvería muchos de los problemas sexuales tan comunes hoy en día.

Trabajo y Profesión

Todo el mundo tiene el derecho y el deber de trabajar. Shoghi Effendi lo dice muy claramente:

"Es deber de los responsables de la organización de la sociedad dar a cada persona la oportunidad de adquirir la habilidad necesaria en alguna profesión, así como los medios para utilizar dicha habilidad, tanto por ella misma como para ganar los medios para su subsistencia. Toda persona, no importan los impedimentos o limitaciones que tenga, tiene la obligación de dedicarse a algún trabajo o profesión, ya que el trabajo, especialmente cuando se efectúa con espíritu de servicio, es una forma de adoración. No sólo tiene un propósito utilitario, sino que posee valor por sí mismo, ya que nos acerca más a Dios y nos permite comprender mejor Su propósito para nosotros en este mundo. Es obvio, por lo tanto, que el hecho de heredar riquezas no puede hacer que nadie esté exento de trabajar diariamente."[7]

Amigos y Contactos Sociales

En todo matrimonio, cada miembro del mismo debe tener sus propios amigos, y también amigos comunes que sean formales, en quienes se pueda confiar en momentos de necesidad y que den riqueza y calor a la relación de pareja. Los amigos son mejores que los conocidos, que a su vez son mejores que la auto-absorción de una pareja aislada y que sólo mira hacia dentro. Nuestro interés social, que también puede describirse como nuestra preocupación por nuestros congéneres y nuestra fe en ellos, se mide por la manera en que nos relacionamos con otras personas, en qué medida les consideramos congéneres nuestros en lugar de competidores. Una pareja que se interese solamente por sus propias inquietudes, con el paso del tiempo se volverá solitaria y social y emocionalmente empobrecida.

Las amistades no dependen del tiempo de que se disponga para los contactos sociales, sino de cuán estrechamente ligados estén los amigos y de la unidad que posean, tal como se percibe en el afecto que entregamos, en nuestra disposición para ayudarnos unos a otros, en nuestra armonía de pensamiento, en el trabajo conjunto, en el compartimiento de nuestras esperanzas y nuestros miedos, en el júbilo que sentimos por estar estrechamente unidos. La amistad exige mucha paciencia, comprensión y perspicacia, además de cuidados y estímulos recíprocos.

Nuestro Cuerpo

Si nos esforzamos por llevar una vida más consciente, no podemos excluir a nuestro cuerpo, al mundo natural ni a las cosas materiales que nos rodean. Debemos cuidar de nuestro cuerpo, y en este punto también resulta útil que haya acuerdo entre los dos miembros de la pareja. Es demasiado fácil abusar del cuerpo por exceso de trabajo o por ociosidad, y descuidar sus necesidades básicas, como el ejercicio, el aire fresco, la alimentación sana con moderación, un sueño y un descanso adecuados y la relajación en paz y tranquilidad.

El cuerpo es como un caballo o un burro (de hecho, San Francisco de Asís se refería a él como "el Hermano Burro") que lleva a nuestro espíritu y nuestra personalidad, y tenemos que cuidarlo bien para permitirle realizar sus funciones con eficacia. O, como Shakespeare afirmó en Otelo (Acto 1, Escena 3): "Nuestro cuerpo es nuestro jardín, y nuestra voluntad es el jardinero del mismo." Debemos dejar tiempo para la comida, el ejercicio y el sueño, y prestar especial atención a nuestros nervios, sacando tiempo para la oración y la meditación, así como para la verdadera paz y la relajación.

Es muy importante que los dos miembros de la pareja consulten juntos cuando hay demasiada ansiedad relacionada con problemas físicos o cuando entren en escena sustancias perjudiciales como el tabaco, el alcohol o las drogas. Hoy en día,

todo el mundo sabe cuán caros pagan nuestro cuerpo y nuestra alma los llamados placeres, y éste es un ámbito en el que cada miembro de la pareja debe interesarse por la salud del otro y hablar de sus preocupaciones con él.

El Mundo Natural

En los últimos años ha ido aumentando la concienciación en torno al hecho de que es probable que nuestro mal uso del mundo natural repercuta en nosotros con unas consecuencias desastrosas para la humanidad a largo plazo, y a corto para nuestra salud y nuestro equilibrio como personas. No podemos vivir aislados; formamos parte del mundo vivo y dependemos de él para nuestra existencia. Cualquier cosa que amenaza al mundo natural también es una amenaza contra nosotros, directa o indirectamente. Somos parte de la naturaleza y la naturaleza es parte de nosotros.

Por lo tanto, disfrutemos de la naturaleza en toda su rica diversidad, no solamente de las radiantes auroras y los gloriosos ocasos, sino del eterno milagro de una brizna de hierba, un copo de nieve o una hoja de otoño. Comprender a la naturaleza nos ayuda a comprendernos a nosotros mismos. Somos la cúspide de toda la creación, pero eso no nos da derecho a destruirla. Debemos prestar al mundo natural nuestro interés, nuestro respeto, nuestra atención, nuestro amor y nuestro cuidado. Sólo entonces podemos tener la esperanza de vivir en armonía con el mundo que nos rodea.

Lo mismo vale para nuestra manera de tratar a los animales. De todos nuestros contactos con la naturaleza, nuestras relaciones con los animales son las más cálidas y espontáneas. Los animales son naturaleza, en toda su inocencia original. Mediante el contacto humano, los animales domésticos se humanizan; ellos satisfacen nuestra necesidad de una devoción que no cuestione nada y de un silencio sociable. Su tranquila aceptación del sufrimiento y la muerte es un ejemplo para todos nosotros. Los animales son hermosos y dóciles; ellos alegran el corazón y deleitan la vista. Su velocidad y agilidad, su astucia e intuición, sus agudos sentidos, son un constante recordatorio del prodigio y la sabiduría de la naturaleza.

Todos los hogares necesitan un animal. Especialmente, los niños necesitan un compañero, siempre paciente, siempre disponible, que nunca esté demasiado ocupado para compartir sus juegos y fantasías, sus alegrías y sus tristezas; cálido, leal, acogedor, reconfortante; que nunca critique o vaya contando chismes: el perfecto confidente y amigo. Y, lo más vital de todo, los animales domésticos permiten que los niños, que siempre se sienten, en cierta medida, dominados y

protegidos por los adultos, asuman ellos mismos, en virtud de su inteligencia superior, un papel dominante y protector y acepten la consiguiente responsabilidad.

Sin embargo, no se debe tener un animal como un simple juguete o como recambio del amor humano. Si no cuidamos adecuadamente de un gato, éste comerá no solamente ratones, sino también pájaros, animales útiles como los lagartos y las ranas, e incluso los peces de colores del vecino. ¿Con cuánta frecuencia piensan los propietarios de animales domésticos únicamente en sus queridos animalitos e ignoran su responsabilidad hacia los demás? Tenemos que ser bondadosos y compasivos con los animales, pero dentro de los límites de lo razonable. Naturalmente, algunos animales son perjudiciales o peligrosos y es posible que haya que tenerlos bajo control; la bondad excesiva para con un lobo puede dar como resultado un comportamiento cruel para con un rebaño de ovejas; si no matamos a un perro rabioso, eso puede ocasionar incluso la muerte de varias personas. Pero nuestra actitud general hacia el mundo animal debe estar regida por el respeto, la compasión y la bondad afectuosa. Los animales son una alegoría viviente de las fuerzas y las debilidades humanas: pueden mostrarnos cómo no debemos comportarnos en cuanto seres humanos, e igualmente nos muestran amor y otras cualidades positivas. Así, al observarlos y comprenderlos, podemos aprender mucho sobre nosotros mismos.

Las Cosas Materiales

La materia, que en sí misma es inanimada, sin embargo es la base de todos los seres vivos. Ésta es la razón de que esté a la vez muy cerca y muy lejos de nosotros. Cerca, porque nosotros mismos estamos compuestos de materia y en gran medida estamos sujetos a las mismas leyes naturales que los objetos inanimados; lejos, porque estamos vivos, sentimos y estamos dotados de libre albedrío y de responsabilidad. Pero las cosas inanimadas son importantes por otra razón: mediante nuestra inteligencia, nosotros, los seres humanos, podemos comprender las propiedades de la materia y hacer avanzar la ciencia y la tecnología para aprovecharlas bien en nuestro beneficio o para nuestra destrucción. Actualmente es más necesario que nunca que aprendamos a respetar y a amar, si es que nuestra especie ha de sobrevivir. Por lo tanto, estudiemos las cosas materiales, porque tienen mucho que enseñarnos: la geología, la geografía, la astronomía; todas ellas pueden mostrarnos que puede haber una sabiduría infinita en el mundo. El marido y la mujer pueden compartir aficiones como caminar, coleccionar fósiles o piedras, y ayudar a sus hijos a apreciar la belleza y el prodigio del mundo natural.

Hay muchos libros disponibles para ayudar a las personas no especialistas a quienes les interese entender las principales conquistas científicas y tecnológicas de nuestros días. Vivir en la era de la radio y la televisión, de los viajes espaciales y de las computadoras exige una cierta comprensión de cómo y por qué funcionan las cosas; no es suficiente con saber simplemente qué botón hay que apretar. No debemos dejarnos arrastrar por nuestros congéneres hasta el exceso y el "materialismo", pero las computadoras y la televisión tienen su sitio en nuestro tiempo, lo mismo que los libros.

La ciencia abre amplias perspectivas a la mente humana, como una panorámica desde la cumbre de una montaña. Lejos de trivializar el universo, estas perspectivas intensifican la sensación de asombro ante la prodigiosa diversidad y complejidad de la creación. Cuanto más sabemos y entendemos, más cuenta nos damos de lo limitado de nuestro conocimiento y lo imponderable del misterio de la creación. Tomamos consciencia de nuestra propia insignificancia y de la transitoriedad y fragilidad de nuestras conquistas.

El Arte

La pintura, la arquitectura, el cine, la literatura o la música, todas las formas del arte son importantes. En ningún otro ámbito de nuestra vida se perciben tan claramente los problemas de nuestra época. Esto es debido a que el arte es un medio de expresión típicamente humano, y es la quintaesencia de las conquistas humanas. El arte es la manifestación de la irresistible necesidad humana de expresar algo que trascienda al mundo material. No debemos excluir de nuestra vida ni siquiera al arte moderno (sea éste lo que sea). No tenemos que participar de la confusión, exageración y oscuridad, sino que debemos intentar entender, incluso en el caso de que a los mismos expertos les resulte difícil, aunque sólo sea para aprender a diferenciar el arte real de otras formas de arte.

La música es un arte casi divino, en el sentido de que tiene un poder tremendo para inspirarnos y aleccionarnos. A los niños les conmueve especialmente la música, y se les debe poner en contacto con ella de tal manera que aprendan a amarla y a entenderla, para que sus vidas se alegren con ella. Por medio del arte, la gente busca para sí una nueva visión, una nueva manera de escuchar, una nueva percepción del mundo y de su lugar en él. Más que cualquier otra actividad humana, el arte puede conducirnos hacia lo espiritual, y debe desempeñar un papel fundamental en nuestra educación.

La Armonía Interior

A continuación, nos referiremos a la relación de la persona consigo misma. Aunque esta tarea nunca ha sido más importante que en el momento presente, no es la más fácil de llevar a cabo. Actualmente, la gente está llena de conflictos internos; consciente o inconscientemente, está en guerra consigo misma. ¿Cómo podemos estar en paz con nuestra pareja, o con cualquier otra persona, si no estamos en paz con nosotros mismos? El único camino hacia la paz (con nosotros mismos o con nuestra pareja) es a través de la unidad. En el caso de la persona, esto exige una comprensión de nuestro propósito en la vida y un esfuerzo consciente por desarrollar nuestro potencial como seres humanos y por desempeñar nuestro papel a la hora de aportar a la sociedad. Como veremos, el camino hacia la unidad con nuestra pareja pasa por el diálogo y la consulta franca, la tolerancia, el respeto mutuo y una disposición a escuchar así como a hablar. En tales circunstancias, las diferencias de opinión añaden riqueza, no conflicto, a una relación.

La Religión, la Moralidad y la Filosofía Personal

Finalmente, unas palabras sobre nuestra tarea vital más importante: la responsabilidad que todos tenemos de elaborar nuestra propia filosofía de la vida y de la religión. Todos nosotros sentimos la necesidad de dar forma y significado al mundo tal como lo vemos y de decidir dónde nos encontramos desde el punto de vista religioso. Hasta cierto punto, cada uno de nosotros tiene que encontrar respuesta para las tres grandes preguntas: ¿De dónde venimos? ¿Adónde vamos? ¿Quién vela por nosotros, si es que hay alguien que lo hace? No basta con nacer en una religión determinada y tomar parte, por la fuerza de la costumbre, en las prácticas que hemos aprendido de nuestros padres, pues si continuamos en el credo en que nacimos, lo hacemos como resultado de una decisión, aunque no seamos conscientes de haberla tomado. Es mejor tomar esas decisiones y hacer esas opciones conscientemente, después de una reflexión concienzuda. Es responsabilidad de todo ser humano elaborar sus creencias y su filosofía personal. Cada uno de nosotros tiene que buscar la verdad independientemente; éste es uno de los más grandes principios de nuestro tiempo, y debería ser el objetivo de todos. Esta búsqueda no debe ser exclusiva de los demás. De hecho, en tanto incluya a nuestra pareja, ensanchará y profundizará nuestra relación, y asegurará que no se quede enfangada en las cuestiones cotidianas.

4
ELECCIÓN DE PAREJA

La elección de pareja es algo que actualmente le resulta difícil a mucha gente. El problema principal es la falta de experiencia en cuanto a establecer relaciones satisfactorias con personas del sexo opuesto que lleven incorporadas las expectativas modernas de igualdad, unas relaciones que encarnen una sensación auténtica de estar estrechamente unidos, en la cual ninguno domine al otro. Hay pocos precedentes alentadores de este tipo de relaciones, y los patrones de las generaciones pasadas han dejado de ser los adecuados. Puesto que la elección de pareja es algo tan definitivo para lograr un matrimonio pacífico y armonioso, tenemos que llevar a cabo nuestra elección conscientemente y después de una reflexión madura: nada de decisiones improvisadas, o pagaremos muy caros nuestros errores.

Vivir Juntos

La falta de fe en nuestra capacidad para hacer la elección correcta y el miedo a encontrarnos con que, al fin y a la postre, nuestro cónyuge no es el que nos conviene para ser nuestro compañero de por vida, nos ha llevado a no tener fe en la institución del matrimonio. Actualmente, cada vez más parejas viven juntas fuera del matrimonio. En 1970 había 523.000 parejas de este tipo en los Estados Unidos de América. En 1984, el número había aumentado hasta los dos millones. La razón que da la gente más habitualmente es el temor a que la otra persona no sea la mejor elección, el miedo a adjudicar un carácter oficial y vinculante a una relación que podría no ser "la correcta"; como si el compañero "perfecto" estuviera esperando en alguna parte a hacer que sus vidas sean completas. Lo cierto es que en todo el mundo hay millones de personas del otro sexo con las cuales podríamos vivir felices para siempre, con la condición de que nosotros adoptáramos la actitud correcta.

Muchas parejas no se casan oficialmente hasta que están , esperando un hijo. En estos casos, se casan por el hijo, y no porque piensen que el matrimonio sea lo mejor para ellos o porque se adapten perfectamente el uno al otro. Un argumento que dan las parejas que fundan un hogar sobre una base temporal, provisional, es que es más fácil separarse si no están casados formalmente, y, tristemente, tienen razón. El problema es que la sociedad, en un intento de persuadir a las parejas para

que permanezcan unidas, hace difícil (y muchas veces doloroso y caro) conseguir el divorcio. Así, la falta de fe en las expectativas de un matrimonio a largo plazo, unida a las dificultades propias del divorcio, puede llevar a las parejas a rechazar el matrimonio en favor de irse a vivir juntos. De hecho, no están negando el matrimonio mismo; están manifestando su insatisfacción con la situación de la sociedad y con sus leyes.

Elegir con Sabiduría

A continuación incluyo una serie de puntos que pueden ayudarnos a elegir un compañero adecuado. En primer lugar, pensar concienzudamente en el matrimonio y asegurarse totalmente de que eso es lo que uno quiere. Uno se debe embarcar en el matrimonio con un espíritu de valor y optimismo, no de temor y resignación. Muchas chicas se casan por temor a "quedarse para vestir santos", o simplemente para irse de casa y alejarse de la familia, para conseguir lo que llaman su "independencia", o incluso porque están cansadas de trabajar cinco días a la semana. Es cierto que con la emancipación de la mujer esas actitudes no son tan corrientes como antes, pero todavía se dan.

Del mismo modo, muchos hombres se casan porque están hartos de tener que hacerse ellos mismos la comida y lavarse la ropa, y quieren que alguien les cuide. O ambicionan conseguir una mujer atractiva, del mismo modo que ambicionarían comprarse un coche nuevo y brillante: ambos son poderosos símbolos de prestigio. Los hombres también pueden ser símbolos de prestigio: hay multitud de mujeres que, aunque en el fondo no desean que sus futuros cónyuges les dominen, sin embargo buscan la protección de un "hombre fuerte", de alguien a quien puedan admirar.

Uno no sólo tiene que querer casarse realmente: ese deseo tiene que ir acompañado de la fe. "Creo que puedo hacerte feliz" es la mejor base para el matrimonio. Los matrimonios basados en la idea de "Espero que puedas hacerme feliz" son los que tienen más posibilidades de estar condenados a atravesar dificultades y acabar en frustración. Lo importante es que ambos miembros de la pareja deseen dos cosas: igualdad verdadera (igual valor como seres humanos, con igualdad de derechos y responsabilidades) y realización personal y recíproca.

Como indicamos en el capítulo 1, el matrimonio entre iguales es algo muy nuevo, algo de lo que tenemos poca experiencia y poca tradición con vistas a prepararnos para ello. Una señal de que las viejas costumbres tardan en desaparecer es el hecho de que algunos hombres europeos van a Filipinas o Tailandia en busca de esposa; lo mismo hacen los americanos en Japón. Todos

ellos esperan encontrar allí alguien a quien puedan dominar, una mujer sumisa que no sepa nada de las costumbres occidentales y no espere que se le trate como una igual. Encuentran una mujer que será más una esclava que una esposa moderna, pero después de unos cuantos años, el contacto con los usos occidentales le enseñará que ella también tiene ciertos derechos, empezará a sentirse contrariada por su papel y la sumisión desaparecerá.

Casarse por una pasión ciega o por la fiebre del encaprichamiento romántico es igual de problemático que casarse por dinero o por el prestigio. A todos se nos bombardea con los noviazgos tempestuosos y los finales felices tan populares en los libros y las películas de hoy en día, pero los amores a la luz de la luna pueden parecer muy diferentes a la desapasionada luz del día. Por supuesto, la atracción mutua une a las personas, y debe haber algún tipo de cariño, pero no debemos esperar que inmediatamente surja una especie de "gran amor." El verdadero amor lleva tiempo; tiempo para sembrar las semillas, tiempo para cuidarlas y tiempo para permitir que las flores broten y el fruto madure de forma natural. Un amor auténtico y duradero surge, sobre todo, por el esfuerzo conjunto y el trabajo duro: superando juntos las tormentas, trabajando juntos, criando juntos a los hijos y viéndoles crecer. Elegir a alguien para compartir todo esto es una cuestión importante, demasiado importante para dejarla en manos de un capricho repentino o una oleada de pasión.

Está bien que el aspecto físico tenga alguna influencia a la hora de elegir a nuestra pareja. Sería muy imprudente casarse con alguien cuyo aspecto físico nos repugnara abiertamente. Pero es prudente evitar por completo las relaciones basadas exclusivamente en la atracción física. Este tipo de relaciones raramente superan la prueba del tiempo, aunque no sea más que porque nuestro aspecto físico cambia según pasa aquél. Hacemos uso de criterios más seguros incluso cuando simplemente elegimos un par de zapatos: su aspecto puede ser lo que primero nos atraiga, pero también buscamos características que sean duraderas y que se adapten a nuestras necesidades.

Finalmente, uno de los factores más importantes a la hora de elegir pareja es conocerse bien uno mismo, así como investigar a fondo el carácter de nuestra futura pareja. Solamente de este modo podemos hacer una valoración de la conveniencia de nuestra elección y decidir si hay buenas posibilidades de construir juntos una relación de pareja feliz y pacífica. En el capítulo siguiente volveremos sobre este punto.

¿Importan las Diferencias?

Siempre habrá ciertas diferencias entre los dos miembros de la pareja, o bien relacionadas con el estilo de vida y los gustos personales, como los deportes y las aficiones, o a cuestiones de más importancia, como la edad, la educación, la clase, la raza, la nacionalidad o la religión. Las diferencias de edad merecen especial consideración, aunque en teoría en un matrimonio entre iguales no deben importar en absoluto, y es de esperar que en el futuro sea así. No importan unos pocos años de más o de menos, pero una mujer que se casa con un hombre mucho más joven que ella ciertamente tendrá que hacer frente a la desaprobación social, especialmente si ella se encuentra en sus últimos años. Además, las mujeres modernas maduran más rápidamente que los hombres de la misma edad, y pronto la atracción física de un hombre más joven dejará de compensar su falta de madurez. También, es posible que los hombres que eligen esposas notablemente mayores que ellos lo hagan por falta de confianza en sí mismos o por temor al sexo opuesto: buscan más una madre que una compañera.

Por otra parte, la sociedad es más tolerante cuando un hombre mayor se casa con una mujer mucho más joven, aunque él puede dar muestras de desear dominar a una chica vulnerable o de querer conseguir un atractivo símbolo de prestigio, y la mujer joven puede buscar una figura paterna más que un cónyuge. A medida que ella madure y comience a hacerse esperanzas de una mayor igualdad en la relación, pueden producirse fricciones.

Si creemos en la igualdad social para todos, incluida la igualdad entre los sexos, las diferencias raciales y culturales pueden parecemos poco importantes. Pero no podemos olvidar nunca que, por sí solo, el matrimonio exige mucho esfuerzo y mucha cooperación si es que ha de dar lugar a una relación positiva y duradera. Evidentemente, las diferencias raciales y culturales originan problemas y tensiones añadidas y, consiguientemente, en una relación de este tipo hace falta mucho trabajo duro por parte de ambos miembros de la pareja, si es que han de lograr la armonía, incluso aunque parezcan hechos el uno para el otro. Ésta es la razón de que generalmente desaconsejemos los matrimonios mixtos, a no ser que las personas involucradas sean plenamente conscientes de los problemas que les esperan y deseen enfrentarse juntos a ellos. La mezcla de razas y culturas es en sí misma algo excelente, una fuente de enriquecimiento y de vitalidad, pero sólo si la pareja hace frente a las dificultades que acompañan a los matrimonios mixtos y las superan juntos. Ambos miembros de la pareja tienen que ir al matrimonio con los ojos abiertos y ponerse como lema: "Sabemos que no siempre va a ser fácil, pero pase lo que pase, nos las arreglaremos juntos."

Las grandes diferencias educativas y sociales todavía pueden causar problemas, especialmente cuando la esposa tiene una formación más elevada que su marido o procede de un entorno socialmente superior. Va a llevar más de una generación

erradicar los últimos vestigios de dominación masculina. Lo mismo vale para las diferencias de ingresos y de posición económica; cuando un miembro de la pareja procede de un entorno particularmente pobre y el otro de uno especialmente próspero, es casi inevitable que haya fricciones dolorosas, pues cada miembro de la pareja tiende a aferrarse a los prejuicios de su propio grupo social.

Quizás el lector considere que no se ha dicho lo suficiente sobre los gustos e intereses compartidos, pero con frecuencia a este tema se le ha dado excesiva importancia. Cuando las personas se aman y confían el uno en el otro, no importa mucho la diferencia de intereses, y ambos pueden disfrutar de sus aficiones favoritas o compartir las de su pareja sin que en ningún caso se sientan a disgusto. Al interesamos por las aficiones de otra persona podemos aprender algo nuevo, así como disfrutar del placer de hacer cosas juntos, pero no es necesario que sea así todo el tiempo. Lo importante es entender que es correcto y adecuado que cada miembro de la pareja tenga su espacio vital (Lebensraum), un espacio propio de cada uno, en el que uno vive, respira y se desarrolla. Sin este espacio personal, incluso la relación más afectuosa puede convertirse en una jaula de oro, y, a larga, estas restricciones no hacen ningún bien. Una pareja tiene que ser la suma de dos personalidades completas, no su mínimo común denominador.

Tres Puntos Importantes

Antes del matrimonio hay que estudiar a fondo tres puntos: la religión, la educación de los hijos y la profesión de la esposa.

Cuando los miembros de la pareja no comparten la misma Fe o la misma Iglesia, es importante que decidan desde el principio qué actitud van a adoptar hacia la religión. La mujer tiene que ser consciente de que, probablemente, a ella va a resultarle más difícil interesar a su futuro marido en su Fe que al contrario. Desafortunadamente, todavía demasiados hombres tienden a conceder poca importancia a la opinión de sus esposas en relación con determinadas cuestiones esenciales, y la religión es una de ellas.

La cuestión de los hijos (tenerlos o no tenerlos; si se tienen, cuándo, cuántos hijos tener y cómo deben ser educados) es el segundo tema sobre el cual hay que intentar alcanzar un acuerdo de antemano. Lo mismo vale para la educación académica y religiosa de los hijos. Si un miembro de la pareja cree firmemente en el sistema de la escuela pública y el otro quiere que los hijos sean educados en colegios privados, es mejor discutir este asunto antes del matrimonio.

En tercer lugar, y relacionada con el segundo punto, viene la cuestión de la profesión de la madre. El día en que el principio de la igualdad entre los sexos se incorpore plenamente a nuestras costumbres sociales y se ponga en práctica en la vida diaria será el día en que todo el mundo se dará cuenta de que el trabajo de madre y ama de casa es la tarea más importante del país. Una madre que forma y mantiene un hogar cariñoso y acogedor crea un ambiente en el que la familia entera puede crecer y florecer en beneficio de todos. En una sociedad igualitaria de este tipo, los valores espirituales estarán en primera fila, y los puramente económicos y financieros pasarán a segundo plano. Entonces tendrán menos influencia muchos de los actuales "motivos impuros" para tener una ocupación profesional, como el que una mujer trabaje fuera del hogar simplemente para ganar dinero con el fin de comprar un coche mejor que el de los vecinos. No obstante, hoy todavía vivimos en una sociedad patriarcal en la que el materialismo y la competitividad marcan el paso.

Por supuesto, en estos tiempos de altos tipos de interés y de un coste de vida que sube vertiginosamente, para muchas parejas dos sueldos no son un lujo sino una necesidad económica, y la esposa tiene que tener una profesión. La generación actual de jóvenes tiene pocas dificultades para entender que las mujeres casadas deben tener la oportunidad de ejercer una profesión si así lo desean. No es solamente una cuestión de dinero o el tema de la igualdad de los sexos; hay otras ventajas.

En primer lugar, una madre que trabaja no es necesariamente una mala madre, lo mismo que una madre que se queda en casa no es necesariamente una buena madre. La importancia e influencia de la mujer, que están aumentando, no puede, sino beneficiar a la sociedad en su conjunto, y no es necesario que la sociedad espere hasta que los hijos se hayan ido de casa para aprovechar el talento y la formación de una mujer. La relación entre marido y mujer también se enriquecerá, ya que ambos miembros de la pareja llevan a casa el fruto de su experiencia y pueden aportarlo en sus consultas conjuntas. Además, lo ideal es que las mujeres, como educadoras de la generación venidera, reciban una educación por lo menos tan buena, si no mejor, que la de los hombres, y como hay más mujeres que tienen una profesión, la educación y la formación profesional de las chicas se tomará más en serio que en el pasado. Esto beneficiará a los hijos, lo mismo que los conocimientos y la experiencia de una madre que tiene una profesión, en tanto que es posible que a una madre que sea "simplemente un ama de casa" le falte la amplitud de miras y la confianza en sí misma que todo buen educador necesita. La madre que se queda en casa puede también correr el riesgo de sentirse frustrada y atrapada, y puede resarcirse de esto sobreprotegiendo a sus hijos. Por otra parte, todos nosotros conocemos a muchas madres que se quedan en casa y que están

sumamente contentas con su suerte, y muchas esposas que trabajan y que gustosamente se quedarían en casa sólo con que su situación económica se lo permitiera. Todo se reduce a encontrar un estilo de vida que se ajuste a toda la familia.

Algunas investigaciones han demostrado que, contrariamente a lo que se creía hasta ahora, la separación de la madre tiene un efecto positivo sobre los hijos. Una madre que siempre está disponible cuando se lo piden puede sofocar y consentir a los hijos en lugar de ayudarles a crecer. Por supuesto, aquí no estamos hablando de los bebés: la presencia de la madre es casi indispensable los dos primeros años de vida. Pero los niños cuyas madres están ausentes de vez en cuando se hacen más independientes, tienen más confianza en sí mismos y más inventiva. Por tanto, merece la pena preparar estas separaciones de tanto en tanto, ya sea que la madre emplee este tiempo para ganar dinero, asistir a clase o simplemente para relajarse y pasarlo bien. La vieja máxima "Cuida a la madre si quieres cuidar al hijo" es válida, puesto que muy a menudo en el matrimonio se espera que la mujer cuide del marido y de los hijos, preocupándose poco de sus propias necesidades. A la larga, esto no beneficia a nadie.

5

Causas del Conflicto

Como psicoterapeuta, he visto muchísimas parejas en crisis. En todos estos matrimonios turbulentos, sus problemas se reducen a sólo cuatro causas principales. Cuando ambos miembros de la pareja todavía desean seguir juntos y trabajar por el matrimonio, una comprensión de estos cuatro ámbitos problemáticos puede ayudar a la reconciliación e incluso fortalecer su unidad como pareja. De hecho, cualquier persona interesada en su propio desarrollo como marido o mujer, tanto si experimenta problemas matrimoniales como si no, puede aún estudiar estas cuatro causas de conflicto y aprender de ellas. En pocas palabras, éstas son: el deseo apremiante de tener razón, nuestras ociosas fantasías, nuestras emociones y nuestro egocentrismo.

El Deseo Apremiante de Tener Razón

Todas las discusiones, grandes o pequeñas, empiezan con dos personas que tienen puntos de vista opuestos, cada uno de ellos igualmente convencido de que él o ella tiene la razón. Si una persona que tiene razón insiste en que todo el mundo lo reconozca, entonces esa persona queda en mal lugar, pues su terca insistencia en salirse con la suya es un gran enemigo tanto de la razón como de la justicia, y una manera segura de transformar una discrepancia insignificante en una gran pelea.

Por supuesto, todos nosotros tenemos derechos y responsabilidades; pero insistir en nuestros derechos puede suponer pasar por alto los derechos de los demás. Hay veces en que, en interés de la armonía y la igualdad, se nos aconseja que no insistamos en decir nosotros la última palabra. Martín Lutero dijo una vez:

"La paz es más valiosa que el hecho de tener razón. La paz no se hizo por la razón; la razón se hizo por la paz. Por tanto, si uno debe ceder ante el otro, la razón debe ceder ante la paz, y no al contrario."

Y Robert Heinlein bromeaba sólo a medias cuando aconsejaba a las parejas: "Si te enteras de que tienes la razón, pide perdón en seguida."

Aquí tienen un ejemplo del deseo apremiante de tener razón, llevado al extremo. Una pareja casada va a la clínica. Cuando el psicólogo les pregunta por

qué han ido allí, empieza a explicarlo la mujer. Sin embargo, apenas ha abierto la boca cuando su marido le interrumpe para rectificarle. Ella se justifica rápidamente. Una cosa lleva a otra, y pronto se encuentran discutiendo ferozmente. En el ardor de la batalla, ambos se olvidan de la existencia del psicólogo. En su papel de curtidos luchadores por sus derechos, demuestran su acuerdo (del cual ninguno de los dos es consciente) para librar sus batallas por medio de discusiones.

La Consulta

Para resolver los problemas de la pareja anterior hace falta un acuerdo de otro tipo. El deseo de tener razón, de justificarse, de defenderse y de corregir a la otra persona sólo va a prolongar la pelea. En un diálogo o una consulta auténticos no hay lugar para estas técnicas belicosas, que impiden que una pareja alcance cualquier tipo de acuerdo consciente en torno a la manera de conseguir librarse de la situación y aprender a vivir juntos en un espíritu de unidad. Así que, ¿qué puede hacer una pareja en esta situación? En primer lugar, hay que excluir del diálogo la cuestión de quién tiene la razón y quién no la tiene, porque esto supone siempre constatar la superioridad de una persona sobre la otra, e inevitablemente esa lucha de poder mina la sensación que tiene la pareja de estar estrechamente unida. Por supuesto, esto no significa que se renuncie al punto de vista de uno: nadie está obligado a estar de acuerdo con las opiniones de su pareja, y todo el mundo tiene derecho a tener su propio punto de vista. De hecho, no podemos evitar pensar de forma diferente, por lo que sólo se puede esperar que surjan diferencias, y tenemos que aprender a tomárnoslas bien. Dos cabezas son mejor que una, según se dice, incluso aunque discrepen. Al menos, las opiniones divergentes pueden mostrarnos que nada es tan simple o tan evidente como pensamos. Consiguientemente, no es necesario que una pareja esté unida en todas y cada una de sus opiniones. La unidad que es importante es la que proviene de tener un planteamiento unificado ante el matrimonio y ante la resolución conjunta de los problemas.

Mantener abiertas las líneas de comunicación es quizás la más importante ayuda para la armonía conyugal. Emerson dijo una vez: “Lo mejor de la vida es el diálogo, y el mayor éxito es la confianza, o el entendimiento perfecto entre personas sinceras.” [8] En el mejor de los casos, el diálogo o la consulta significa cooperar, compartir ideas, construir un puente entre las mentes. La consulta es quizás la más elevada y espiritual de todas las relaciones humanas. El diálogo es una ayuda para el pensamiento. Nos permite ponernos en el lugar de la otra persona, entender qué es lo que le mueve. Pero para tener un buen diálogo es necesario que adoptemos un enfoque optimista y que sepamos escuchar con atención, y luego proceder lógica y sistemáticamente con un tema dado. El diálogo

depende de la espiritualidad, e idealmente conlleva que no exijamos nada a la otra persona ni deseemos nada para nosotros mismos, así como que no deseemos ensalzar ni reafirmar nuestra superioridad. En resumen, requiere un equilibrio entre los derechos personales y el sacrificio de uno mismo, así como un espíritu de auténtica amistad.

Discutir las cosas lleva tiempo, y no debe hacerse a menos que ambos miembros de la pareja estén libres para prestarle toda su atención. Antes que nada, la pareja debe ponerse de acuerdo sobre el tiempo oportuno para el diálogo. No es razonable esperar que la pareja de uno esté disponible en cualquier momento. Supongamos que un hombre llega una tarde a casa y quiere hablar con su esposa sobre algo que le ha sucedido en el trabajo. Ella está acostando al niño. Por muy impaciente que esté, el marido tiene que comprender que tiene que esperar hasta que su esposa quede libre. Igualmente, la esposa debe abstenerse de lanzarse a hacer un relato de lo acontecido durante el día en casa, en la oficina o donde ella trabaja, antes de que su marido haya tenido tiempo de relajarse. Luego, cuando llegue el momento adecuado y puedan prestarse toda la atención el uno al otro, pueden discutir sobre las cosas que les han preocupado durante el día.

Sea lo que sea de lo que quieran hablar, deben acercarse el uno al otro afectuosamente, dulcemente, con humildad: "Necesito hablar de algo contigo; no me vendría mal tu opinión. ¿Cuándo sería buen momento para hablar?" La humildad, en este caso, es también una forma de valor. Lamentablemente, la humildad es escasa en nuestros días, y haríamos bien en intentar desarrollarla. La verdadera humildad nunca ha humillado a nadie, porque emana del autocontrol, de la fuerza interior y de la fe en uno mismo.

Además de fijar el momento para el diálogo, también es importante elegir el lugar correcto. Un diálogo auténtico no puede tener lugar en cualquier parte. El mejor sitio es donde no nos puedan molestar el teléfono, los niños ni las visitas. ¿Por qué no ir a dar un paseo juntos, o tomar un café en un bar tranquilo?

Después de elegir el momento y el lugar para hablar, hay una tercera condición: ambos miembros de la pareja deben estar de bastante buen humor. Si sus corazones no están en buena disposición, es poco probable que consulten bien y alcancen el acuerdo que esperan lograr. Y si en el curso de su conversación la atmósfera se hace agobiante, o si un miembro de la pareja parece cansado o impaciente (todo esto indica que el diálogo no se ha desarrollado como hubiera debido), tienen que tener el buen sentido de dejar la conversación para más tarde. Es una buena idea ponerse de acuerdo sobre esto al principio, especialmente si el asunto que se va a discutir parece conflictivo. Es necesario que ambos miembros de la pareja se

encuentren en buena disposición; si no, no podrán cooperar y centrarse en los hechos, y no saldrá nada útil de su conversación.

La cuarta y última condición para tener un diálogo fructífero es más difícil de cumplir: se trata de que los motivos deben ser puros. Donde hay sinceridad y buena voluntad absolutas, se hallará confianza mutua, y el diálogo puede desarrollarse tranquilamente, sin que ningún bando se ofenda, pudiendo ambos miembros de la pareja concentrarse en los temas más que en defender su propia posición.

Por ejemplo, si se desea sinceramente que la consulta sea constructiva, uno no se puede permitir utilizarla para promover sus propios intereses o para mejorar su posición con relación a su pareja, ni siquiera inconscientemente. El sentido común debería indicarle a uno que si trata de apuntarse tantos a costa de su pareja sacando a relucir sus problemas, ella se sentirá retada o criticada, humillada o acusada, y estará tan ocupada defendiéndose o planeando su venganza que será incapaz de hablar del tema que se planteó en primer lugar. Y tampoco es suficiente con decir: "Tengo un problema; no puedo evitar enfadarme cada vez que tú haces o dices esto o aquello." A pesar de tu diplomático comienzo, mientras tu pareja se sienta a la defensiva, considerará al resto de tus comentarios como una acusación y reaccionará en exceso. El factor decisivo, por lo tanto, es la pureza de nuestros motivos para mantener el diálogo, y tenemos que ser honrados con nosotros mismos en cuanto a esto.

Solamente es posible llegar a un acuerdo aceptable para las dos partes sobre nuestro comportamiento futuro y sobre la manera de hacer progresar nuestra relación mediante el diálogo y la consulta cuando ambas partes se tratan como iguales. Entonces, un éxito de este tipo nos alienta a perseverar y a procurar seguir en la misma línea. Cada diálogo que sale bien nos hace darnos cuenta de que es posible que una pareja viva en paz y armonía con tal de que se consideren el uno al otro como personas con dignidad y valor propios. El respeto mutuo y un cierto sentido de la justicia son las principales condiciones para lograr la unidad entre el marido y la mujer.

Construir Castillos en el Aire

La segunda causa importante de conflicto es el mal uso que hacemos de esa maravillosa facultad, la imaginación. La imaginación intensifica nuestra vida, supliendo las deficiencias del mundo real, o las de la experiencia que de él tenemos nosotros, y también puede darnos la visión para transformar la realidad presente en algo nuevo y mejor. Como facultad creativa que es, la imaginación tiene un papel especialmente apasionante que desempeñar en el arte y la literatura, en la

invención y los descubrimientos. La imaginación construye castillos en el aire, en los cuales los niños y los jóvenes de corazón pueden vivir sus sueños en paz. No podemos infravalorar los sueños, pues nos llevan a un mundo maravilloso donde todo es posible. Pero no podemos olvidarnos de despertar de estos sueños ni confundir los sueños con la realidad, como hicieron Don Quijote y otros innumerables soñadores.

Así que, ¿qué es la imaginación? La facultad de la imaginación es una función típicamente humana que, a diferencia de los cinco sentidos externos que tenemos en común con los animales, como el tacto y la vista, se puede considerar como un sentido interno. La capacidad de pensar es nuestro segundo sentido interno, que utilizamos para llegar a nuestro tercer sentido interno, la facultad de comprender. Cuando percibimos algo con nuestros sentidos externos y deseamos comprenderlo, primero tenemos que imaginárnoslo, antes de poder pensar en ello.

Si imaginamos algo, pero somos demasiado perezosos para pensar en ello, en lugar de ganar en entendimiento nos creamos prejuicios. Éstos son opiniones listas para usar, pareceres de segunda mano que son producto de la aceptación de los juicios que resultan del pensamiento de otras personas sin examinarlos primero nosotros mismos y sin sopesarlos en la balanza de nuestro propio entendimiento. Estos pensamientos de segunda mano, impersonales, pueden proceder de los amigos, la familia, los libros, los periódicos, la radio, la televisión e incluso de la educación y de otros orígenes.

A lo largo de su dilatada historia, la raza humana siempre ha tenido tendencia a formar un cuerpo de opiniones ya establecidas, cubierto con el manto de la tradición universalmente recibida. Generalmente, estas opiniones son halagadoras cuando se aplican a nosotros mismos, despectivas cuando se aplican a los otros: otras razas, otros grupos sociales o religiosos, otras costumbres. Nos adherimos a estos prejuicios porque los encontramos reconfortantes, porque somos demasiado perezosos para formarnos opiniones propias e independientes o porque halagan la buena opinión que tenemos de nosotros mismos.

¿Qué tiene que ver todo esto con los problemas conyugales? Mucho. Numerosas parejas viven juntas durante años, creyendo ingenuamente que lo saben todo el uno del otro, cuando en realidad lo ignoran todo excepto una insignificante colección de ideas, opiniones y conceptos erróneos que cada uno se ha ido formando sobre el otro a partir del más débil de los indicios. Un día, cuando nuestra imaginación esté libre de servicio, es posible que abramos los ojos y nos encontremos con una desagradable sorpresa al enterarnos de que todos estos años hemos estado viviendo con un extraño. Quizás hayan escuchado la historia de la pareja que celebraba sus bodas de oro.

"El matrimonio es una cuestión de altruismo", dijo Juan. "Llevo cincuenta años comiendo muslos de pollo porque sabía que tú preferías la pechuga." "Pero eso no es así", dijo Josefa. "Yo prefiero el muslo, pero siempre te lo daba porque pensé que era lo que más te gustaba a ti."

Aun siendo conmovedora, esta historia ilustra lo poco que muchas parejas se cuentan en realidad el uno al otro. Si todavía no hemos hablado siquiera de los gustos culinarios, piensen cuánto más difícil será dar a conocer nuestras ideas sobre temas más importantes, como nuestra relación o el propio matrimonio.

Conocerse el Uno al Otro

Como señalamos en el capítulo anterior, es muy importante que lleguemos a conocer bien a nuestra futura pareja antes del matrimonio, para que no nos casemos con un producto de nuestra imaginación. La peor situación se da cuando un miembro de la pareja ama solamente la imagen que se ha formado del otro, y no ama realmente a la otra persona por sí misma. Este tipo de matrimonios raramente perdura.

El matrimonio es un crisol en el que dos personas diferenciadas se convierten en una pareja sin perder su individualidad. Convertirse en una pareja supone revelar cosas de uno y al mismo tiempo descubrir cosas sobre tu pareja. Allí donde no se dé este proceso de intimidad compartida, será muy difícil lograr esta proximidad y crear una relación de pareja auténtica. Por tanto, muchos matrimonios se hunden fundamentalmente porque los miembros de la pareja en realidad no se conocen ni se comprenden. Se forman una imagen de su pareja en la imaginación y luego se quejan cuando la persona que vive y respira no se ajusta a esa descripción. O quizás un miembro de la pareja cambia y se desarrolla a lo largo de los años y el otro no se da cuenta. La persona con la que uno se casó hace diez años no ha permanecido inmóvil, como tampoco uno mismo. Por lo tanto, es vital dedicarle tiempo a llegar a conocer a la pareja de uno, y éste tiene que ser un proceso continuo. Las parejas nunca pueden conocerse el uno al otro demasiado a fondo, y la mejor manera de llegar a conocer a la pareja de uno es por medio del diálogo franco y compartiendo los pensamientos y sentimientos íntimos de uno.

Nuestras Emociones y Sentimientos

Al examinar la tercera causa de conflicto, primero tenemos que distinguir claramente entre las emociones y sentimientos positivos y negativos. En la filosofía adleriana se describe a las emociones como sentimientos negativos, y se

les considera negativas en el sentido de que son socialmente destructivas, degradándonos a nosotros y perjudicando a los demás. Por otra parte, se puede describir a los sentimientos como emociones positivas. Son socialmente constructivos y nos benefician tanto a nosotros mismos como a los demás. Las emociones destructivas hacen que vivir juntos sea una experiencia negativa, en tanto que los sentimientos positivos son alegres e inspiradores, y su expresión más elevada es el amor, el amor real y no lo que a menudo se entiende actualmente por ese término. El amor dentro del microcosmos de una pareja es el primer paso hacia el amor universal, el amor espiritual. A veces, los teólogos hablan de cuatro clases de amor.

En primer lugar, en el nivel más elevado, está el amor que Dios tiene por sí mismo. Los seres humanos nunca podremos comprender este amor. A continuación viene el amor de Dios por nosotros. Este amor es el origen de todo amor existente en la creación. Nuestro amor por Dios es el tercer tipo de amor; éste es el origen del amor que sentimos por nuestros congéneres, por la humanidad. No obstante, no podemos amar imparcialmente a toda la gente por ella misma, sin ayuda de Dios, que nos creó a todos y nos ama a todos por igual. La cuarta forma de amor es el amor que los seres humanos tenemos los unos por los otros. Sin embargo, este amor sólo se puede describir como amor auténtico, espiritual, si nos acordamos de incluir a Dios en la relación.

San Pablo dice: (El amor) ***"Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta."***[9] Un amor como éste no viene automáticamente. Tenemos que aprenderlo, igual que aprendemos a andar y a hablar. El amor proviene del altruismo, la confianza y el respeto. Como señaló Rudolf Driekurs, un destacado psicólogo adleriano, el amor es "el medio para hacer la más grande aportación a otra persona, la entrega de todo lo que uno tiene y es, la más íntegra expresión del anhelo de pertenecer a alguien." Y, sin embargo, ¿cómo es que es cierto que el amor puro es mucho más raro que nuestras emociones negativas? Bahá'u'lláh proporciona una respuesta: ***"El amor es una luz que nunca mora en un corazón poseído por el miedo."***[10] El amor verdadero requiere valor, y nosotros vivimos en un mundo desalentador.

Las emociones negativas son los sentimientos personales, venenosos, egocéntricos, que tienen sus raíces en un sentimiento de inferioridad; representan una reacción impulsiva, una respuesta exagerada, al entorno de una persona. Los animales también sienten esas emociones, mientras únicamente los seres humanos somos capaces de sentir el auténtico amor espiritual que es el don de Dios para la humanidad. Las personas emotivas reaccionan inmediatamente de manera impulsiva, primitiva, porque no confían en ser capaces de lograr su propósito por cualesquiera otros medios que tengan a su disposición. La mayoría de la gente es

reacia a creer esto, porque ser emotivo y dar salida fácilmente a los sentimientos de uno está de moda en nuestros días; la mayoría de las novelas, obras de teatro y películas modernas ponen mucho énfasis en la expresión impulsiva de las emociones. Es importante distinguir aquí entre impulsividad y espontaneidad: la impulsividad es egocéntrica, negativa y genera conflictos, mientras que la espontaneidad es extrovertida, positiva y genera armonía. Nuestra reticencia a reprimir nuestra impulsividad se explica fácilmente, porque proporciona una excelente excusa para la conducta destructiva y antisocial. Pero nosotros tenemos que hacer esas distinciones y aprender a controlar nuestras emociones si queremos hacernos más humanos y vivir en un mundo más apacible, más pacífico.

Controlar Esas Emociones

Hay un modo de controlar las emociones destructivas. Primero tenemos que aprender a adoptar una actitud positiva. No hay nada que no pueda analizarse desde un punto de vista positivo, si así lo decidimos nosotros; ya hablamos de esto en el capítulo 3. Con la práctica podemos volvernos no solamente más imparciales, sino más optimistas. Un punto de vista positivo nos permite juzgar cada situación según sus méritos: podemos retroceder ante un problema y adoptar un punto de vista amplio y objetivo. Podemos dejar a un lado nuestras actitudes egocéntricas y centramos más en el otro, hacernos más conscientes socialmente y reunir más valor. Esto nos ayuda a pasar de simplemente reaccionar ante una situación, de forma similar a la de los animales, a actuar. Dicho con otras palabras, podemos aprender a controlarnos antes que ser controlados por los demás, y lograr así la verdadera libertad por medio del autocontrol.

Al adoptar un punto de vista positivo, resulta útil aprender a distinguir entre las personas y las cosas, entre la acción y el actor. Jesús nos dijo que odiáramos al pecado al tiempo que seguíamos amando al pecador. Sea lo que sea lo que una persona ha dicho o hecho para ofendernos, aún debemos considerar a esa persona como congénere nuestro y aceptar por ello sus debilidades y sus errores. En otras palabras, podemos rechazar el comportamiento, pero no a la persona. Nadie es perfecto, y sólo cuando hayamos aprendido a distinguir entre la persona y su comportamiento podremos amar verdaderamente a nuestro prójimo, tal como nosotros querríamos que nos amasen, a pesar de nuestros defectos. Además, es perfectamente posible que la persona que nos ha ofendido quiera cambiar de modo de ser: si somos prudentes, esperaremos pacientemente a que esto suceda, sin cerrar ningún posible canal de comunicación por actuar a impulsos. También es posible que hayamos interpretado erróneamente a una persona o situación, y separar a la acción y el actor protege la relación y permite solucionar los problemas

a tiempo. Mucha gente sufre por su propia ignorancia; tenemos que educarles. Otras personas son como niños y hay que guiarles hacia la madurez. Es responsabilidad nuestra ayudar y enseñar de este modo, pero al hacerlo hemos de tener cuidado para no sentirnos superiores. Las buenas acciones hechas con un espíritu de superioridad y de suficiencia de uno mismo no son buenas en absoluto.

Esta actitud positiva es optimista y al mismo tiempo benevolente, porque las personas positivas están llenas de esperanza, son personas que miran el lado luminoso de la vida. Por otra parte, el pesimismo, por estar centrado en lo negativo, crea un círculo vicioso: creer que va a pasar algo malo es la manera más segura de ver que efectivamente se produce. Las personas que viven con terror al fracaso, la enfermedad o la desgracia son quienes más probabilidades tienen de fracasar, caer enfermos o sufrir infortunios. Muchas personas racionalizan su pesimismo diciendo: "Si soy pesimista, nunca me sentiré defraudado: de hecho, me agradará enormemente que se demuestre que tengo razón. Y si por casualidad sucede algo bueno, entonces no me sentiré decepcionado porque se demuestre que estoy equivocado, sino que simplemente disfrutaré más de ello."

Por otra parte, un optimista experimenta más felicidad y hace frente a la vida con más valor, no estando sus esfuerzos obstaculizados por el miedo al fracaso o a la desgracia. Además, ya ha visto lo que hay tras el truco psicológico de decidir no sentirse defraudado, y tiene a su disposición otras herramientas diferentes a la del pesimista: estar obligado a tener razón. El optimismo, pues, no sólo es más apropiado; es una necesidad, si hemos de desarrollar nuestro auténtico potencial y llevar una vida plena y productiva. Dado que no hay fuerzas negativas trabajando activamente contra nosotros, el futuro será lo que de él hagan nuestro propio valor e inteligencia, nuestra iniciativa y nuestra fe.

Aunque todavía es costumbre en nuestra sociedad magnificar nuestras buenas acciones y ocultar las malas, el optimista auténtico hace exactamente lo contrario. Cuando hace algo bueno, procura ocultarlo, porque para él lo que cuenta es el hecho, no el reconocimiento de los demás, que en realidad ya lo tiene. Leemos en la Biblia que aquel que ayuna, da limosna y ora para que los demás lo noten y le alaben como un hombre piadoso: "ha tenido su recompensa"; pero si yo me guardo mi buena obra para mí, me hago cada vez más "bueno", o sea, más positivo y más capaz de hacer el bien. En otras palabras, las buenas obras hechas en secreto se abonan en nuestra cuenta en "el cielo"; las buenas obras que reciben alabanza en la tierra tienen poco valor en la vida futura. Es como si yo llevara dinero al banco y mis ahorros crecieran cada vez más y produjeran intereses: "una persona es lo que ella guarda." Consiguientemente, tenemos que vivir la vida al máximo de nuestra capacidad, sin esperar aplausos ni recompensas.

Del mismo modo, si admitimos humildemente nuestros errores, nuestras deudas se liquidarán en el cielo y podremos comenzar otra vez haciendo borrón y cuenta nueva. El optimista, por ejemplo, admite sus errores tanto ante Dios como ante sí mismo, y, dependiendo de la situación, también ante los demás, pero no de manera que sea humillante para él. Deja fuera lo negativo, lo malo, y no se lo guarda como una deuda. De este modo, no tiene deudas con el banco o, al menos, no las aumenta; mientras que el pesimista que guarda sus errores para sí se encuentra con que sus deudas aumentan continuamente y él se vuelve cada vez más negativo porque, como ya hemos dicho, una persona es lo que guarda. No obstante, sí que da a conocer inmediatamente sus buenas acciones a la gente, y así entrega sus cosas buenas y no tiene ahorros positivos. Igual que el optimista, el pesimista tiene razón en su manera de ver las cosas, que es muy importante para él. Pero lo que no sabe es que con su actitud negativa atrae cosas negativas hacia sí mismo.

Un modo de liberarnos de la esclavitud de nuestras emociones y de convertirnos en dueños de nuestros sentimientos es hacer uso de nuestro conocimiento de los cinco objetivos a corto plazo estudiados en el capítulo 3. Nunca tenemos que olvidar que una relación pacífica, armoniosa y fructífera con otra persona no depende de que se eviten situaciones que es probable que den lugar a altercados o enfrentamientos, sino de que se afronten con un espíritu positivo, comprensivo y servicial. Nada se puede lograr con la violencia y las discusiones, excepto más violencia y más discusiones. Y tampoco debemos ceder por preservar la paz, puesto que ceder es igual de malo que discutir. Cuando discuto con alguien, ofendo su dignidad, y cuando cedo, ofendo la mía. La respuesta debe basarse en el respeto mutuo. Hay una frase que podemos aplicar a esta situación y que nos ayudará a vivir juntos en paz: "Ni discutir ni ceder, sino comprender y desear ayudar."

Si reprimo mis emociones, me controlo a mí mismo y domino mi lengua, estoy luchando contra mí mismo. Sin embargo, luchar nunca puede ser correcto. Pero si doy vía libre a mis emociones, si les doy rienda suelta, entonces hiero a otras personas y hago que una situación difícil empeore, lo que tampoco puede estar bien. Además, entonces estaría siguiendo el principio de placer que impera hoy en día, por el cual yo simplemente me dejo llevar y hago únicamente lo que deseo hacer, sin tener en cuenta las consecuencias para los demás. El resultado del principio de placer, que generalmente no se conoce, es que aumenta mi falta de deseo de hacer lo que es correcto y yo hago cada vez menos esfuerzos.

La respuesta es encontrar una solución en la que no haya ganadores ni perdedores, en la que el único propósito sea procurar comprenderse y ayudarse el uno al otro. Aquí es donde entran los objetivos inconscientes a corto plazo estudiados anteriormente. Enumeremos brevemente esos objetivos una vez más. Son: buscar una justificación, buscar llamar la atención, el deseo de reafirmar la

superioridad de uno, el deseo de venganza y el impulso de encerrarse en uno mismo y ponerse de mal humor. "Conócete a ti mismo", dijo Platón. Muchos siglos después, Montaigne dijo lo mismo. Cuando nos conozcamos a nosotros mismos y aprendamos a reconocer los objetivos que determinan nuestro comportamiento, esos accesos de emotividad cruda se harán menos frecuentes, menos intensos y de menor duración. Mientras llegamos a conocernos a nosotros mismos, la necesidad de comprender absorberá y canalizará nuestra energía, reclamará nuestra atención y nos distraerá de esas emociones que lo único que hacían era amenazarnos cuando estaban fuera de nuestro control. Además, una vez que hayamos adquirido cierta comprensión de nuestros propios motivos, podremos comenzar a entender los objetivos que persigue nuestra pareja con su conducta, lo cual nos ayudará a reaccionar menos y a centrarnos en cambio en cómo podemos ayudar realmente.

Éste es el primer paso para que pueda florecer el único sentimiento realmente positivo que existe. Toda relación humana pacífica está basada en él. El entendimiento entre los cónyuges depende de él. Es el amor auténtico, espiritual, y el amor espiritual significa escuchar a la pareja de uno, prestarle atención, poner interés y tratar a la pareja de uno con respeto. Al amar a nuestra pareja, reconocemos que él o ella está tan próximo a nosotros y es tan valioso para nosotros como nosotros mismos, y nos resultará mucho más fácil vivir juntos en paz.

Egocentrismo

La cuarta causa de conflictos es el egocentrismo. De todos los defectos humanos, es el más difícil de superar. Desgraciadamente, también es el que supone la mayor amenaza para la unidad conyugal. El egocentrismo tiene su origen en un sentimiento de inferioridad, en una falta de fe y de confianza en uno mismo y en el desaliento. Las personas egocéntricas son tímidas; cuanto menos valor tengamos, más egocéntricos somos. Cuanto menos capaces nos sintamos de hacer frente a las adversidades de la vida, más nos hacemos un ovillo, como los erizos, mostrando únicamente nuestras púas al mundo exterior.

No se debe confundir el egocentrismo con el egoísmo. Desde luego, las personas egoístas son siempre egocéntricas, pero no todas las personas egocéntricas son egoístas. Las personas egocéntricas pueden aprender a ocultar sus miedos de otras personas y de ellas mismas, e incluso adoptar una postura valiente de vez en cuando. Sin embargo, por dentro, las personas egocéntricas son muy desgraciadas, porque no confían en nadie, ni tienen confianza en sí mismas, en su propio cuerpo, en el mundo que les rodea; ni siquiera en la propia vida. De ello resulta que no creen en el éxito, como tampoco en sus propios sentimientos o

capacidades, y que son extremadamente vulnerables. Les gustaría ser independientes, pero tienen miedo a las responsabilidades que conlleva la libertad. Lo que es más, las personas egocéntricas, sin darse cuenta de ello, se hacen dependientes de todo y de todos: de la ciencia, de la medicina, de la psicología, de la sociedad. Para huir de su desdicha, es posible que busquen una satisfacción a corto plazo en el tabaco, el alcohol u otras drogas.

Autodominio

El camino espiritual. La manera más importante de dominar el egocentrismo es seguir un camino más espiritual en la vida, puesto que éste es el camino que nos llevará desde el yo a la espiritualidad. Más que entrar en detalles sobre lo que se quiere decir y lo que no se quiere decir con "espiritualidad", permítanme que ponga algunos ejemplos de comportamientos: egocéntricos y espirituales:

La persona egocéntrica es esclava de sus emociones; la persona espiritual es dueña de ellas.

La persona egocéntrica mide todo y a todos en la escala de "lo superior / lo inferior"; los criterios de la persona espiritual son la voluntad de Dios y el bien común.

La persona egocéntrica mira al pasado; la persona espiritual vive en el presente y mira audazmente al futuro.

La persona egocéntrica se preocupa por las causas; la persona espiritual se marca objetivos.

La persona egocéntrica anhela que se demuestre que tiene razón; la persona espiritual sólo quiere vivir en paz con todo el mundo.

La persona egocéntrica critica a otras personas; la persona espiritual se contenta simplemente con amarlas.

La persona egocéntrica se centra en los errores de otras personas y se deleita en juzgarles; la persona espiritual solamente tiene ojos para sus buenas cualidades y diferencia entre las personas y sus actos.

La persona egocéntrica se enfada con la gente; la persona espiritual desea ayudar a las personas.

La persona egocéntrica divulga sus buenas obras y oculta cuidadosamente sus errores; la persona espiritual divulga sus errores y oculta sus buenas obras.

La persona egocéntrica está motivada por los cinco objetivos a corto plazo, socialmente perturbadores; la persona espiritual desea la armonía y una relación más íntima con Dios.

La persona egocéntrica extrae su fuerza del mal uso de los recursos humanos y naturales; la persona espiritual extrae su fuerza de la Palabra de Dios.

La persona egocéntrica es pesimista; la persona espiritual es optimista.

La vida de la persona egocéntrica está alborotada; la vida de la persona espiritual es ordenada y planificada.

La persona egocéntrica vive en la duda; la persona espiritual vive en la fe.

La persona egocéntrica siempre está diciendo: "Hay que hacer algo"; la persona espiritual se pregunta "¿Qué puedo hacer para ayudar?"

Inconscientemente, la persona egocéntrica se hace dependiente de todo y de todos; la persona espiritual disfruta de la libertad interior.

"¡Vaya, hombre, eso es difícil!", dice la persona egocéntrica; "¡Qué desafío tan maravilloso!", dice la persona espiritual.

Está claro que por lo que debemos luchar en el camino espiritual es por el olvido de uno mismo, y el olvido de uno mismo surge cuando nos salimos de nosotros mismos por amor: amor por una persona amada, amor por todo lo que es hermoso y bueno, amor por todo lo que es santo.

El paso primero y más decisivo hacia el olvido de uno mismo es la oración. Cuando nos volvemos hacia Dios, nos volvemos hacia el bien supremo, y a medida que nuestros pensamientos se vuelven hacia Él, le seguirán nuestros sentimientos y nuestras acciones. De este modo, podemos espiritualizar gradualmente nuestras vidas mediante la oración, la meditación y el estudio y la aplicación práctica de las enseñanzas de las principales religiones, pues, por supuesto, la oración y la meditación no están ligadas a ninguna tradición religiosa concreta. Dios nos entiende a todos.

La oración auténtica no significa pedirle a Dios que haga realidad nuestros deseos, sino pedirle que nos ayude a adaptar nuestros deseos a Su Voluntad. Éste es el único camino hacia la paz y el contento interior que la oración puede dar. Y la oración tiene que ir acompañada por las obras.

"La oración y la meditación son factores muy importantes para la profundización de la vida espiritual de una persona, pero con ellas deben ir también la acción y el ejemplo, ya que éstas son el resultado tangible de aquéllas. Ambas son esenciales."[11]

No te compares. Hemos visto que el primer paso que podemos dar hacia el dominio del egocentrismo es embarcarnos en un camino más espiritual. Vayamos ahora un paso más allá. Para ello, tenemos que practicar el no compararnos con los demás. Echemos a un lado este autoexamen obsesivo, toda esta preocupación por nuestras debilidades, esta compulsión a compararnos en todo momento con otras personas: "¿Estoy haciendo lo correcto? ¿Soy mejor o peor que ellos?" Una persona egocéntrica piensa continuamente en sí misma y trata de enjuiciarse con relación a los demás; este autoexamen ansioso va incómodamente unido a: "¿Qué piensan otras personas de mí? ¿Qué impresión les causo? ¿Me apreciarán en lo que valgo realmente? ¿Me aceptan o creen que soy estúpido?" Éstas son las preguntas que obsesionan a tanta gente actualmente, pero son las inquietudes de una persona egocéntrica.

Al comparamos con otra persona, cometemos invariablemente el error de utilizar como criterio nuestros diferentes talentos y habilidades para medir nuestra valía y nuestro valor relativo. Sí, por supuesto que podemos comparar talentos, capacidades, etc., pero no podemos comparar personas. Todo ser humano, con su carácter espiritual y psicológico diferenciado, es totalmente único y, por lo tanto, incomparable. De esta manera, la tentación de comparar a unas personas con otras contradice el principio de igualdad hacia el cual se mueve nuestra sociedad voluntaria o involuntariamente. Además, si nos comparamos con los demás para crear un sentimiento de superioridad y reforzar nuestro propio ego, esto, con toda seguridad, va a interferir en nuestras relaciones.

No te tomes demasiado en serio. Un paso más hacia el objetivo de olvidarnos de nosotros mismos es que decidamos no tomarnos demasiado en serio. Hemos visto que las oleadas de sentimiento incontrolado que llamamos nuestras emociones son perjudiciales y que la paz depende de que a éstas se les conceda menos importancia y así nos liberemos de ellas. Pero esto no significa que luchemos contra ellas. Nuestra parte egocéntrica, emocional, animal, que amenaza con apoderarse de nuestra vida, tiene que ser educada por la amabilidad, no apaleada hasta la sumisión. Llamémosla nuestro ego. La cuestión es que nuestro pequeño ego no es únicamente negativo. Simplemente, tenemos que manejarlo de la manera adecuada y no permitirle que domine nuestra vida como un cómico malo que siempre está acaparando los focos. Debemos hablarle dulcemente, como si fuera un perro bien adiestrado: "Ahora mismo estoy ocupado, Ego. Vete y túmbate un rato. Cuanto tenga tiempo, te sacaré a dar una vuelta." Acordamos de hacer esto de vez en cuando es una buena manera de aprender a olvidarnos de nuestro ego.

Habiendo educado a nuestro ego para que pase a segundo plano, estaremos en mejor posición para mirar desapasionadamente a nuestras emociones y nuestras preocupaciones egoístas, e incluso para divertirnos con ellas. Nuestro ego es como

un animal de compañía: vive con nosotros pero no es el que manda. Una vez que hayamos aprendido a despegarnos de nuestro ego y ya no lo consideremos tan importante, podemos aprender a reírnos de nosotros mismos, lo cual es una señal de que estamos en el buen camino: el camino espiritual. Hemos empezado a vivir la vida consciente, espiritual; hemos roto el círculo vicioso de la auto-absorción.

Por supuesto, nunca desterraremos por completo a nuestro ego; eso supondría llegar a la perfección, algo de lo que ningún ser humano es capaz. Lo que sí podemos esperar es que haya progreso espiritual, el cual pone a nuestro ego cada vez más bajo el control de nuestro lado iluminado, espiritual.

Separarse del éxito y del fracaso. Un nuevo paso hacia el dominio de uno mismo es darnos cuenta de que el éxito, lo mismo que el fracaso, no dice mucho de una persona. Si fallamos hoy, eso no significa que mañana no vayamos a tener éxito. El éxito es fundamentalmente una cuestión de perseverancia, y no depende sólo de nosotros. Lo importante es intentar hacerlo lo mejor posible. Como dijo Kipling: "Si puedes tropezarte con el Triunfo y el Desastre / Y a esos dos impostores los tratas exactamente igual",[12] has cogido la idea.

Tenemos que resistir la tentación de echar la culpa de nuestros fracasos a la mala suerte o a las circunstancias que se encuentran fuera de nuestro control. Tenemos que seguir luchando, con nuestros ojos fijos en la línea de llegada, a la cual estamos seguros de llegar algún día, a condición, por supuesto, de que el objetivo que queremos alcanzar sea real, y no un espejismo. De esta manera, podemos ahorrarnos la molestia de poner excusas por nuestros errores o, incluso peor, de echarles la culpa de ellos a otras personas.

En nuestra lucha por lograr el autodominio, debemos recordar que ni a los propios profetas se les dispensó de tener que luchar. También ellos experimentaron dolor, enfermedad y sufrimiento, pero triunfaron sobre todo esto por pura fuerza espiritual. Cuando la desgracia nos abrume, debemos procurar hacer lo mismo. Los sufrimientos de este mundo son transitorios: en última instancia, finalmente venceremos.

El poder de la fe. El egocentrismo, como hemos visto, se caracteriza por la incapacidad de creer en uno mismo: cuanto más dudamos, más nos absorbemos en nosotros mismos y más en serio nos tomamos. Por otra parte, cuanto más lleguemos a creer en nosotros mismos, tanto menos en serio nos tomamos. No obstante, incluso en el caso de que creamos en nosotros mismos, normalmente esto ocurre únicamente en un aspecto nuestro que hemos educado y desarrollado en especial. Por ejemplo, las personas que son hábiles en los negocios pueden creer que pueden tener éxito en su profesión y, al mismo tiempo, tener poca fe en que pueden tener éxito como amantes o como padres. A la inversa, algunos hombres

son maravillosos padres y amigos, pero resultan inútiles para hacer dinero. Por supuesto, podrían tener éxito en los negocios si creyeran más en sí mismos, puesto que el poder de la fe puede ser muy grande.

Pongamos por ejemplo a una joven muy hermosa que está firmemente convencida de que no es muy atractiva. ¿De dónde proviene su convicción?, nos podemos preguntar. Quizás en su infancia competía con una hermana muy bonita, y así llegó a creer que era un patito feo. Tal es el poder de su fe, que ni el espejo ni las firmes declaraciones de quienes le rodean pueden persuadirle de lo contrario.

De forma similar, actualmente muchos hombres jóvenes se forman una idea imaginaria de cómo tiene que ser un hombre "real", y a pesar de ello no creen que alguna vez puedan estar a la altura de este ideal. Las consecuencias pueden ser dramáticas (complejos de inferioridad, inhibiciones, timidez, introversión, ansiedad, miedo al sexo opuesto) y pueden ser causa de dificultades para establecer relaciones con el otro sexo, homosexualidad e incluso suicidio. De hecho, en este caso la fe se justifica por el resultado, y tenemos lo que se denomina una profecía que se cumple a sí misma.

Se ha llegado a aceptar ampliamente el poder de la fe por el uso de placebos en medicina. Desde luego, los placebos son sustancias inocuas que en teoría no pueden tener consecuencias para el cuerpo. Y, sin embargo, la gran mayoría de pacientes a los que les dan placebos médicos en quienes ellos confían, insistirán en que la medicina les está haciendo bien. Cuanto más alabe el doctor la medicina, más bien hace ésta al paciente. Es obvio, pues, que el efecto del placebo es psicológico, no fisiológico. La fe del paciente en que el placebo le va a ayudarle ha curado.

Todos nosotros necesitamos creer para vivir. La fe es lo único en este mundo que nos da sensación de certidumbre; cuando creemos, estamos seguros de lo que hacemos. No importa en qué creamos; podemos creer en nuestra iglesia lo mismo que en nuestro partido político; creemos en una idea lo mismo que en nuestra familia, nuestra pareja, nuestros hijos o en la vida misma. A la gente se le puede inducir a creer prácticamente en cualquier cosa. La historia está salpicada de ídolos caídos que han descarriado a civilizaciones enteras. Un vistazo a la historia reciente es suficiente para mostrarnos a qué monstruosas herejías puede dar lugar el poder de la fe.

También es fácil comprender por qué está tan generalizada la desconfianza en la Fe (con "F" mayúscula). Entendamos lo que entendamos por Fe, son legión los ejemplos de mal uso de la misma; los medios de comunicación están llenos de ellos. Por eso, muchas mentes sutiles se refugian en el escepticismo, la duda y el debate, lo que ha dado como resultado el debilitamiento de las grandes

instituciones religiosas tradicionales. Además, puesto que la necesidad de creer en algo es tan esencial para la humanidad como el aire fresco o el alimento, si no se satisface esta necesidad tiende a manifestarse en una profusión de creencias "psi", una enfermedad del alma que está tan extendida que nadie está a salvo de ella. Uno de los problemas más grandes de nuestros días es que nuestra sociedad está atravesando una gran crisis de Fe. Repito: todos necesitamos creer en algo. Pero, ¿en qué?

A un hombre le ayudó en su camino hacia la Fe darse cuenta de que todos los hombres realmente grandes de la historia y de las ciencias tenían algún tipo de creencia religiosa (al menos al final de su vida), ¡aunque los cínicos pueden interpretar esto como una señal de senilidad más que de sabiduría! Pero hoy, también, son los grandes físicos y biólogos los que se dan cuenta de que detrás de todo tiene que haber un principio espiritual que unifique las fuerzas naturales que ellos llevan estudiando toda su vida. La gente normal ha conocido esta fuerza espiritual durante miles de años; la llaman Dios.

Hace algunos años, el célebre físico Max Planck anunció que la materia no existe por sí misma, y que las diversas leyes de la física a las que la materia está sujeta han sido establecidas, no por casualidad, sino a propósito, por un espíritu consciente, inteligente, más grande que el nuestro. Planck dijo:

"Este espíritu es la causa y el origen de todas las cosas materiales. La realidad no es lo que es visible: de hecho, esto es efímero. Lo que es real, lo que ES, es este espíritu invisible, eterno. ¡Sólo Él existe! Ésta es la razón por la que no tengo miedo a llamar a este creador misterioso por el nombre por el que todas las naciones y culturas le han conocido a lo largo de las edades, durante miles de años: ¡Dios!"[13]

Los seres humanos tenemos una enorme capacidad de creer, ya sea en Dios, en nosotros mismos o en alguna filosofía o ideal. Así que, ¿cómo podemos aprender a creer realmente? La decisión consciente de concentrarnos en lo positivo de la vida, en otras personas y en uno mismo, puede sernos de gran ayuda. No hay nada en mi vida interior o en el mundo que me rodea que no pueda considerar como positivo de una u otra manera.

Una ayuda suplementaria, consciente, es el reconocimiento de que, como hemos visto, la fe es una función que utilizamos todo el tiempo, inconscientemente o no. También tenemos que reconocer que el miedo es una forma de fe negativa y, ya sea positiva o negativa, la fe tiene un resultado. Así, si creemos que vamos a lograr el éxito en alguna empresa o si creemos en algún objetivo espiritual, ya tenemos andada la mitad del camino, y a la inversa: quienes tienen miedo de su propia incapacidad, normalmente llegarán a ser incapaces.

Así que en nuestro matrimonio tenemos que procurar no solamente creer en nosotros mismos y volvernos menos egocéntricos, sino que también tenemos que creer más en nuestra pareja y, de este modo, ayudarle a creer en sí misma. Y, por supuesto, tenemos que creer en la relación y tener fe en el futuro, pues sin fe no pondremos tanto de nuestra parte en el matrimonio y, como hemos visto, éste tendrá muchas más probabilidades de fracasar.

6
Resolución De Conflictos

Creación De La Unidad

En el capítulo anterior estudiamos las diversas causas del conflicto y del sentimiento de separación, y describimos algunos factores clave que cuando se utilizan para resolver problemas de desunión pueden dar lugar al síndrome del compañerismo, e incluso a la unidad. Este sencillo cuadro muestra el funcionamiento de este proceso:

Desde el síndrome de separación:
Tener razón
Ideas
Emociones
Egocentrismo

Empleando:
Diálogo, consulta
Diálogo
Los cinco objetivos a corto plazo y una actitud positiva
Espiritualización

A un estado de:
Certeza
Sentimientos más positivos
Espiritualidad

Al síndrome de unidad:
Justicia
Intuición
Amor
Fe

Los cuatro factores del síndrome de unidad: justicia, intuición, amor y fe, tienen todos como norma: ***"Que las acciones, y no las palabras, sean vuestro adorno."***[14] Cada uno de nosotros puede utilizarlos a diario simplemente para ver cuánto hemos avanzado en nuestro desarrollo espiritual. Por ejemplo, podemos preguntamos: "¿Hasta qué punto soy justo en mi comportamiento? ¿Vivo mi vida

de acuerdo con mi nueva percepción, estoy llevando a la práctica estos nuevos conocimientos? ¿Demuestro amor en mis obras? ¿Hago felices a los demás? ¿Les sirvo? ¿Me siento responsable de otras personas y les ayudo a creer más en sí mismas?"

Si intentamos seguir el camino que lleva del egocentrismo a la espiritualidad, de querer tener razón siempre y de sentirse superior a la justicia, de construir castillos en el aire a comprender la realidad, y de dar rienda suelta a nuestras emociones a reunir el valor y el desprendimiento necesarios para experimentar el amor auténtico; si avanzamos a lo largo de este camino hacia la unidad, nos encontraremos mejor preparados para vivir en paz y armonía con nuestra pareja, y en mejor posición para resolver nuestras diferencias y solucionar nuestros conflictos.

Cinco Reglas Básicas

Hay cinco reglas sencillas para resolver las diferencias y eludir los conflictos. El cumplimiento de estas reglas permite que las parejas se libren sin dolor de situaciones potencialmente conflictivas, manejen mejor los conflictos y de este modo aumenten su confianza en la relación.

Regla 1: Sé positivo

Acepta la situación tal cual es, lo cual significa admitir el problema, pero resistir todo impulso a huir del mismo. El mero hecho de que hayamos aceptado una situación, por desagradable que sea, nos coloca en una situación más favorable para superarla. La vida está llena de obstáculos, y cada uno de los que salvamos nos hace más fuertes y mejores personas. Podemos optar por considerar cada problema como un obstáculo insalvable que tenemos que procurar evitar, pero esto únicamente ahonda nuestra falta de confianza en nosotros mismos y nos obliga a dar interminables excusas por nuestro comportamiento. O bien podemos admitir el problema y aceptarlo como un reto más, como una ventaja potencial más, disfrazada. Cuando menos, esa actitud positiva nos aleccionará y fortalecerá nuestra determinación, nuestra confianza en nosotros mismos y nuestra fe.

No debemos esperar ser capaces de resolverlo todo, ni confiar en ver los resultados de forma inmediata. Tampoco es necesario que reaccionemos ante el fracaso con sentimientos de frustración o insatisfacción con nosotros mismos. Como hemos visto, nuestro estado de ánimo depende por completo de nosotros y de nuestra propia elección. Elimina todos los desalentadores sentimientos de impotencia; destierra "difícil" e "imposible" de tu vocabulario, e incluso de tus pensamientos; el simple uso de estas palabras en relación con los problemas tiene

un efecto paralizante, y te encontrarás en un círculo vicioso. Cuanto más las uses, tanto más difícil resultará actuar con eficacia y más grave e insalvable parecerá el problema, lo cual a su vez te desanimará más. No obstante, es bastante fácil decidir que esas palabras no salgan de tus labios: destiérralas también de tu mente, pues demasiado a menudo su objetivo principal es proporcionar una excusa cómoda en caso de fracasar.

Lo importante es mirar a las dificultades desde un punto de vista positivo. El gran psicólogo Alfred Adler nos aconseja que creamos en la perfección y que, sin embargo, tengamos el coraje de ser imperfectos. Incluso aunque la perfección sea inalcanzable, a pesar de ello tenemos que luchar por ella constantemente. La perfección debe ser nuestro objetivo; sin embargo, sólo somos humanos, y es natural que tengamos faltas y defectos humanos. Lo importante no es evitar cometer errores, sino más bien procurar convertir los errores graves en otros menos serios.

Finalmente, es importante darse cuenta de que los potenciales conflictos y disputas no pueden resolverse sólo con palabras. Hay que trasladar la actitud positiva a los hechos. Se necesita también hacer lo correcto, alguna muestra de afecto que llegue al corazón de tu pareja, alivie la tensión, restablezca la confianza y desactive la agresión.

Regla 2: Respeta a tu pareja

Una relación saludable y armoniosa resulta imposible sin respeto mutuo, porque el respeto es esencial para lograr la igualdad auténtica. Una importante condición previa para respetar a los demás es tener cuidado de distinguir siempre entre el tema de la discusión y la persona implicada. Como se indicó en el capítulo 5, tenemos que aprender a rechazar la acción pero nunca a quien la realiza. Obviamente, si mi amada esposa dice o hace algo que me hiere profundamente, es perfectamente razonable que yo me sienta ofendido por su conducta. Lo que no sería razonable sería que yo permitiera que su comportamiento pusiera en duda todo el amor y el respeto que yo le tengo a ella. Rechazarla a ella como persona a partir de este hecho no sólo sería ilógico; también afectaría negativamente a la paz y la armonía de nuestra relación. Tenemos que aprender a amar a nuestros congéneres a pesar de sus debilidades, igual que a nosotros nos gustaría que nos amasen. Jesús dijo: ***"El que de vosotros esté sin pecado, sea el primero en arrojar la piedra."***[15] Como era de esperar, en aquella ocasión nadie tiró piedras. Nosotros mismos no somos santos, sino simplemente seres humanos falibles, y por tanto, tenemos que estar preparados para excusar las faltas de otras personas y seguir amándolas y respetándolas. Una vez que hayamos aprendido a distinguir entre el

actor y la acción, nos resultará cada vez más fácil amar a nuestra pareja, a pesar de lo que haya dicho o hecho.

El respeto mutuo supone también que no se discuta ni se ceda, sino que, en cambio, se procure comprender y ayudar. Ésa es la actitud que hay que adoptar si uno quiere vivir en paz con su pareja, y no como los padres de aquella historia de antaño:

"¿No tienes papá?"
"No."
"Entonces, ¿con quién se pelea tu mamá?"

Aunque sólo fuera porque sabemos que la discusión sólo genera más discusión, deberíamos evitar conscientemente este "método" de resolver conflictos. De hecho, no deberíamos evitar únicamente la guerra "caliente" de las disputas airadas y los esfuerzos por ver quién grita más, sino que también debemos resistir los impulsos de atizar los rescoldos del conflicto que se encuentran bajo la superficie de la relación, la guerra "fría" de los duelos verbales, las insinuaciones y las observaciones sutiles hechas con intención de herir. Tanto la guerra "fría" como la "caliente" perpetúan una situación de conflicto y minan la relación. Ceder no es una solución en absoluto porque, como vimos en el capítulo anterior, atenta contra mi propia valía, pero al reñir, yo menoscabo la valía de mi pareja. La única manera de conservar el respeto mutuo y pasar de una situación de conflicto a otra de armonía es evitar discutir todo lo que se pueda, y resolver los conflictos procurando entender y ayudar.

Regla 3: Ponte en el lugar de la otra persona

Querer ayudar es el primer paso, pero no podemos ser eficaces hasta que hayamos entendido realmente cómo se produjo la discrepancia y qué papel desempeñó cada protagonista en su aparición. Para lograr esto, necesitamos tener empatía, la capacidad de ponemos en el lugar de la otra persona y de ver la situación con sus ojos.

Sólo podemos ayudar realmente si ponemos a un lado ese impulso apremiante de tener razón a toda costa del que hablamos en el capítulo 5 y evitamos criticar y echar la culpa a nuestra pareja. Los reproches y las recriminaciones sólo sirven para humillar a la otra persona, y dado que a nadie le gusta estar en desventaja, nuestra pareja no estará dispuesta a aceptar esto, y evidentemente tratará de defenderse. Puede incluso que intente dar la vuelta a la situación con acusaciones. Vivimos en una época de desaliento y, como consecuencia, en lugar de preocuparnos simplemente por corregir una situación y restablecer nuestra igualdad, hemos aprendido a compensar en exceso, a querer ser superiores. En una

situación de confrontación, tendemos a reaccionar ante una humillación sintiendo la necesidad de justificarnos tan enérgicamente que nos sintamos superiores a nuestra pareja, pero esto le pone en desventaja, se forma un círculo vicioso y el conflicto se intensifica.

El desacuerdo nos causa dolor, pero nunca hemos de perder de vista el dolor que siente la otra persona. En nuestro egocentrismo, con frecuencia imaginamos que llevamos a la espalda todos los infortunios del mundo, pero estamos equivocados; las demás personas también sufren, tanto si lo admiten abiertamente como si no.

También tenemos que recordar cómo nos sentimos cuando nos dan un consejo que no hemos pedido, y evitar darlo nosotros con demasiada facilidad. Todos nosotros nos pasamos la mayor parte de nuestra juventud recibiendo consejos y advertencias de nuestros padres y maestros, y como adultos nos molesta que nos digan lo que tenemos y lo que no tenemos que hacer. En una situación de conflicto, es particularmente inútil decirle a la otra persona lo que debe y lo que no debe hacer: sólo servirá para enojarle todavía más.

Finalmente, tenemos que evitar centrarnos en los defectos y errores de nuestra pareja. Ésa es la manera más segura de avivar los problemas. Las personas que constantemente se quejan de las faltas y errores de los demás intentan conseguir sentirse superiores a expensas de ellos. Todos cometemos errores; eso es lo que nos hace humanos. Como observó Goethe: "El hombre tiene que luchar, y luchando, tiene que errar";[16] y Pope dijo: "Errar es humano; perdonar, divino."[17]

Regla 4: Entiende las razones reales del conflicto

Si no somos capaces de ver más allá de las causas aparentes de una discusión, somos como el jardinero que piensa que arrancando las hojas controla las malas hierbas. Todos los buenos jardineros saben que la manera de eliminar las malas hierbas es arrancarlas de raíz. Lo mismo ocurre con las discrepancias: tenemos que buscar los problemas bajo la superficie. Debajo de cada motivo evidente de discusión hay siempre una fuente de tensión subyacente, generalmente atribuible a alguno de los cinco objetivos a corto plazo descritos en el capítulo 3.

Es necesario que reconozcamos y tengamos en cuenta no solamente el objetivo a corto plazo de la otra persona sino el nuestro propio. Esto hace que sea más fácil hacer frente a las emociones negativas que el conflicto despierta en nosotros. Nunca tenemos que olvidar que somos responsables de nuestras emociones y, por tanto, de nuestra ira y de todos nuestros demás sentimientos negativos y socialmente perturbadores. ¿Cómo puedo echarle la culpa a mi pareja, cuando solamente yo puedo crear esas emociones en mí mismo? Es necesario que

examinemos cada uno de los objetivos a corto plazo, hasta que averigüemos cuál estamos queriendo conseguir con este comportamiento. Luego, cuando hayamos encontrado la raíz del problema, podemos ocuparnos de ella en seguida.

Regla 5: Llega a un acuerdo

Si dos personas se disponen en orden de batalla, es porque se han puesto de acuerdo, inconscientemente, para pelearse, para discutir el uno con el otro. Sin embargo, a lo que deberíamos aspirar es a la comunicación consciente. Dejad el campo de batalla; allí sólo las batallas tienen lugar. Sentaos a la mesa delante de una taza de café y hablad. Procurad modificar vuestro mutuo acuerdo inconsciente (de discutir) y trabajad por lograr un acuerdo mutuo consciente (por la paz).

Es deber de las parejas compartir siempre las dificultades de cada uno. Todos y cada uno de los problemas se deben considerar como un problema compartido. Nunca le digas a tu pareja: "Ése es tu problema." Ésa es una contestación que no tiene la más mínima compasión y totalmente desconsiderada. Desde luego, puede haber dificultades que afecten a un solo miembro de la pareja, pero cada uno debe interesarse por los problemas del otro, sin intentar resolverlos por él. Ni tiene que decir es natural querer ayudar a alguien a quien uno ama a resolver sus problemas; esa persona debe poder contar con que uno le va a escuchar, va a aportar su punto de vista y le va a ayudar solícita y eficazmente.

Para llegar a un acuerdo, uno tiene que ser capaz de enterrar el pasado y de mencionarlo tan sólo para aprender de él. No podemos cambiar el pasado, por lo que debemos olvidarlo y dirigir nuestros esfuerzos hacia el presente. Los llamados "hechos" normalmente pertenecen al pasado, e intentar averiguar los hechos con frecuencia significa remover interminablemente el pasado. "¿Qué dijo? ¿Qué hizo la otra persona?" Dejemos tales indagaciones para los abogados. Por importantes que sean los hechos para ellos, dos personas que se aman no pueden envenenar su relación de esta manera; lo único que importa de los hechos es el uso que decidamos hacer de ellos. ¿Vamos a torturarnos con el recuerdo de los errores del ayer, o los vamos a utilizar para aprender a vivir juntos más armoniosamente? Sobre eso es sobre lo que hay que ponerse de acuerdo. La mejor manera de resolver los conflictos y acabar con la falta de armonía es que cada uno de nosotros se decida a olvidar el pasado y dedique sus energías a la creación de un futuro constructivo.

Cada discrepancia afecta a ambos miembros de la pareja, y por tanto, llegar a un acuerdo exige que haya una mejor cooperación y que se compartan las responsabilidades. "¿Qué puedo cambiar yo de mí mismo? ¿Qué debo hacer yo?" son las preguntas que debemos hacernos. "¿Qué debe hacer él o ella?" nos lleva a un campo de minas: nos aleja de la cooperación y nos conduce hacia la imposición

y la exigencia. El primer paso, e indispensable, hacia la cooperación y el compartimiento de las responsabilidades es consultar juntos, hablar las cosas amistosamente y con mente abierta, seguido de la planificación conjunta del paso siguiente. Tenemos que hacerlo siempre con un espíritu positivo, de confianza, o sea, con el infatigable optimismo de dos personas enamoradas.

Estas cinco recomendaciones son útiles no solamente para solventar las dificultades conyugales, sino para todo tipo de conflictos. Desde luego, se pueden imaginar muchas otras maneras de abordar la resolución de los conflictos, pero éstas han superado la prueba del tiempo. Es seguro que funcionan, siempre que uno se decida a tener fe en ellas.

La Parte Física

Es un hecho universalmente reconocido que el sexo desempeña un importante papel en la vida de las parejas modernas. La sexualidad es un don maravilloso, otorgado por Dios. El placer sexual es uno de los derechos naturales de todo ser humano, y la institución del matrimonio se creó teniendo esto en cuenta. No obstante, tan censurable es darle una importancia excesiva como minimizarlo.

Una pareja se enfrentaba a un problema muy frecuente hoy en día: el marido quería tener relaciones sexuales con más frecuencia que la mujer. Muchas veces, ella se hubiera contentado con sentir a su marido cerca físicamente y con que él le abrazara. Al principio, ella se obligaba a satisfacer sus deseos, con la esperanza de que con el tiempo llegaría a desearlo tanto como él; sin embargo, se encontró, por el contrario, con que la relación sexual se convertía en una experiencia cada vez más terrible. Ella cada vez se convencía más de que su marido literalmente la estaba utilizando. Puso todo tipo de excusas para evitar la relación sexual: un día, tenía dolor de cabeza; al siguiente, tenía algo importante que hacer en la cocina. Pero su conciencia le turbaba. Su marido, que, por supuesto, se sentía muy desgraciado con todo esto, se preguntaba qué podía haber hecho mal. Se peleaban y él acusaba a su mujer de que era frígida. Los dos se desanimaron cada vez más. Al fin, leyeron un libro juntos, lo que les impulsó a pedir ayuda a un psiquiatra. Como todavía se amaban, esperaban resolver sus problemas juntos.

Un problema de este tipo no es principalmente un problema sexual. Para superar lo que parece ser una dificultad física, tenemos que conocer y comprender las influencias que han actuado y actúan sobre ambos miembros de la pareja. Sólo entonces estaremos en situación de entender qué puede hacer cada uno de ellos para encauzar sus relaciones sexuales por el buen camino, sin permitir que la sexualidad domine sus vidas.

En el pasado, el hombre dominaba a la mujer y se encargaba de llevar la iniciativa en las cuestiones sexuales. Actualmente, la sociedad se está moviendo hacia la igualdad entre el hombre y la mujer en este ámbito, como en todo lo demás. Sin embargo, todavía vivimos en una sociedad dominada por el hombre, en la cual los hombres intentan desesperadamente salvaguardar sus antiguos privilegios y las mujeres, con razón, intentan con la misma desesperación salir de su posición de inferioridad. En esta "guerra" no declarada, la sexualidad tiene carácter de "arma". Ninguno de los miembros de la pareja está dispuesto a permitir que el otro lleve la voz cantante.

Todavía está de moda creer que hay diferencias mentales, de temperamento y emocionales entre el hombre y la mujer, así como propiamente sexuales. Éste es un prejuicio heredado de tiempos pasados, como consecuencia de una larga tradición de dominación masculina. Desde el punto de vista del temperamento, como desde el espiritual, estas diferencias tenderán a desaparecer a medida que se generalice la aceptación de la igualdad de derechos y responsabilidades entre los sexos. Como se indicó en el capítulo 1, la costumbre social va por detrás de la legislación en materia de igualdad entre los sexos, y la práctica todavía no ha alcanzado a la teoría. Entretanto, es vital que las parejas se cuenten el uno al otro lo que necesitan. En esto, como en todas las demás cuestiones, es necesario que las parejas entablen diálogo.

Es obvio que la pareja que describimos anteriormente tiene mucho que aprender el uno con el otro y el uno del otro. El marido tiene que admitir que tan incorrecto sería exigirle a su mujer que tenga relaciones sexuales con él siempre que él quiera, como preocuparse en exceso por las ocasiones en que ella no tiene ganas. Por su parte, la esposa debe darse cuenta de en qué medida influyen sobre su conducta los prejuicios que aprendió de sus padres, y que los prejuicios se pueden desaprender. Los dos tienen que hacer todo lo posible por hacer que el aspecto sexual sea enriquecedor para la relación en su conjunto. Tal comunión de cuerpos y mentes debe ayudarles a acercarse el uno al otro en un conocimiento cada vez mayor de las necesidades e inclinaciones de cada uno. En lugar de dividirles, la sexualidad debe ayudar a unirles como pareja y conducirles a una felicidad duradera juntos. Tienen que recordar que son una pareja: tanto el marido como la mujer pueden hacer lo que gusten, con la condición de que ninguno puede hacer nada que sepa que al otro no le gusta. Lo que es importante es la unidad: "¡Vayamos juntos hasta el fondo de este problema!"

La historia tiene un final feliz. Nuestra desgraciada pareja llegó a considerar su vida sexual como una actividad compartida, en la cual se negaban a tomar demasiado en serio sus éxitos o sus fracasos. Tras unos comienzos un tanto inciertos, el aspecto sexual del matrimonio se convirtió en una pequeña pero

importante parte de la totalidad de su relación amorosa. Pudieron hablar de ella libremente y sin vergüenza ni inhibiciones, y de este modo fueron capaces de darse confianza el uno al otro. Superar juntos los problemas fortaleció su unidad como pareja, y puso fin al excesivo énfasis en su relación sexual, que había sido consecuencia de sus primeros fracasos.

7
Los Hijos y Su Educación

Algunas Condiciones Previas

En nuestros días, tanto a los padres como a los profesores parece resultarles cada vez más difícil criar y educar a los hijos. Si traemos el tema de la crianza y educación de los hijos a nuestro libro sobre relaciones pacíficas, es porque esta importante cuestión da origen a gran cantidad de desavenencias entre los miembros de la pareja, y también porque en la familia, todos, tanto los padres como los hijos, tienen que desempeñar su papel en el mantenimiento de una atmósfera amistosa y pacífica en el hogar. Rudolf Dreikurs y yo tratamos esta cuestión más ampliamente en nuestro libro sobre los padres y los hijos.[18]

Todas las grandes religiones destacan el hecho de que los padres deben educar a sus hijos para que sean creyentes. Si los hijos no tienen el beneficio de la orientación religiosa, o no se les inculcan al menos algunos valores morales, recurrirán a resolver esas cuestiones por sí mismos, no siempre de forma satisfactoria. En su mayor parte, pierden el sentido de dirección, y les resulta difícil aceptar la autoridad. Esto puede manifestarse en forma de falta de respeto por sus padres, lo cual, llevado a su conclusión lógica, se puede interpretar como una negativa a obedecer a Dios. Este tipo de niños tiende, por tanto, a no mostrar la debida consideración hacia las demás personas y a preocuparse de sus propios intereses. En última instancia, están motivados totalmente por el principio de placer. Esto no presagia nada bueno para sus relaciones futuras.

Sin embargo, la psicología moderna ha perfeccionado nuevos y eficaces métodos de educación de los hijos, consecuentes con las enseñanzas de las grandes religiones, que todos los padres, independientemente de su nivel de educación o de formación, pueden utilizar como principios orientadores en la educación de sus hijos. Estos principios proceden principalmente de la psicología adleriana (en especial, de la obra de Alfred Adler y de uno de sus más eminentes discípulos, Rudolf Dreikurs) que, de todas las diversas escuelas de psicología, ha sido la que más atención ha prestado a las cuestiones pedagógicas.

Como condición previa para una educación eficaz de los hijos, los padres de nuestros días tienen que esforzarse al máximo por comprender a sus hijos, cuyas actitudes y sentimientos son bastante diferentes de las suyas propias, incluso a la

misma edad. Antiguamente, la sociedad apoyaba totalmente a los padres y su autoridad: "A los hijos se les debe ver, pero no oír." Sin embargo, actualmente la igualdad social es el objetivo de todo el mundo, independientemente de su edad o su sexo, y los hijos de hoy en día esperan que se les trate como personas con sus propios derechos.

Si desean entender a un hijo, los padres también deben tener en cuenta las circunstancias y la cultura en las que está creciendo ese niño. Se han producido grandes cambios en el lapso de una sola generación. Pero si los padres desean establecer una buena y auténtica relación con sus hijos y educarles eficientemente, también tienen que entenderse a sí mismos y entender las razones de sus acciones, esperanzas y objetivos, que muchas veces son subconscientes. Los nuevos métodos psicológicos, muchos de los cuales los hemos estudiado en este libro, son especialmente adecuados aquí, porque permiten que los padres aprendan mucho sobre sí mismos.

Finalmente, es importante entender la posición que las grandes religiones adoptan sobre la educación, porque la religión es como una firme base de leyes y principios ya establecidos entre las corrientes cambiantes de las tendencias populares. Por tanto, la educación debe tener en cuenta las enseñanzas morales y religiosas, así como las materias académicas. 'Abdu'l-Bahá lo resume en su descripción del deber de un padre para con su hijo:

"Tiene que darle consejos y estimularle en todo momento, enseñarle conductas dignas de alabanza y un carácter loable, permitirle recibir educación en la escuela, así como que se le instruya en las artes y las ciencias que se consideren útiles y necesarias. En resumen, que inculque en su mente las virtudes y las perfecciones del mundo de la humanidad. Sobre todo, debe traer continuamente a su memoria el recuerdo de Dios."[19]

Los Principios Básicos

Éstos son, pues, los cuatro principios de la educación de los hijos. El primero es el orden. No me refiero simplemente a la pulcritud, sino a la necesidad de someter a nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, nuestras creencias y nuestro comportamiento a un orden y una coherencia rigurosos. Aquí desempeña un papel decisivo la atmósfera de la familia, el propio ejemplo de los padres y la manera en que los miembros de la familia respetan cada uno los derechos de los demás y cumplen con sus responsabilidades. La religión también puede tener un papel muy significativo para llegar a poner orden y coherencia en todos los aspectos de nuestra vida. Habiendo conseguido poner orden en nuestra propia casa, podemos

trabajar por poner orden en el mundo y por conseguir la felicidad y la paz para todas sus gentes.

El segundo principio es no permitir que las discrepancias y los choques de opinión se conviertan en conflictos agresivos en forma de peleas en toda regla. Los padres pueden llegar a saber rápidamente qué tipo de conversaciones suelen dar lugar a discusiones o desacuerdos. Una cosa debe ser evidente para todos nosotros: No podemos educar mediante discusiones, ni puede ganar nadie, ni el padre ni el hijo. Los padres también deben considerar como importante no verse mezclados en las peleas de los hijos, sino que deben mantenerse a distancia y elegir la manera más provechosa de intervenir. Cuanto menos frecuentemente intervengan los padres, tanto más sentido tendrán sus intervenciones; por tanto, debemos permanecer a un lado hasta que haya algo útil que podamos decir o hacer. Por supuesto, debemos intervenir siempre para evitar un intercambio de golpes. Cuando los niños pequeños se pelean, los padres pueden preparar fácilmente una diversión e incluso contar una historia divertida para distraer la atención de los niños, pero a todos los niños se les puede educar para que se moderen los unos con los otros o, como último recurso, que salgan de la habitación antes de que estalle una discusión. Sobre todo, los padres deben dar buen ejemplo para mostrar que las personas que merecen la pena no recurren al conflicto ni a la violencia. Tenemos que enseñar a nuestros hijos que la paz en el hogar es el primer paso hacia la paz en la tierra.

El tercer principio, al que todas las grandes religiones consideran como una virtud esencial, es el estímulo. Uno puede estimular a un niño solamente si tiene fe en él. Nunca desesperes de él, sino ámale y confía en él, no como te gustaría que fuera, sino simplemente tal como es, con una comprensión plena y clara de todos sus defectos y debilidades. Ser aceptado es lo más estimulante para nosotros, porque demuestra que, a pesar de todas nuestras deficiencias, alguien cree en lo bueno que hay en nosotros. Aunque a los padres les resulte imposible dar por buenos todos los aspectos del comportamiento de un hijo, a pesar de ello pueden elogiar los esfuerzos que éste hace y aplaudir sus pequeños logros de cada día. Para ser estimulantes, los padres deben adoptar una actitud positiva. Deben escuchar los sentimientos y opiniones de un hijo con tanta atención como lo harían con la conversación de un amigo. Nunca deben avergonzarse de que el niño vea sus propios errores y debilidades, ni de pedirle ayuda de vez en cuando, del mismo modo que él puede contar con la de ellos. Esto no va a minar su autoridad; más bien, reforzará la relación padre-hijo.

El último principio es el temor de Dios. Los padres que no son ellos mismos creyentes deben procurar, por lo menos, desarrollar una filosofía de vida para sí mismos, junto con los preceptos morales que ésta conlleva. Los niños necesitan un

conjunto estable de valores, algo con lo que puedan dirigir su trayectoria y a partir de lo cual puedan juzgar sus propias acciones; incluso, algo contra lo que puedan rebelarse de vez en cuando. Dejados a sí mismos, los hijos desarrollarán sus propios valores, pero puede que éstos no valgan gran cosa, y es posible que no cumplan con nuestro primer principio, el del orden y la coherencia.

"Temor de Dios" es una expresión que sorprenderá e incluso escandalizará a algunas personas, dado que hoy se le considera como un concepto bastante pasado de moda. No obstante, no tiene nada que ver con tener miedo de Dios. Una persona temerosa de Dios es alguien que por amor a Dios procura vivir la vida de acuerdo con Sus mandamientos; y éstos no son ni más ni menos que reglas que nos permiten vivir mejor y más plenamente. En los tiempos primitivos, con frecuencia se confundía el temor de Dios con el miedo a la ira de Dios. Actualmente, se le considera más frecuentemente como una llamada amorosa de Dios al amor que hay dentro de nosotros, pidiéndonos que vivamos nuestra vida de acuerdo con Sus leyes. Si así lo decidimos, el temor de Dios puede ser una norma para nuestra vida, a la cual da significado, y ahora más que nunca nuestros hijos necesitan este tipo de apoyo, porque en la sociedad actual es difícil encontrar unas normas y un significado. Como está escrito en el Antiguo Testamento: ***"El principio de la sabiduría es el temor del Señor."***[20]

Zoroastro nos cuenta que el alma de todas las personas rectas se encuentra con una hermosa doncella. ***"Yo soy tu temor de Dios",*** dice ella; ***"yo soy tus buenos pensamientos, palabras y obras."*** Ella le toma de la mano y le lleva hacia la luz eterna, al otro lado de un puente que representa todo lo bueno que ha hecho él durante su estancia en la tierra. Finalmente, el temor de Dios nos libera de los miedos terrenales; Friedrich Rueckert dijo: "Hijo, teme a Dios, para que tu corazón pueda estar sin miedos; pues el temor de Dios te liberará de los miedos de los hombres."

Los Métodos Principales

Aunque es posible que se le dé demasiada importancia a la influencia paterna, no debemos pasarla por alto, especialmente si tenemos en cuenta el papel fundamental que desempeña el estímulo. Es natural que todas las criaturas jóvenes miren a sus padres y aprendan de ellos. Como las crías de los animales, los niños imitan el comportamiento de sus padres, ¡especialmente, el comportamiento negativo!

No obstante, los niños no sólo imitan. El niño tiene una capacidad de inventar muy propia de él, que le permite tomar decisiones independientes; en ocasiones,

haciendo lo contrario de lo que se espera de él. Por ejemplo, un niño de una familia de delincuentes con mucha frecuencia acaba teniendo él mismo un historial delictivo, pero también puede decidir que no quiere crecer como su padre, y puede, en cambio, buscar a su alrededor otros ejemplos para seguir. Por lo tanto, no se ha de culpar necesariamente a los padres por las fechorías de los hijos, como tampoco se pueden llevar todo el mérito por sus éxitos; no es tarea fácil desembrollar la enmarañada madeja de influencias y respuestas que hacen de nosotros lo que somos en un momento dado. Sin embargo, hay determinados métodos de educación de los hijos que nos ayudarán a ser mejores padres.

Observación

La observación del niño y de su conducta debe estar en el primer lugar de nuestra lista. Esto solo bastaría para ponernos en guardia contra la actuación por impulso. Los educadores experimentados evitan las reacciones instantáneas porque entonces le estarían cediendo el control al niño: éste se ha comportado mal con la esperanza de provocar una reacción de ese tipo, y ahora tiene ventaja. Los adultos se encuentran con que están jugando al juego del niño, con sus reglas, y por tanto, haciendo exactamente lo que él espera y desea. Por muy bien que nosotros los padres pensemos que conocemos a nuestros hijos, ¡no los conocemos ni de lejos tan bien como ellos nos conocen a nosotros!

Mediante la observación, llegamos a conocer al niño y lo que le influye: la época en que vive, su entorno, y sobre todo a sus hermanos y hermanas. Generalmente, los hermanos ejercen mayor influencia sobre su vida que sus padres. Por ello, es muy útil comprender cómo se comportan los hijos según su posición en el grupo familiar, o en lo que Adler llamaba "la constelación familiar."

El primer hijo, mientras es el único, se siente como el monarca de todo lo que contempla hasta que es destronado por la llegada de un segundo hijo. Normalmente, por tanto, hay rivalidad entre los dos primeros hijos. Cuando uno es bueno, el otro es malo; cuando uno sobresale en algo, el otro se siente incapaz de competir con él. El niño más pequeño siempre se siente dominado por su hermano mayor, más fuerte y más adelantado. Puede reaccionar o bien luchando por ponerse a la altura de su hermano mayor y, si puede, sobrepasarle, o, dependiendo de la diferencia de edad y de sexo, aceptando un papel secundario y recurriendo a él para que le apoye y le proteja. Seguirán siendo competidores, pero ya no son grandes rivales. En casos extremos, si el niño mayor está especialmente dotado o destaca particularmente, el menor puede sentirse profundamente desalentado; abandona la lucha y busca alguna otra manera de lograr ser superior.

El tercer hijo observa a sus hermanos mayores y con frecuencia escoge una de dos alternativas. O bien se niega a tomar parte en la competición y se crea un encanto irresistible que hace que se le reconozca sin grandes esfuerzos o, sobre todo si es el menor de la familia, puede decidirse por ponerse al nivel de sus hermanos mayores e incluso aventajarles. Desde luego, estas decisiones se toman en su mayor parte a nivel subconsciente, más que conscientemente. También es importante comprender que un niño se ve influido ante todo por su propia interpretación de sus circunstancias más que por las propias circunstancias en sí. Invariablemente, niños diferentes reaccionan de manera diferente ante la misma situación, y desarrollan sus propias estrategias personales en sus relaciones familiares. Los lectores que deseen investigar el efecto de las constelaciones familiares sobre sí mismos, sobre su pareja o sobre sus hijos encontrarán un análisis más detallado en mi anterior libro, **El camino hacia la libertad interior**.[21]

Este tipo de análisis muestra lo indispensable que resulta observar a los niños, especialmente cuando están jugando o interrelacionándose de otra manera. La nueva percepción así adquirida permite que los padres intervengan en el momento preciso y corrijan situaciones que, si se pasan por alto, pueden perjudicar el desarrollo espiritual del niño.

Reflexión

El segundo método principal es la reflexión. Después de observar a nuestro hijo, es necesario que nos tomemos un tiempo para pensar concienzudamente en lo que hemos observado, lo que nos ayudará a hablar menos. El habla es un medio de transmisión de mensajes y de información pero, contrariamente a la creencia popular, no es una herramienta educativa en sí misma. Desafortunadamente, muchos padres están acostumbrados a utilizarla para sermonear a sus hijos, y todavía no han aprendido el arte de hablar con ellos. Piensan que pueden educar con palabras, palabras que no hacen más que fijar continuamente normas y reglas para los hijos. Sin embargo, a nadie (ni siquiera a los niños) le gusta que otras personas le controlen, y lo único que se consigue con decirles constantemente lo que tienen que hacer es sensibilizarles en contra de las orientaciones, ¡quizás para el resto de su vida! Consiguientemente, tomarse un tiempo para pensar cuidadosamente antes de responder a nuestro hijo nos disuadirá de reaccionar demasiado apresuradamente, con lo cual lo único que se consigue es envenenar el ambiente.

Lo más importante que debemos analizar cuando observamos el comportamiento de nuestro hijo es cuál de los cinco objetivos inconscientes a corto plazo está queriendo conseguir el niño y por qué. (Para refrescar la memoria en

relación con estos objetivos, véase el capítulo 3.) Habiendo llegado a la raíz del problema, estamos en mejor situación para abordarlo con eficacia o al menos para darnos cuenta de lo que no debemos hacer en una situación dada. El análisis cuidadoso de las acciones de nuestro hijo, así como procurar comprenderle, también nos ayudará a descartar los prejuicios y concepciones erróneas y desconcertantes que actualmente son comunes tanto en la psicología como en la sociedad. Entre ellas se encuentran el énfasis excesivo en aspectos tales como la herencia, la predisposición, los impulsos, los hechos, la falta de fuerza de voluntad, la falta de concentración, la sensibilidad, la inmadurez, etc. La cuestión verdaderamente decisiva que hemos de examinar es cuánto valor y preocupación por los demás (lo que Adler denominaba "interés social") tiene nuestro hijo, y cómo podemos ayudarle a desarrollar estas cualidades.

Adopción de la actitud correcta

El tercer método principal que se ha de aplicar en la educación de los hijos es que los padres muestren la actitud correcta ante su hijo y ante la situación de éste. Si ya estamos poniendo en práctica en nuestra familia los cuatro principios que estudiamos anteriormente (orden, evitar las discusiones, estímulo y temor de Dios) nos encontraremos con que cada vez nos hacemos más conscientes y más espirituales como personas y, por supuesto, como padres. Casi todos los ejemplos de mal comportamiento de un niño se pueden relacionar con la inobservancia de uno u otro de estos principios. Este hecho sólo sirve para destacar lo importante que es adoptar la actitud correcta hacia el cuidado de los hijos y hacia los hijos mismos.

Por "actitud correcta" quiero decir ese modo positivo de abordar la tarea de ser padres que implica la aceptación de las dificultades, la voluntad de hacer frente a los problemas y el optimismo y la confianza para actuar de forma constructiva. Lo único que se consigue huyendo de las dificultades familiares o intentando ignorarlas es agravar el problema inicial y desanimamos más, obligándonos a justificarnos a nosotros mismos. Consiguientemente, como indicamos al principio del capítulo anterior, no debemos esperar ser perfectos ni ser capaces de resolver todos nuestros problemas relativos al cuidado de los hijos, y tampoco debemos esperar conseguir resultados inmediatos de nuestros esfuerzos. Más bien, debemos tener fe en nosotros y en nuestros hijos, y tomamos los problemas como retos a los que podemos esforzarnos por responder, aprendiendo, de paso, algo con ello.

No obstante, es más difícil tener una actitud positiva como padres si no nos hemos esforzado lo suficiente por conseguirla en nuestra relación de pareja. A los hijos les afecta mucho la atmósfera existente en el hogar, captan inmediatamente

cualquier desavenencia entre los padres y la reflejan en su comportamiento. Sobre todo, debemos darnos cuenta de que la base de una familia feliz es la unión espiritual de la pareja.

A la hora de corregir el mal comportamiento de los hijos, es importante recordar lo que hemos mencionado anteriormente: odiar el pecado y amar al pecador, y dejárselo bien claro al niño. Esto tiene un efecto increíblemente positivo y aleccionador sobre él. Cuando un hijo hace algo malo, su padre y su madre generalmente reaccionan mostrando su disgusto, o incluso peor. Entonces, el hijo se siente rechazado y no querido. Pero un hijo cuyos padres le demuestran que, cualquiera que sea la travesura que haya hecho, aún le quieren, pero no aceptan su comportamiento, reaccionará de manera bastante diferente. En este caso, él puede hacer frente a sus malas acciones sin el peso de la culpa y la ansiedad, que, lejos de ayudarle a comportarse mejor en lo sucesivo, lo único que hacen es dar lugar a nuevos malos comportamientos. Así, cuando los padres distinguen entre la acción y el actor, el niño no dudará del amor de sus padres e intentará comportarse mejor la próxima vez.

Un elemento más del enfoque positivo de la educación de los hijos es aspirar a conseguir firmeza y cordialidad. Es necesario que nos mostremos amistosos con los hijos, pero también bastante firmes en lo que creemos que es correcto y, consiguientemente, en lo que vamos a aceptar y lo que no. En términos generales, nuestros hijos son igual de inteligentes que nosotros, sus padres, y seguirán poniéndonos a prueba hasta el límite, intentando ver hasta dónde pueden llegar.

Acción

Finalmente, unas palabras sobre la acción, el último método que hemos de analizar. "Acción" no quiere decir necesariamente castigar el mal comportamiento, sino más bien emprender alguna acción tendente a asegurarnos de que no va a volver a ocurrir. Actuar de la manera correcta es un método de educación de los hijos mucho mejor que sermonearles, ya sea mucho o poco, y nos impide ser autoritarios: debemos procurar ser amistosos y firmes a la vez, no discutir ni ceder, sacar tiempo para el hijo, experimentar placer juntos y establecer una rutina diaria suficientemente rígida. Además, siempre tenemos que procurar actuar inmediatamente, con el propósito no de castigar al niño, sino de darle mayor responsabilidad, y esto lo antes posible. Actualmente, el castigo como tal ya no se lleva. Muchas personas se han encontrado con que es mejor dejar que el niño sufra las consecuencias naturales de su mal comportamiento. Decirle una y otra vez: "Si no te das prisa, llegarás tarde a la escuela" es mucho menos eficaz que dejarle que

pierda el autobús de la escuela; normalmente, con una vez basta. Al niño, esto le resulta igual de desagradable que cualquiera de los llamados "castigos."

Dejar que la naturaleza siga su curso, más bien que imponer una norma autoritaria, tiene las ventajas de hacer que el niño asuma la responsabilidad de sus propias acciones y de demostrarle que se le considera como una persona por derecho propio. Además, detrás del castigo está la autoridad de una sola persona, como el padre o la madre, una autoridad que el niño moderno de nuestra época de igualdad ya no puede admitir, mientras que detrás de las consecuencias está la autoridad del grupo (por ejemplo, la familia), una autoridad que a los niños les resulta más aceptable. De esta forma, un niño que esté demasiado dispuesto a rebelarse contra la autoridad paterna pronto se da cuenta de lo estúpido e inútil que es rebelarse contra las consecuencias naturales y lógicas de sus propias acciones.

La mayor parte de los padres modernos están de acuerdo en que darle una paliza no es modo de tratar, y menos aún de educar, a un niño. Pero aun así, todavía se producen demasiados castigos: se le prodigan los malos tratos, se le manda a su habitación, se le quita la televisión, las salidas, el flan, la propina, etc. Los niños no respetan esas restricciones, sino que más bien se las toman a mal como otra muestra más de la brutal justicia impuesta por los adultos autoritarios.

El viejo adagio de "Más vale prevenir que curar" es especialmente aplicable a la educación de los hijos. Es mucho más eficaz vigilar atentamente al niño y aconsejarle dulcemente, de manera amorosa y cordial, a la primera señal de un rasgo no deseable del carácter. Cuanto más pequeño sea el niño, tanto más éxito tendrá una actitud positiva, al tiempo que cortar los problemas de raíz (lo cual requiere que lo observemos y lo analicemos) ayuda a evitar la necesidad de medidas más duras, como reprimendas y castigos.

Otra manera eficaz de actuar es mostrarle al niño sus objetivos a corto plazo. El propósito de esto es aleccionar al niño a revisar su conducta y a comprender mejor las razones de su mal comportamiento. No obstante, es muy importante que esto se haga correctamente, con un espíritu positivo y afectuoso, sin rastro de críticas ni de superioridad, que solamente servirían para ofender o humillar al niño. Este tema se trata en mayor profundidad en el libro sobre la tarea de ser padres que escribí con Rudolf Dreikurs.[22] Finalmente, una de las maneras más eficaces de actuar es instituir el consejo de familia.

El Consejo de Familia

Es una excelente idea coger la costumbre de reunir a la familia entera cada vez que sucede algo que afecta a todos y hablar de ello. Puede ser cualquier cosa, desde

los planes para las vacaciones, la elección de escuela, el cambio de casa o un repentino cambio de la suerte de la familia, hasta problemas de salud, disputas entre hermanos o inquietud por un amigo o relación. No es necesario ser demasiado formal: el tema se puede sacar durante la comida, y se puede fijar una hora para hablar todos juntos de la cuestión.

A muchos lectores les puede sorprender que diga que toda la familia debe participar. Las generaciones pasadas no prestaban mucha atención a los niños, e incluso les prohibían hablar, pero cuando se les da la oportunidad, los niños pueden hacer valiosas aportaciones al diálogo familiar a una edad sorprendentemente temprana. Por lo tanto, en cuanto un niño sea capaz de hablar, se le debe animar a participar.

Básicamente, un consejo de familia es un foro para la toma de decisiones y la resolución de problemas de forma colectiva y, por ello, realmente necesita que alguien lo presida. Desde luego, esto no exige un porte oficioso, dominante, sino que simplemente implica que alguien sea responsable del mantenimiento del orden en la reunión, anime a todas las personas a participar en la consulta, garantice que a todo el mundo se le da la oportunidad de expresar sus opiniones y refrene con suavidad a otros que intentan hablar demasiado. No es necesario que los padres presidan la reunión (de hecho, lo ideal es que la presidencia rote, igual que la tarea de levantar acta). Con ayuda, incluso un niño puede aprender muy pronto a presidir la reunión y a tomar notas. No todas las familias querrán llegar tan lejos como para levantar acta de las reuniones, pero merece la pena señalar la ventaja que supone tomar nota de todas las resoluciones: no siempre es posible llegar a un acuerdo unánime, ¡y la experiencia nos dice que los que "perdieron" la votación tendrán mala memoria a la hora de recordar la decisión que se adoptó!

Las Ventajas y los Peligros

"La consulta de familia, haciendo uso del diálogo pleno y franco, animado por la conciencia de la necesidad de que haya moderación y equilibrio, puede ser la panacea de los conflictos domésticos."[23]

Una familia que tenga la costumbre de celebrar reuniones de este tipo obtiene un considerable beneficio. En pro del bien común, el consejo de familia traslada la autoridad para tomar decisiones del cabeza de familia (generalmente, el padre) al grupo entero. Si la familia tiene hijos mayores, de quince años o más, entonces el consejo de familia es prácticamente una necesidad. Es casi imposible que un padre solo influya sobre sus hijos mayores, especialmente si éstos están desanimados y no tienen confianza en sí mismos. No obstante, a los hijos les resulta más fácil

reconocer la autoridad del grupo familiar entero y aceptar sus orientaciones. Aquí se encuentra el valor fundamental del consejo de familia: carga con la responsabilidad de todo lo que suceda en la familia y afecte a más de un miembro de la misma. Esto sigue la lógica de que dos cabezas son mejor que una, y permite que todos aprendan que las decisiones son una cuestión de participación, no de obedecer el capricho de una sola persona.

A muchos padres les resulta difícil renunciar a lo que consideran como su responsabilidad hacia el grupo, pero una vez que ven los beneficios para los hijos y para la familia en cuanto unidad aceptarán de buen grado la instauración del consejo de familia. Para los hijos, éste supone una auténtica oportunidad de participar en la familia desde una nueva perspectiva y aprender lecciones valiosas, lo cual puede ser muy alentador. También pueden aprender que no es incorrecto que expresen sus propias opiniones, y que normalmente se puede llegar a una mejor decisión dando a conocer nuestros diferentes puntos de vista. Como observó 'Abdu'l-Bahá:

"La brillante chispa de la verdad surge sólo después del choque de diferentes opiniones."[24]

Al involucrar a todos los miembros de la familia en el proceso de toma de decisiones, los consejos de familia, si se dirigen adecuadamente, les enseñan a todos cómo pensar y cómo tomar decisiones sensatas, incluso aunque tales decisiones vayan en contra de sus propias inclinaciones. Los niños aprenden a hablar con libertad y con claridad, a expresar lo que hay en su mente y, sobre todo, a escuchar con atención. Una familia en la que todo el mundo tiene derecho a la expresión de sí mismo y el deber de escuchar a los demás, donde todos pueden hablar con franqueza, es un espléndido campo de entrenamiento para la vida.

La familia es una célula viva en la que el niño adquiere su primera experiencia de lo que supone vivir con otras personas y para otras personas en paz. Ahí se aceptan sus excentricidades, y él aprende a aceptar las excentricidades de los demás. El consejo de familia proporciona una oportunidad sin igual para que los miembros de la familia adquieran una comprensión más profunda unos de otros, y cada uno, de sí mismo, y para que desarrollen sus habilidades sociales. La verdadera madurez social depende de cualidades como la tolerancia, la imparcialidad, el desprendimiento, la generosidad, la ausencia de prejuicios, el interés social y el valor, cualidades éstas que se ven favorecidas en el proceso de consulta que se da en los consejos de familia.

Hasta ahora, he descrito tan sólo las ventajas del consejo de familia. También existen peligros que hay que evitar; y hay que dirigir el consejo adecuadamente si es que vamos a evitarlos. Cuando surja una cuestión de relaciones personales o de

conducta dentro de la familia, el consejo la analizará tan naturalmente como cualquier otro asunto. Pero, desde luego, hay que tener cuidado, especialmente por parte de la persona que preside, para garantizar que la consulta no degenere hasta convertirse en un proceso inquisitorial. El consejo de familia no tiene derecho a juzgar a ninguno de sus miembros, mucho menos aún a condenarlo. Solamente tiene derecho a buscar la mejor manera de resolver un problema tan armoniosamente como sea posible y a ofrecer su ayuda a quien la necesite. Permítanme que lo repita una vez más: No existe nada parecido a una persona difícil; sólo existe el comportamiento difícil.

Como en todo diálogo, en el consejo de familia se puede correr el riesgo de degenerar en una interminable discusión que no tenga ningún poder decisorio en absoluto. Es importante no valorar las palabras bellas a expensas de un juicio sensato. Los consejos de familia deben ser serios, pero nunca solemnes ni pomposos. Se anima a que haya risas, pero no a costa de otras personas, especialmente cuando se trata de personas más jóvenes o menos experimentadas que intentan aportar algo al diálogo. Todos los miembros de la familia tienen que aprender a tener muy en cuenta el propósito de la consulta y a hacer uso de la cortesía y la moderación a la hora de expresar sus opiniones. De lo contrario, corren el riesgo de ver cómo su afectuosa consulta se parece más a una pelea verbal o a un lugar donde cada quien procura elogiarse a sí mismo desmesuradamente. También huelga decir que el consejo de familia no es lugar para dirimir las luchas de poder entre los miembros de la familia. En un ambiente tan competitivo, existe el peligro de herir los sentimientos y, en lugar de ser un acontecimiento enriquecedor, unificador, en el que todo el mundo trabaja conjuntamente, la reunión simplemente atizará los rescoldos de la discordia, y el resultado de ello será el desaliento y la desunión.

Cuando consultemos juntos, siempre tenemos que tener en cuenta los factores que son causa de conflictos (examinados en el capítulo 5) y procurar poner en práctica nuestras cinco reglas básicas para la resolución de los conflictos (capítulo 6). En realidad, la consulta es un arte, y si procuramos desarrollar nuestras habilidades para la consulta y nuestros motivos son puros, podemos llevar mucho camino andado para evitar la mayor parte de los peligros que hemos analizado. Es posible que el consejo de familia comience a funcionar despacio y con dificultades, y los padres tendrán que mostrar el camino, pero ¡qué entrenamiento tan maravilloso para todos!

8
CONSIDERACIONES FINALES

Separación y Divorcio

Al principio de este libro, mencioné el aumento de la tasa de divorcios en el siglo xx, y la caída simultánea del número de matrimonios, más o menos en todo el mundo. De hecho, las parejas que son desgraciadas estando juntas pueden divorciarse o separarse, pero a costa de romper el matrimonio sin resolver los problemas subyacentes. Tanto la separación como el divorcio hacen que todos los afectados se sientan, consciente o inconscientemente, como unos fracasados. A continuación, los dos ex miembros de la pareja intentan por todos los medios tranquilizar sus inquietas conciencias echándose el uno al otro la culpa del fracaso del matrimonio. Hay, sin duda, casos en que la culpa cae totalmente de un solo lado; pero no son muchos. Generalmente, ambos tienen parte de culpa: los dos miembros de la pareja han cometido errores. Además, el divorcio y la separación no ayudan a nadie. Al contrario, pueden marcar a las personas de por vida, dejándolas terriblemente heridas y descorazonadas.

Si la pareja ha tenido familia, generalmente son los hijos los que más sufren. Su futuro, su desarrollo, su temperamento y toda su felicidad se ven afectados, algunas veces de forma irreversible. Esto es especialmente así cuando sus padres les utilizan como peones en la batalla que tienen en marcha o luchan por ellos como si fueran "posesiones." Las parejas que se están divorciando nunca deben olvidar que, cualquiera que sea su estado civil, todavía siguen siendo una pareja en razón de sus hijos, pues los hijos no se pueden divorciar de sus padres. Por tanto, es perverso someter a los hijos a las consecuencias de las disputas de sus padres, e incluso peor si, como sucede demasiado a menudo, los padres les piden que tomen partido. Cada padre tiene que evitar escrupulosamente decir o hacer cualquier cosa que pueda dañar la posición del otro padre a los ojos del hijo, pues hacer eso equivaldría a hacer que el niño odiara y condenara a la mitad de sí mismo. Cada padre tiene también que estar vigilante contra la tentación de mimar a los hijos con la esperanza de ganar sus favores a expensas del otro padre. Todas estas conductas sospechosas hieren muy profundamente a los hijos. ¡Muchas víctimas inocentes han sufrido de esta manera, viendo su vida entera echada a perder por las consecuencias de lo que unos padres irreflexivos se atrevieron a llamar su "amor"!

Es cierto que en determinados casos, como después de años de violentas discusiones y luchas, los hijos podrían ver la separación de sus padres como una liberación de una tensión intolerable. No obstante, para ellos, la separación nunca pasa de ser una pobre "segunda mejor cosa que les podría pasar." Éste es el caso incluso cuando ambos se las arreglan para separarse relativamente sin dolor y mantienen relaciones razonablemente amistosas con la persona de la que se han divorciado. Al tiempo que, desde luego, esto permite que los hijos salgan de la experiencia con el mínimo de daños, una solución de este tipo nunca puede servir a los intereses de los hijos del mismo modo que una familia unida y feliz.

Indiscutiblemente, es acertado que la ley exija un período de separación antes de conceder el divorcio. Esto da a ambos miembros de la pareja tiempo para pensar sobre el tremendo paso que están dando, y puede ser una especie de bendición, con la condición de que este período no se utilice simplemente para encontrar un recambio para la pareja, sino para un examen de conciencia y un autoanálisis serios. Solamente cuando lleguemos a conocer verdaderamente nuestro carácter y nuestros motivos podremos juzgarnos más justamente a nosotros mismos y a nuestra pareja. Si estamos dispuestos a olvidar el pasado tan pronto como hayamos aprendido de él y hayamos empezado a comprender los problemas reales que se esconden bajo la superficie, seremos capaces de ver muchas cosas desde un punto de vista más claro y objetivo. Todo lo que se necesita es valor: valor para decidir que lo pasado, pasado está, para ser positivo, para compartir la responsabilidad, para tener fe en nosotros mismos, en nuestra pareja y en nuestra relación, y para encarar resueltamente el futuro. Cuando ambos miembros de la pareja están dispuestos a dejar atrás el pasado, en lugar de echarse la culpa a sí mismos o al otro, un nuevo comienzo llevado entre los dos puede tener grandes posibilidades de tener éxito.

Ésta es la razón por la que a una mujer que fue al psicoterapeuta en busca de consejo sobre su inminente separación se le dijo: "Un divorcio es la mejor solución. Pero antes de eso, es realmente necesario que arregle su matrimonio." El consejo sonó extraño, pero la mujer entendió lo que quería decir el doctor. Analizó su conducta anterior, se decidió a hacerlo mejor y se esforzó al máximo por creer y darse ánimos, tanto a sí misma como a su marido. El cambio en su comportamiento afectó a la actitud de su marido, su relación mejoró, y ya no se habló más de divorcio, pues los dos miembros de la pareja habían aprendido a vivir juntos en paz. Tristemente, no todos los casos tienen un final tan satisfactorio, el cual exige el esfuerzo de ambos miembros de la pareja.

Si una pareja no ha aprendido a dialogar franca y abiertamente y a hablar juntos de sus problemas, puede que sea beneficioso pedir a los amigos, psicólogos o terapeutas que les ayuden a hacerlo. Un libro como éste también puede ser de

ayuda, especialmente si ambos miembros de la pareja están dispuestos a leerlo y aprender de él. Si, a pesar de todo, el divorcio es inevitable, es importante que ambos miembros de la pareja soliciten el consejo de un especialista antes de embarcarse en una nueva relación, para ayudarles a evitar cometer los mismos viejos errores con una nueva pareja.

El objetivo de este libro es mostrar que se puede crear la unidad, y por tanto la paz, dentro del matrimonio, así como aumentar las posibilidades de que esto suceda. Se pretende ayudar al lector a evitar la separación y el divorcio si ello es posible de algún modo, puesto que desalientan profundamente a las personas involucradas y no nos traen la felicidad, aunque puedan darnos una sensación momentánea de libertad. Las parejas deben hacer el máximo esfuerzo por ahorrarse a sí mismas y a sus hijos este trauma. No obstante, resulta obvio que en tanto nuestra sociedad aliente a las personas a hacer caso omiso del lado disciplinado, espiritual, de la vida y a abandonarse a sus impulsos inconscientes, se considerará al divorcio como la única salida. No hay mucha gente dispuesta a admitir que no tienen el control de su vida, sino que más bien están a merced de las influencias superficiales y de sus propias emociones. Como observó Alfred Adler, todas las personas son seres humanos que toman decisiones, que son responsables de sus propios sentimientos y de su conducta, y que son capaces de modificarlos. He procurado mostrar aquí que hacerse más consciente, más independiente y, en consecuencia, lograr una mayor paz con su pareja, está al alcance de todo el mundo.

Todos Podemos Aprender

Finalmente, permítanme que exponga una vez más mi mensaje. Todas las personas pueden aprender:

a creer que las personas podemos cambiar
a aceptar la igualdad social entre el hombre y la mujer
a tomar decisiones consciente y responsablemente
a reconocer el poder de la fe
a permitir que la Palabra de Dios les guíe
a tener una actitud positiva ante la vida
a elegir una dirección para su vida y a seguirla
a elegir pareja más conscientemente
a dejar de querer tener razón en todo momento
a admitir la importancia del diálogo
a hacerse menos emocionales y más afectuosas
a actuar, más bien que simplemente reaccionar

a hacerse menos egocéntricas y más espirituales
a creer más en sí mismas y en su pareja
... y a creer en la felicidad duradera más bien que en los efímeros momentos de placer.

NOTAS

1. Casa Universal de Justicia: La promesa de la paz, Terrassa, Editorial Bahá'í de España, 1986.

2. Mt. 6, 25-34.

3. 'Abdu'l-Bahá, La sabiduría de 'Abdu'l-Bahá, 7a ed. rev., Buenos Aires, EBILA, 1986, pág. 147.

4. Bahá'u'lláh, Tablas de Bahá'u'lláh, 2a ed. rev., Buenos Aires, EBILA, 1990, págs. 184-185.

5. John E. Esslemont, Bahá 'u 'lláh y la Nueva Era, Terrassa, Editorial Bahá'í de España, 1995, pág. 102.

6. Véase Alfred Adler, What Life Could Mean To You, One World Publications, 1991, págs. 16-19.

7. Principios de administración bahá'í, Buenos Aires, EBILA, 2a ed. rev., 1978, págs. 10-11.

8. Emerson, Diario, 1854.

9. 1 Corintios 13, 7.

10. Bahá'u'lláh, Los siete valles y los cuatro valles, Buenos Aires, EBILA, pág. 79.

11. Shoghi Effendi, de una carta escrita en su nombre a un creyente individual, de fecha 15 de mayo de 1944.

12. Rudyard Kipling, Si.

13. Max Planck, citado en Sterneder, Das Kosmische Weltbild.

14. Bahá'u'lláh, Palabras Ocultas, Terrassa, Editorial Bahá'í de España, 1994, del persa, núm. 5.

15. Jn. 8, 7.

16. Johan Wolfgang von Goethe, Fausto, Parte l.

17. Alexander Pope: An Essay on Criticism, línea 525.

18. Rudolf Dreikurs y Erik Blumenthal: Eltern und Kinder - Freunde oderFeinde?, Ernst-Klatt Verlag, 1973.

19. 'Abdu'l-Bahá, citado en Family Life, págs. 9-10, UK Publishing Trust, 1982.

20. Salmos 111, 10.

21. Erik Blumenthal, The Way to Inner Freedom, págs. 72-79. Oneworld Publications, 1988. Vease también Alfred Adler, Understanding Human Nature, págs. 126-132, Oneworld Publications, 1991.

22. Véase nota 18.

23. Casa Universal de Justicia, 1 de agosto de 1978, citado en Vida familiar.

'Abdu'l-Bahá, Selección de los Escritos de 'Abdu'l-Bahá, Buenos Aires, EBILA, lB ed., 1987, pág. 88.

****

