

# Esencia de la relación matrimonial disfuncional

Albert Ellis, Ph.D

Empezaré este artículo, si se me permite, con un ejemplo típico de reciprocidad matrimonial disfuncional; después, intentaré mostrar cuál es la naturaleza esencial de este tipo de relación neurótica; y por último, procuraré indicar algunos de los remedios que pueden aplicarse para detenerla y reducirla.

Richard, un marido de 32 años que conocí en mi consulta de ayuda matrimonial, era un hombre brillante y de gran talento artístico. Deseaba encontrar una pareja para compartir una convivencia estimulante que le dejara tiempo para sí mismo en casa, permitiéndole seguir con sus escritos. Su mujer, Anne, de 30 años, era bella y afectuosa, pero estaba mucho más interesada en las relaciones familiares con su marido y sus dos hijos que en los afanes intelectuales. Y así mismo, deseaba unas relaciones sexuales más íntimas y sensuales, mientras que su marido estaba perfectamente satisfecho con un breve intercambio sexual centrado en el coito, una vez cada dos o tres semanas.

Richard estaba tan a disgusto con las continuas exigencias de compañía de Anne, que no paraba de criticarla y de menospreciarla delante de los demás, descuidaba el trato con los niños, y se deprimía tantas veces que sólo se ponía a escribir esporádicamente. Anne, por su parte, mantenía relaciones con otros hombres por los que no sentía ningún cariño ni vinculación especial; se quejaba a menudo a los niños de que tenían un padre desastroso, y encontraba siempre alguna que otra excusa para interrumpir a Richard, en esos días en los que al fin, saliendo de su depresión, lograba ponerse a escribir la novela que procuraba desesperadamente terminar. Con frecuencia, la pareja discutía de sexo, y tenían unas relaciones sexuales muy insatisfactorias en las escasas ocasiones en que las tenían.

Ambos individuos tenían su propia disfunción interna. Richard se condenaba a sí mismo innecesariamente

por no ponerse en serio a escribir, y en consecuencia se iba deprimiendo más y más, y escribía coherentemente cada vez menos. Anne tenía tal necesidad de sentirse querida, para mantener su propia estima como ser humano, que iba teniendo aventuras con hombres, para reafirmar su atractivo y deseabilidad. Ambos, en otras palabras, estaban saboteando absurdamente sus propias metas de vida y creándose en vano un odio y una hostilidad mutua.

Presentaban una interrelación neurótica en su matrimonio porque, viendo que habían fracasado en algunas de sus metas matrimoniales, en lugar de enfrentarse estóicamente e intentar *minimizar* de forma inteligente sus desavenencias, se rebelaban con rabia contra esas frustraciones y se recriminaban a más no poder. Por lo tanto, al despreciar a Anne por no ser autosuficiente y exigirle tanto de su tiempo, lo único que Richard conseguía era que Anne fuera aún *menos* capaz de estar sola, y que se enfadara más por las ganas de aislamiento de él. Cuando Anne interrumpía de mala manera a Richard en su trabajo, fomentaba en él sus deseos de soledad; y al criticarle por ser un mal padre y un mal amante, ella convertía el ser padre y el mantener unas relaciones sexuales regulares en algo todavía menos deseable.

La interrelación matrimonial disfuncional, dicho de otro modo, aparece cuando un cónyuge reacciona mal ante las frustraciones normales y las exigencias anormales e irreales del otro cónyuge, y en el proceso acentúa esas frustraciones y esas exigencias. Entonces el otro cónyuge, a su vez, también reacciona mal a las peticiones lógicas y a las exigencias poco razonables del primero. Y como resultado, aumentan la baja tolerancia a la frustración y los accesos de ira en ambos cónyuges. A menudo, los individuos con disfunciones tienden incluso a responder de modo ansioso o irritado ante situaciones de la vida relativamente buenas, puesto que presentan actitudes básica-

mente irracionales o ilógicas o algún tipo de suposiciones filosóficas. Y en cuanto las presiones exteriores son fuertes, entonces reaccionan todavía más neurótica o psicóticamente.

La gente con disfunciones suele responder especialmente mal al matrimonio o a la convivencia porque, en el mejor de los casos, la relación monogámica es una empresa excepcionalmente ardua y con frecuencia poco realista por las expectativas que le suponemos. Parece obvio que mientras que los amigos, los amantes, y los compañeros de trabajo están siempre en la mejor de las disposiciones con lo cual nos van a tratar de forma educada y sin críticas, los cónyuges y los hijos *no* van a poder mantener todo el tiempo esa misma tesitura de cortesía. Por consiguiente, la pareja de casa es casi seguro que muchas veces se mostrará de mal humor, irritable, insensible, y difícil. Sin embargo, la mayoría de los maridos creen que justamente *porque* están casados, la mujer debe de permanecer amable y bien educada en todo momento; y la mayoría de las mujeres piensan que *porque* su marido está casado con ellas, tendría que ser invariablemente dulce y atento. Lo mismo ocurre con frecuencia en otro tipo de relaciones de convivencia, sea entre parejas del mismo o de distinto sexo.

Así, dos personas que, si fueran realistas, esperarían por lo general las *peores* formas de comportamiento de sus parejas, le exigen irracionalmente al otro la mejor de las conductas. El resultado de estas suposiciones absolutamente insostenibles de lo que *debería* de ser la pareja suele acarrear una decepción y una desilusión profundas en los mismos que mantienen esas suposiciones. Esto es especialmente cierto para los individuos con perturbaciones básicas, que tienden primero a inventar y a aferrarse a presupuestos falsos, y luego se mueren de rabia cuando la realidad demuestra que todas sus suposiciones estaban injustificadas.

La primera y mayor causa de relación matrimonial perturbada son pues las expectativas irreales que suelen tener las parejas, no sólo de cara a ellos mismos o a los otros (como es el caso de los individuos no trastornados por el matrimonio), sino de cara a la relación en sí misma. Se aferran absurdamente a la suposición de que su pareja

*tiene* la absoluta obligación de amar y perdonar continuamente. Cuando, si fueran más inteligentes, comprenderían que tener una pareja así *sería maravilloso*, pero que lo más probable es que en muchas ocasiones no sean tan amorosos. Entonces, después de ingeniar de algún modo esa idea contraproducente y de empaparse de ella, las parejas habitualmente hacen todavía una cosa más, que ratifica para siempre su relación neurótica: **se obstinan con tozudez en negarse tajantemente a intentar eliminar sus expectativas irreales del uno para el otro.**

Éste es el verdadero drama, y una de las principales causas de la neurosis: o dejarse arrastrar o hacer el tonto. Pese a que los seres humanos adquieren y establecen, normalmente en épocas tempranas de sus vidas, unas teorías autoderrotistas y unos modelos de respuesta destructivos, la realidad es que teóricamente son capaces de *transformar* tales teorías y de enmendarse ellos mismos. No obstante, lo habitual es que no lo hagan. Ésa es la razón por la que solemos referirnos a los individuos irracionales como si fueran neuróticos o perturbados, más que como estúpidos o incompetentes. Porque es de suponer que *pueden* comportarse mejor de lo que lo hacen actualmente. La neurosis, tal y como lo señalé en mi libro "Cómo convivir con un neurótico", es en esencia un comportamiento estúpido en una persona *no estúpida*. Los neuróticos pueden actuar mejor, pero habitualmente no lo hacen; más bien, tienden a dejarse llevar, manteniendo su modelo de conducta autoderrotista.

Pensemos, por ejemplo, en Richard, el marido al que me refería al principio de este artículo. Era un individuo excepcionalmente brillante bien educado, y con talento artístico. Sin embargo, se rendía fácilmente a bastantes formas de conducta autoderrotista, en sus relaciones consigo mismo y con su mujer. Primero, aceptaba sin ningún sentido crítico, y se negaba a cuestionar de verdad, la hipótesis de que *tenía* que triunfar como escritor, y que si no lo hacía era un inútil despreciable. Segundo, cuando se deprimía por escribir sólo en ocasiones esporádicas, se permitía a sí mismo el sumirse en esa depresión durante días, incluso semanas, sin hacer ningún esfuerzo para descubrir cuáles eran esas ideas irracionales con las que se recriminaba, que le causaban tal depresión, y ni se

enfrentaba ni cuestionaba en serio tales pensamientos. Tercero, aunque esperaba permanecer casado indefinidamente, apenas hizo esfuerzo alguno en afanarse por conseguir una relación *matrimonial* auténtica con su mujer e hijos, antes bien se dedicó a hacer exactamente lo que él quería, como si no tuviera responsabilidades familiares. Cuarto, se negó a hacer algún tipo de concesiones ante el hecho de que el matrimonio es una relación en la que, a veces, uno no es atendido por su mujer e hijos del modo que le gustaría, ya que generalmente están ocupados con sus propios problemas.

Quinto, cuando Anne, su mujer, se comportó incorrectamente, Richard no dejó pasar por alto ninguno de esos errores, si no que se vio en la necesidad de señalárselos indignado y con todo detalle. Sexto, en cuanto se percató de que Anne se atribuía las críticas que él le hacía, para de ese modo sentirse herida y menospreciada, no cejó en su empeño y en sus acusaciones creyendo que, por arte de magia, eso favorecería más que perjudicar. Séptimo, sabiendo que su mujer podría haberse consolado hasta cierto punto manteniendo la clase de relaciones sexuales que le satisfacían, prefirió por rencor, tener aún menos relaciones sexuales de las que él mismo deseaba.



# Cuentos Racionales Para Niños

Virginia Waters, ilustraciones



## NOVEDAD EDITORIAL

Precio 1.500 pesetas + gastos de envío Telf. y fax 93 - 201 64 44

POR FIN UNA HERRAMIENTA PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS NIÑOS

Dr . M.Mas - Bagà

LA APLICACIÓN DE LA EDUCACIÓN RACIONAL EMOTIVA BASADA EN LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA (RET), LA INTERVENCIÓN COGNITIVA DESARROLLADA POR ALBERT ELLIS



## **NOVEDAD EDITORIAL**

Precio 1.500 pesetas + gastos de envío Telf. y fax 93 - 201 64 44

POR FIN UNA HERRAMIENTA PARA DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS NIÑOS

Dr . M.Mas - Bagà

LA APLICACIÓN DE LA EDUCACIÓN RACIONAL EMOTIVA BASADA EN LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA (RET), LA INTERVENCIÓN COGNITIVA DESARROLLADA POR ALBERT ELLIS