

Información para la intimidad

En este artículo JOHN M. GOTTMAN y NAN SILVER señala la irremplazable necesidad de conocer en detalle a la pareja para tener una relación de calidad.

Rory era un pediatra que dirigía una unidad de cuidados intensivos para bebés. Era muy querido en el hospital. Era un hombre reservado pero muy cariñoso, encantador y con un agudo sentido del humor. Era también un adicto al trabajo, que dormía en el hospital una media de veinte noches al mes. No conocía los nombres de sus amigos de sus hijos, ni siquiera el nombre del perro de la familia. Si le preguntaban donde estaba la puerta trasera de su casa, él a su vez se lo preguntaba a su esposa Lisa.

Lisa estaba molesta porque veía muy poco a Rory, y él parecía muy desconectado emocionalmente. Ella tenía frecuentes gestos para demostrarle su amor, pero estos detalles no hacían sino irritarle. Lisa sentía que Rory no valoraba su matrimonio.

Todavía hoy me sorprende la historia de esta pareja. Él era un hombre muy dotado intelectualmente y sin embargo ni siquiera sabía donde estaba la puerta trasera de su propia casa. De los muchos problemas a los que su relación se enfrentaba, tal vez el fundamental era la abrumadora ignorancia de Rory sobre lo referente a su vida familiar. Estaba tan absorto en su trabajo que quedaba muy poco espacio en su mente para su esposa.

Por extraña que pueda parecer esta absoluta ignorancia, he descubierto que muchos matrimonios caen en costumbres similares (si bien menos espectacular) de no prestar atención a los detalles de la vida de su cónyuge. Uno de los miembros de la pareja, o los dos, apenas conoce los gustos, alegrías o miedos del compañero. Si al esposo le gusta el arte moderno, la esposa no sabe por qué, o quien es su pintor favorito. Él no recuerda los nombres de los amigos de ella, o quién es ese colega que ella teme que intente desbancarla en el trabajo.

Las parejas emocionalmente inteligentes, por el contrario, conocen íntimamente el mundo de su compañero. Yo llamo a esto un “mapa de amor” bien detallado. El mapa de amor es esa parte de la mente donde almacenamos toda la información relevante sobre la vida de nuestra pareja. Otra forma de decir esto es que estas parejas han adjudicado un amplio espacio cognitivo a su matrimonio. Recuerdan los eventos importantes de la vida del otro, y mantienen la información al día a medida que los hechos y los sentimientos del compañero varían. Si ella hace una ensalada, sabe como le gusta a él el aliño. Si ella trabaja hasta tarde, él le graba en el video su programa favorito porque sabe cuál es y cuándo lo emiten. Él sabe lo que ella piensa de su jefe y sabe cómo como llegar a su despacho desde el ascensor. Sabe que para ella la religión es importante, aunque en el fondo tiene dudas. Ella sabe que a él le da miedo parecerse demasiado a su padre y que se considera un “espíritu libre”. Los dos conocen los objetivos vitales del otro, sus preocupaciones y sus esperanzas.

Sin este mapa de amor no podemos conocer a nuestra pareja. Y si no conocemos a una persona ¿cómo podemos amarla de verdad? No sorprende que el término bíblico para el amor sexual sea “conocer”.

Fuente: SIETE REGLAS DE ORO PARA VIVIR EN PAREJA de JOHN M. GOTTMAN y NAN SILVER Penguin Random House Grupo editorial, S.A.U. Travessera de Gracia, 47-49. 08021 Barcelona CAPITULO 3 Páginas 65-66.

Nota: los párrafos con letra *cursiva* son de personal de la fundación.