



6 ENFADOS ENTRE UN HOMBRE Y UNA MUJER

Enfadar nos enfadamos todos casi todos los días. Lo grave es cuando este enfado es provocado; esto es, cuando buscamos situaciones que sirvan de pretexto para manifestar nuestro enfado. Que un hombre diga a una mujer: «¿sabes dónde dejé las llaves del coche?» no es necesariamente una situación de enfado; pero la mujer, por ejemplo, puede aprovechar la situación para descargar un estado afectivo y demostrarle a él que «es un desordenado», «no se fija en las cosas», «tiene ella que arreglarlo todo a última hora», «nunca llega a tiempo a casa», etc.

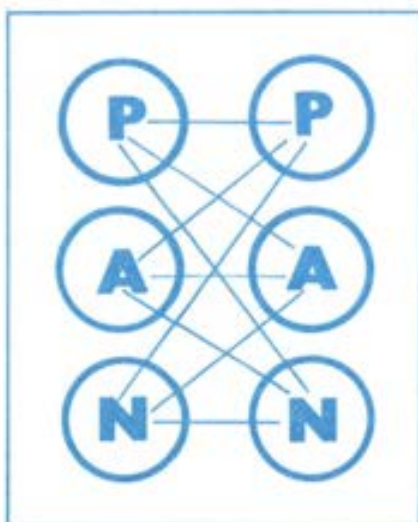
Al revés, que una mujer diga a un hombre: «¿qué alfombra compramos?», no es precisamente una situación de enfado, pero el hombre, cansado de andar tanto por las tiendas y de otras cosas en que la mujer lleva siempre la batuta, puede responder: «Para qué voy a opinar? Total, vas a hacer lo que a ti te gusta...»

Estos dos casos pueden introducirnos en el tema «6 enfados entre un hombre y una mujer». Tienen sólo importancia cuando son indicativos de una situación tensa interior. Da

lo mismo que se trate de las llaves de un coche o de la elección de una alfombra. Pero el hombre o la mujer lo van a aprovechar para descarga de una situación afectiva tensa. Así, la mujer que es tratada por el marido como un «niño», buscará ocasiones continuas para liberarse de ese papel (o se someterá por completo), dando lugar a un matrimonio un tanto desigual. El marido que se siente «manipulado» por la mujer buscará por su parte situaciones o casos para desahogar su situación inferiorizante.

Se trata, pues, de un análisis de 6 situaciones que puedan reflejar que, en el fondo, uno de los dos —o los dos— se siente mal en la relación con el otro y va a aprovechar cualquier circunstancia, por mínimo que sea, para demostrarlo.

LA PERSONA, UN SER EN RELACION CON LOS DEMÁS



Recordamos en esto los artículos salidos en la Revista PM (ns. 54-57) sobre el «Pan» (padre-adulto-niño), hipótesis de fuerzas que actúan dentro de nosotros y se combinan con las que tienen los demás.

La «P» indicaría al padre, «formado con todos los mensajes y experiencias vividas con nuestro padre y madre reales, con nuestros maestros, y, en general, con todas las figuras que suponen autoridad, moral, tradición, respetabilidad, responsabilidad, culpabilidad, etc».

La «n» nos indicaría por su parte al niño que llevamos dentro: «nuestra propia vida, deseos, nuestros instintos, nuestra creatividad, nuestro egoísmo, nuestra terquedad, nuestras ganas de jugar...»

Y la «a» de adulto que intenta poner sensatez y reflexión en la lucha permanente de P-N. Es así como la conciencia,

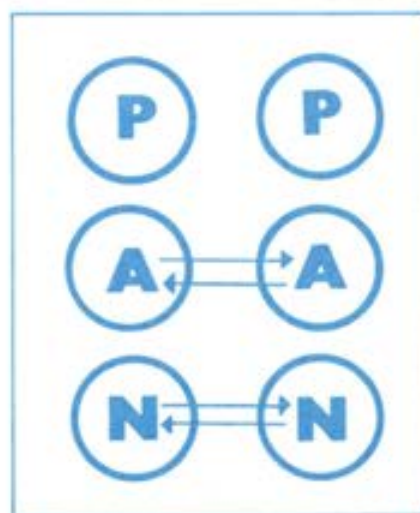
la toma de decisiones, la conciliación, el mostrarse razonable en esta guerra de todos los días.

Pues bien. Todo esto se complica cuando de la guerra personal que llevamos dentro pasamos a relacionarnos con las demás personas y nuestro pan se enfrenta con el pan de los demás. A veces, muchas, se compensa. Por eso también las personas llegan a quererse, a complementarse. Otras veces, se complica al querer trasladar nuestra guerra interior al mundo de los demás. Así, por ejemplo, una persona que tenga mucho padre dentro es posible que intente acallar no sólo a su niño sino al de cuantas personas se le acerquen. Por ello, del estado afectivo que cada persona viva (más o menos P-A-N) depende en gran parte su relación con los demás. Lo cual, en un principio, puede que no se note tanto; pero luego, los años de matrimonio, pueden sacarlo afuera, tipificarlo y mantener una lucha, indicativa de que en el hombre o en la mujer alguna de estas tres fuerzas no anda bien. Entonces, cualquier pretexto vale (una alfombra, unas llaves) para sacar a relucirlo.

¿CUANDO HAY ENFADO?

Hay enfado siempre que a la acción (estímulo) de una de las dos personas suceda una reacción (respuesta) «cruzada». Y no hay enfado siempre que a una acción suceda una reacción «paralela». Así, por ejemplo:

A la acción AA sucede una

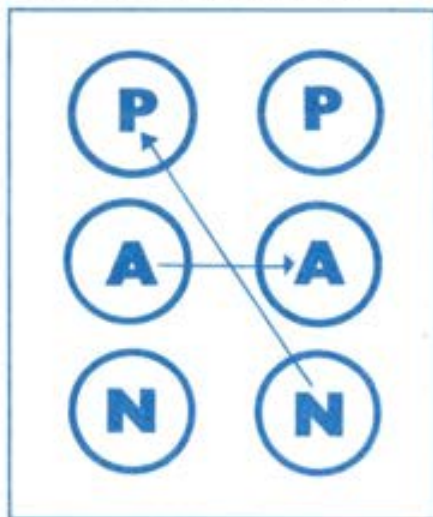


reacción AA. Y a la acción NN sucede una reacción NN. No hay enfado. La respuesta es paralela.

—«¿Le compramos los zapatos a Arturo?» (AA). «Naturalmente. Buena falta le hacen» (AA). Ambas personas se muestran razonables y al estímulo sigue una respuesta en paralelo. Lo mismo sucedería en un ejemplo NN-NN: «¿Nos compramos otro helado?» (NN). «¡Fenómeno!» (NN).

Qué pasaría si a la frase «le compramos unos zapatos a Arturo» (AA) le sucediese una respuesta «¿otro modelito? Oye, el niño no es un escaparate» (PN). Ahí, la respuesta no va de AA sino que es como un advertencia, una llamada de atención, una pequeña reprimenda en que el padre riñe al niño de la otra persona. Considera como un capricho de niño el comprarle unos nuevos zapatos a Arturo. A esto se le llama una respuesta cruzada y son las que originan nuestros enfados.

CRUZADA 1: AA-NP



AA: «¿Dónde dejé las gafas?»

NP: «Oye, ¿por qué me riñes siempre a mí?»

La mujer, por ejemplo, está todo el día trabajando en casa. A última hora de la tarde llega él, cansado también. Se pone cómodo y quiere leer el periódico, sentarse en la butaca. Luego dice, sin moverse de allí y viendo al mismo tiempo la televisión: «¿Dónde dejé las gafas?» La mujer podría responder: «Mira, aquí las lienes». Sería entonces una respuesta AA (razonable) a la pregunta AA (presumiblemente razonable también). Pero ella, harta de trabajo también en el día (se le estropeó la lavadora; el niño le dio la lata...) se sintió casi como una «esclava» al servicio del señor que llega y dice: ¿dónde están mis gafas? Entonces, en vez de contestarle AA, le responde NP, como de niño que se ve domado o dominado por el padre.

La situación, si es pasajera, nada tiene de importante. Lo grave se da cuando eso refleja un estado permanente. La mujer se ve como «N» ante un «P». No hay verdadera relación de adulto en el matrimonio. La mujer se siente inferiorizada (a veces, se somete incluso) y buscará continuas ocasiones para manifestar su protesta. Así, un hecho trivial («¿dónde están mis gafas?») puede convertirse en un síntoma de problema de fondo.

AA: «¿Qué alfombra escogemos?»

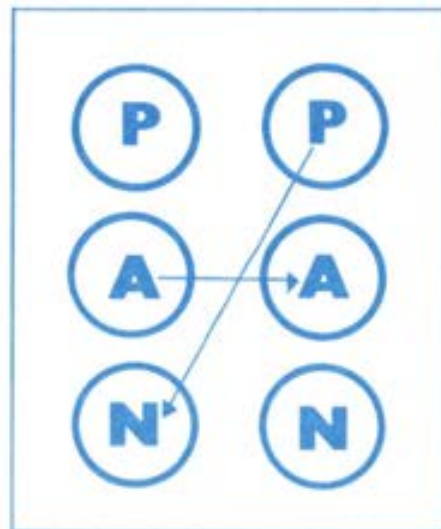
NP: «¿Por qué me preguntas? Total, vas a escoger siempre tú...».

La situación aquí es la misma. Pero se invierten los papeles. La mujer, parece, está tomando el papel de padre, sometiendo los gustos e ideas del marido a sus propias normas y valores. El podría arreglar la situación con una respuesta paralela AA: «pues mira, una que venga bien allí y te guste, que tu entiendas mejor cuál da-

ría más resultado, etc». Pero no. Aprovecha la ocasión para revelar una situación inferiorizante que viene padeciendo, al menos, en este campo doméstico de elección de compras para casa: «¿Por qué me preguntas? Total, vas a elegir tú...» Probablemente, sigue un enfado: Ella se encapricha diciendo por qué esa respuesta.

El se calla y traga o va respondiendo con ironía. El hecho es que la alfombra, comprada o no, va a ser símbolo de una actitud interior: a él no le gusta el papel que le toca representar en todo esto. Quizá se siente inferiorizado. Y, una de dos, o esa inferiorización de fondo se aclara o van a seguir berrinches siempre que aparezcan alfombras (o algo parecido por medio). A él no le gusta el «P» de ella que le mantiene como un «N» sometido a sus gustos y decisiones.

CRUZADA 2: AA-PN



AA: «¿Le compramos ahora el regalo a José?»

PN: «¿Por qué dejas siempre las cosas para última hora?»

Ella, «A», cree cumplir razonablemente, después de andar un día entero de compras del brazo de su marido, diciéndole que es razonable comprarle ahora el regalo a José. Piensa recibir una respuesta también razonable «A».

Pero él quiere llamarle la atención por ese afán desmedido de andar mirando tanto escaparate, en vez de haber dedicado la jornada a ver otras cosas en la ciudad, por cuyo viaje se prometieron y esperaron tanto principio. Sin embargo, por no reñir desde el principio, él se ha ido sometiéndose. Ahora, al final del día, ella decide que no pueden irse sin el regalo para su hijo José de 7 años. El asunto parece razonable (José no tiene culpa de tanto visiteo y no debe quedarse sin regalo). Pero él quiere aprovechar la ocasión para llamar la atención

de algo que no le gusta en su mujer y en las mujeres, en general. Y aprovecha la ocasión para imponer su norma y su valor: «Anduviste todo el día perdiendo el tiempo y, ahora, a última hora, me traes algo en lo que a mí también me gusta cumplir. Es como un chantaje.

Todo el día me aguanté, perdí de ver tantas cosas que me gustaría... ¿Por qué dejas las cosas siempre para última hora?» El regalo se compró pero, con motivo de hacer en lo que estaban de acuerdo, él (P) le recordó algo a ella (N) como un defecto o capricho: andar todo el día viendo escaparates. Eso es una manía y un capricho de mujeres.

La situación es parecida. No importaría el que sucediera una o diez veces. Lo importante es cuando hay «caprichos» o gustos de niños (N) que no están aceptados por la otra parte. Van a estar permanentemente ahí y aflorar con motivo de cualquier caso. De ahí que situaciones que podrían parecer de lo más razonable (comprarle un regalo a José) se aprovechan para traer a luz un problema de fondo (hay en ti una manía —ver escaparates— que no me gusta nada).

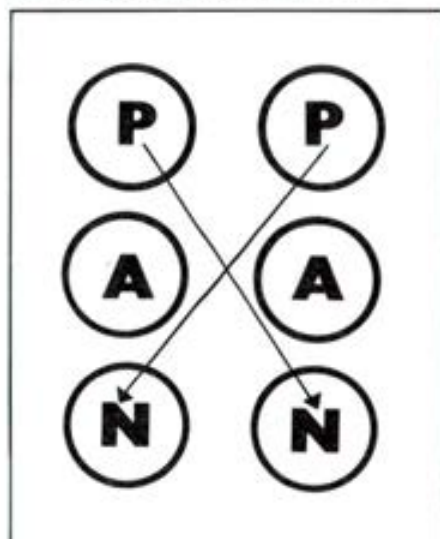
AA: «Me faltan las llaves del coche»

PN: «Me alegro. Tanto hacerte el simpático con todo el mundo, que te olvidas de las cosas importantes».

Dicho de otro modo: Había acabado la fiesta de una boda, donde él tomó tres copas y media y anduvo de aquí para allá, a pesar de tanta insistencia por parte de ella para volver a casa, porque era ya tarde y llovía. Pero él prefirió dar todavía una vuelta a la sala y despedirse de quien él sabe y a ella no le interesa. Ella salió poco a poco y esperó a la altura del aparcamiento del coche. Con un paraguas, protegiendo su abrigo de estreno. Pasaron diez minutos. Ella sola. El vino apresurado. Quiso abrir, pero no encontró las llaves. Entonces, con la mayor razón que le fue posible (A), preguntó: «¿Oye, perdona, dónde dejaría mis llaves?» Ella bien veía que, en su precipitación había olvidado la gabardina (donde estaban las llaves). Pero, en vez de escoger esa respuesta (A), prefirió aprovechar la ocasión para echarle su reprimenda hacia una manía que él tiene de andarse dando vueltas y despidiéndose de quien él sabe y a ella no le gusta: «Me alegro. Tanto hacerte el simpático con todo el mundo, que te olvidas de las cosas (léase «ella») importantes». («P» riñe a «N»).

Otro ejemplo, pues, de cruzada que podría resolverse fácilmente con una respuesta AA paralela: «Mira, las dejaste en la gabardina».

CRUZADA 3: PN-PN



PN: «Ponte estos pantalones»

PN: «¿Quién eres tú para decirme que traje he de ponerme yo hoy?»

La «cruzada» en la que la «P» de ambos quiere someter al «N» del contrario es de lo más peligrosa. Quiere decir que, en el fondo, existe un conflicto permanente de valores y ambos quieren imponer su ley y su norma. Si esto es frecuente, la relación es difícil y se hace tensa en cada momento. No hablamos, por supuesto, de la lucha diaria en la que ciertas diferencias son incluso enriquecedoras, sino de cuando la guerra es clara: el mundo de valores es adverso y contradictorio. Cualquier situación podrá revelarlo inmediatamente.

Los «pantalones» es lo de menos. Todo un símbolo. Hacía frío. Pero él no iba a pisar la calle. Estaría todo el día en la oficina en mangas de camisa. Eso a ella no le entra. Para eso se los ha comprado de franela que dan tan bien a la plancha. Pero él no se los pone. Al fin, ya le harta y acomete: «¿Quién eres tú...? Pasa, como se dice, a la ofensa personal. Para quien le oiga por vez primera no deja de ser un asunto trivial. Para quien sepa que escenas como éstas se repiten continuamente, puede suponer que, en el fondo, hay una lucha por saber «quién manda en casa» y quién pone la ley.

PN: «Salimos a la hora que quieras. Pero primero vamos a misa»

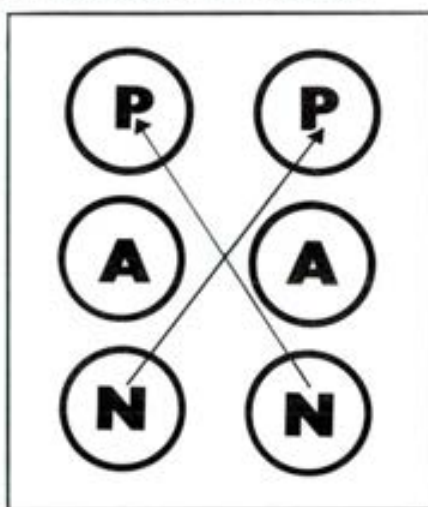
PN: «Primero, salimos. Luego ya veremos que misa pillamos por el camino».

Aunque suele suceder al revés, él fue quien dijo la primera frase. En el fondo, es un tanto escrupuloso con eso de la Misa: sobre todo, cuando esta también en juego el ejemplo que ha de darse a los hijos los domingos de excursión. Por una parte, le concede algo al «N» de ella: «salimos a la hora que quieras»; pero contrae su libertad: «pero primero...». Ella también

cede a su gusto: «ya veremos qué misa pillamos». Pero quiere imponer su norma de todo buen domingo de excursión que ella tanto anhela después del encierro de la semana: «primero salimos». Ambos, en definitiva, quieren imponer su propia norma, conducta, ley. Si el conflicto es eventual, nada. Si es permanente, hoy será la excursión y mañana lo que fuere. O hay una integración de valores o un cierto tipo de divorcio psicológico es real.

Los matrimonios con muchos PN-PN se van encerrando cada vez más en su terreno y fortaleza en la que se proclaman reyes. Lo más, hacen las paces, pero las fronteras (la ley) queda siempre bien marcada.

CRUZADA 4: NP-NP



NP: «Cuando yo era niña, todo el mundo me regalaba cosas: mis tíos, mis amigas, mi padre... (yo recuerdo...)

NP: «Oye, esta noche llegaré un poco tarde. Es que me esperan y no les puedo faltar, ¿sabes?».

Vamos a aclararnos: Ni ella ni él encuentran habitualmente en casa eso que se llama «acogida», que es también función de «P». Quisieran seguir siendo como unos «N» y seguir siendo toda la vida protegidos y estimados. Ella fue única, aunque tuvo otros hermanos. Siempre muy guapa y muy querida y muy alabada. El, de algún modo, un galán clásico. Siempre aplaudido. Ahora resulta que ella, después de algún mes de matrimonio, no ve en él a alguien que la proteja, que le mime («N» desea un «P»). El tampoco ve en ella a alguien que le cuide (desearía un «P» permanente para su «N»). Entonces, ambos comienzan a añorar a algún «P» fuera de casa. Ella, en su infancia y en su vida de soltera. El, con sus amigos, que le llaman siempre y con quienes se encuentra acogido.

Vuelta a lo mismo: No importa que cada uno de ellos tenga un apoyo o «P» suplementario, circunstancial. Pero

aquí ha fallado lo fundamental: uno, egoísticamente, exige al otro lo que el otro también le pide. Ambos quieren ser «N» y tener al otro de «P». Es una situación infantil de ambos. El matrimonio es lachado de ligero, caprichoso, poco serio y maduro, rompiendo cada día. Y qué lástima, eran tan guapos los dos...

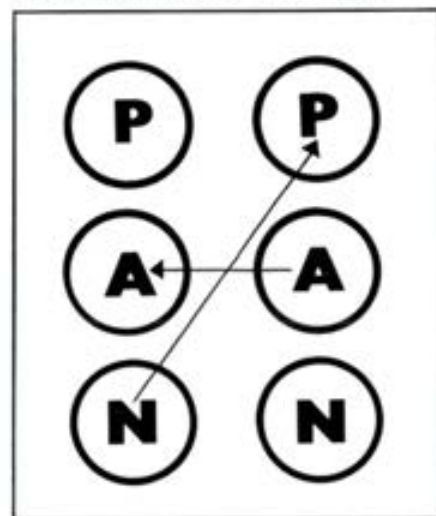
NP: «Este hijo tuyo no quiere comer»

NP: «Oye, me parece que este niño es más bien tuyo, ¿no?»

Ambos quieren que el otro tome responsabilidades («P») y liberarse de cargas, manteniéndose un poco «N». Esto es cómodo. Así los fallos siempre serán del otro. Se mantiene uno como pasivo. Y en las cosas trascendentes adopta como una actitud de «dejarse ir»: «Ves, yo ya no quería...» Tanto en la cruzada III como en esta IV el cruce es total y, por tanto, la situación más grave y emergente que en las dos primeras donde, al menos, tenía influencia las reacciones AA de uno de los dos.

Todo ello va indicando que resulta imprescindible conocer bien la carga que cada una de las fuerzas del pan tiene en cada persona. De lo contrario, puede no haber conformidad en representar los papeles que el pan del otro me pide a mí. Siempre lo ideal estará en ir al matrimonio con una buena dosis de AA-AA que resuelva favorablemente las diferencias que naturalmente se produzca en los cruces. Si estos se tipifican y endurecen, en vez de ir equilibrándose en una AA, más o menos, los papeles cruzados son señal de conflicto profundo. Y enfado consiguiente.

CRUZADA 5: NP-AA



NP: «No me pongas nada; no te molestes por mí. De verdad, no tengo ganas de cenar».

AA: «Lo que te parezca bien. Comer a contragusto no es bueno».

El «cruce» es sutil. El quería ser escuchado, protegido, ayudado. Tien un problema. Pero no se atreve a decirlo. Y lanza una frase indicativa: «No me pongas (de «N» a «P») nada. No tengo ganas de cenar». Es cierto quizá que no quiere cenar; pero, en el fondo, ese es un pretexto para que ella se compadezca de él y le cuide. Algo le va mal en su vida. Él esperaba una respuesta «en paralelo» PN. Pero ella hoy no está fina, no está sensible y se le escapa el problema. Y reacciona como un adulto: «Comer a contragusto no es bueno» (AA). Le ha cruzado la respuesta. Y el problema ha quedado oculto. El no cena (o lo hace luego atropelladamente y a escondidas). Pero se ha cortado la vía de una estupenda comunicación, de algo que él quería compartir y en lo que desearía ser protegido.

Lo mismo. Si esto es un par de veces no pasa nada. Pero mantener siempre esa postura adulta («si tiene algo que me lo diga claramente») es ignorar la necesidad que el hombre tiene de ser protegido y decir las cosas poco a poco e indirectamente, sin tener que reconocer un fallo en su vida de un modo directo. A alguien se lo irá luego a contar o de algún modo se desahogará. Para su interior quedará pensando: «ésta, ni las huele; no tiene sensibilidad». Una pena.

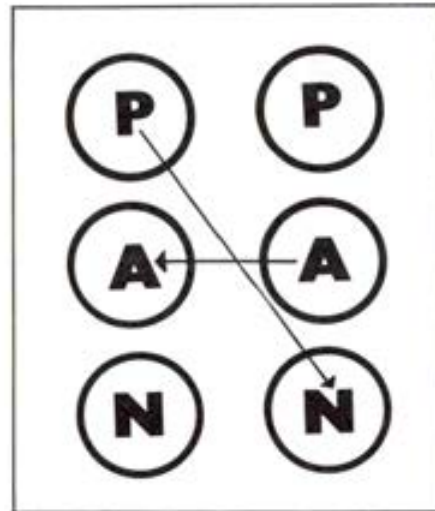
NP: «Ya ves, hombre, la tarifa del teléfono ha bajado».

AA: «Ah, eso está bien. Ahorramos para vacaciones».

Ella quería decir: «Me enfadé con Marta. Ahora ya no nos llamamos por teléfono» Y quería contárselo a él, porque está que ni puede. El quizá lo intuyó. Pero reaccionó como un adulto, fijándose sólo en el sentido literal de las palabras. Y le espetó una respuesta «razonable»: ahorrar es bueno. Pero ahí se cortó la comunicación. Y el mes siguiente, en vez de Marta, alguien se encargará de que las facturas telefónicas suban de nuevo. Ella quería «acogida» (de «N» fastidiado a

«P») y recibió «razones» (de «N» a «N»). El no entendió o no quiso entender, pero el «cruce» fastidió la relación y produjo un enfado. Qué pasaría si, en lugar de esa respuesta, hubiera él dicho: «Oye, es verdad. ¿Cuéntame qué hiciste para lograrlo? Te voy a dar un premio»... (PN).

CRUZADA 6: PN-AA



PN: «Oye, ¿nos vamos a cenar a ese sitio que dijiste que tanto te gustaba ir? Hoy tengo libre».

AA: «Mira, hombre, tienes ahí a tu hija a quien prometiste que esta noche, por fin, hablarías con ella».

En realidad, él no quería hablar con su hija de 15 años. Esperaba que le presentase un problema del que no quiere oír nada. Pero hoy, alguien inoportunamente le ha traído a casa antes de tiempo (él tiene el coche a arreglar). Ya a la puerta de casa, no tuvo más remedio que subir. Entonces, para no tener que hablar con la niña, se le ocurre una rápida idea: su mujer tenía mucho interés en conocer el nuevo restaurante. Esta es la ocasión de incitar a su «N» (niño) para que instintivamente reaccione y, con ello, se disculpe la obligación.

Pero la mujer reacciona en AA, llamando la atención al adulto del marido: «tu hija te espera». Esta es una respuesta que se cruza y no se somele a la propuesta. Lo deja un poco en vergüenza. Le acusa de que quiere sobornarla, premiando a su «N».

PN: «Mira: te dejo ya la cena en el horno, a los hijos acostaditos y el zumo de naranja en la nevera. Me voy a esa reunión de la parroquia».

AA: «Prefería que plancharas la parroquia, con todas esas señoras en medio, y te quedaras algún día tranquilita en casa, con los tuyos».

Ella, con un poco de remordimiento por sus salidas parroquiales tan frecuentes, quiere ganarle al «N» de su marido: cena en el horno, zumo en la nevera, hijos que ya no le den la lata...» Pero él no se deja sobornar, aunque acepte el premio. Reacciona entonces como adulto y le hace reflexionar a su mujer: AA. Esto le deja a ella «planchada» de verdad. Por algo le remordía su manera continua de actuar.

Es una situación muy común. Para que él o ella no chille, se le soborna premiando a su «N». Pero, a veces, alguno de los dos reacciona llamando serenamente la atención. Esta respuesta «cruzada» indica que las cosas no marchan razonablemente: un buen signo de ello aparece cuando se dan frecuentemente «premios sospechosos» que más parecen justificar algo que un acto de amor entre ambos.

OTROS SEIS ENFADOS FRECUENTES

Aparte de estas 6 reacciones «cruzadas» frecuentes, suelen indicarse otras seis reacciones «dobles» también muy frecuentes. Pero esto lo dejaremos para otro artículo.

Bibliografía:

HARRIS, T. Yo estoy bien, tú estás bien, ed. Grijalbo.
BERNE, E. ¿Qué dice usted después de decir hola?, ed. Grijalbo.

Actividades para la Escuela de Padres



013. ROLE-PLAYING

1. Reunidos en binas, intentar hacer una lista de preguntas - respuestas que suelen crear situaciones de enfado o conflictivas en casa.
2. Presentar esa lista al grupo. Luego dividirse en grupos de 6 e intentar ver en qué categoría cae cada una: de las 6 explicadas o de otras posibles, con tal de que sean «cruzadas» y presenten, por tanto, problema.
3. Como tercer paso, analizar cuál es el conflicto de fondo cuando aparece cada una. Esto es: no importa tanto el «pretexto» del enfado cuanto lo que indica que existe en la relación de cada uno: mucho «P», mucha «N», en alguno, en los dos, etc.
4. Como libro base para esta discusión os recomendamos «Yo estoy bien, tú estás bien» de Tomas Harris. Ed. Grijalbo.