

Beck

sociales. Los problemas familiares, como los quehaceres domésticos, finanzas, sexo, y tiempo de ocio, se convierten en fuente de conflicto. En tanto que los problemas en esos campos alguna vez se solucionaron mediante discusiones, ahora se exageran, incitan a enardecidos debates sin solución alguna, o al distanciamiento de los dos o a ambas cosas a la vez.

A medida que lo negativo se profundiza, la perspectiva mutua de los cónyuges comienza a cambiar. Mientras que Karen en un principio consideraba a Ted amable y simpático, más tarde lo vio mezquino y desconsiderado. Ted, que con anterioridad juzgaba a Karen vivaz, afectuosa y comprensiva, comenzó a considerarla indiferente e insensible.

Una vez que las parejas quedan atrapadas en los significados simbólicos, es posible que aún surjan otros problemas. Los cónyuges comienzan a generalizar o sobregeneralizar acerca de los significados que le asignan a situaciones matrimoniales desagradables; "catastrofizan" haciendo predicciones exageradas; "tremendizan" desorbitando su desdicha o incapacidad de tolerar la frustración. El resultado final es que cuando una esposa se enfurruña, es posible que el marido piense: "No me respeta, nunca lo hizo y nunca lo hará. Es más de lo que puedo soportar".

En épocas de amenaza real, la puesta en marcha de todos esos ejercicios mentales puede ayudar legítimamente a una persona a enfocar su atención en abordar la amenaza. Pero en situaciones de rutina y en particular en el matrimonio, esos procesos mentales pueden causar inconvenientes. La mente está destinada —frente a un verdadero peligro— a desviarse hacia una operación de emergencia (piense en un comando detrás de líneas enemigas que percibe la amenaza del peligro en cada movimiento, en cada persona). Por desgracia, la mente también puede saltar hacia un mecanismo de emergencia cuando el peligro no es verdadero, sino simbólico. Cuando los cónyuges están amargados, comienzan a comportarse como si estuvieran en territorio enemigo y la perspectiva que uno tiene del otro viene impuesta por ese cambio.

Ese giro no es un acto de voluntad deliberado. Los cónyuges demuestran una excesiva vigilancia, combatividad y similares

a raíz de primitivas operaciones mentales que son provocadas automáticamente por la percepción del peligro, sea verdadera esa amenaza o meramente simbólica.

No obstante, a pesar de un cambio tan profundo en el pensamiento, los miembros de la pareja aún pueden volver a sintonizar sus pensamientos y declarar una tregua mental. Eso, sin embargo, requiere primero que ellos identifiquen sus pensamientos automáticos y convicciones, a fin de determinar lo erróneas que son éstas. El sistema mental opera hasta cierto punto como un termostato; cuando ocurren experiencias correctivas, tiende a inclinarse hacia una posición neutra. Los prejuicios negativos y las deformaciones impulsadas pueden desaparecer en forma gradual.

#### EJEMPLOS DE DEFORMACIONES COGNITIVAS CARACTERÍSTICAS

Existen tantas clases de trampas mentales capaces de complicar las relaciones matrimoniales que resulta difícil hacer una lista de todas ellas. Esas deformaciones ocurren automáticamente, a menudo en una fracción de segundo, y la cantidad de deformaciones que pueden sucederse en ese corto período es considerable. Las parejas desavenidas pueden ser víctimas de cualquiera o de todas las siguientes:

1) *Visión restringida.* Las personas con visión restringida ven sólo lo que se adapta a su actitud o estado mental e ignoran lo demás. Es posible, por ejemplo, que se aferren a un único, pequeño detalle como base para su interpretación total de un hecho. Se suprime, censuran o minimizan otros detalles importantes.

Por ejemplo, una pareja decide celebrar su decimoquinto aniversario de casamiento junto con su hija de doce años en el hotel en que pasaron su luna de miel. Durante el viaje mantenían una conversación agradable hasta que surgió un desacuerdo referente a qué curva tomar. El desacuerdo

adquirió proporciones de una disputa total, con acusaciones de una absoluta incompetencia por un lado y autoritarismo por el otro.

El resto del viaje transcurrió con asibilidad, pero, varios días después de haber regresado al hogar, tuvieron otra riña.

Ambos reconocieron que no pudieron congeniar ni siquiera durante la placentera oportunidad que fue su segunda luna de miel, ya que "pelearon durante todo el viaje". Para sorpresa de ellos, la hija les señaló que la disputa en el viaje duró menos del uno por ciento del tiempo que permanecieron juntos y que una vez finalizada la pelea, se habían llevado bien. Cuando algunos días más tarde, durante una riña, recordaron el viaje efectuado, ¡habían borrado por completo lo positivo de éste!

Tal visión restringida impide a las parejas desavenidas ver o recordar los aspectos buenos de su matrimonio; sólo ven lo malo. Como resultado, a medida que piensan en la relación, los recuerdos que vienen a la mente son preseleccionados, predisponentes hacia lo negativo. Esos recuerdos prejuiciosos se verifican con más probabilidad cuando las parejas pelean. Igualmente, durante las épocas en que el matrimonio está angustiado, es posible que encuentren difícil recordar momentos placenteros. Al mirar hacia atrás, todo lo que ven es una cadena ininterrumpida de desazón. Pero cuando el matrimonio se desarrolla amablemente pueden recordar más fácilmente los momentos placenteros que fueron olvidados mientras estaban peleados entre ellos.

En matrimonios desaventurados, descubro a veces que el marido, por ejemplo, no puede pensar en un solo acto positivo de la esposa, aun cuando un observador imparcial le haga ver muchos ejemplos de su apoyo, interés y cordialidad. Y una esposa quejica puede recordar infinidad de episodios en los cuales fue criticada, desilusionada, insultada y controlada por su marido, en tanto se muestra olvidadiza de los tiempos en que él la trataba amablemente.

Para algunas personas neuróticas, esas deformaciones están entrelazadas dentro de su personalidad, de modo que criticar, culpar y menospreciar a otros constituye su repertorio, sea que estén enojados o que no lo estén. Sin embargo, un

miembro de un matrimonio perturbado, puede asimismo caer en un pensamiento deformado sobre su cónyuge. Al principio, es posible que, semejante visión restringida en un matrimonio suceda sólo cuando el cónyuge está enojado, pero luego se verifica en forma más o menos constante, a medida que esa actitud se arraiga.

2) *Abstracción selectiva.* Relacionada con la visión restringida está la toma de una declaración o un hecho fuera de contexto, para llegar a una interpretación errónea.

Por ejemplo, una esposa relataba a sus amigos la experiencia vivida en su ida al hospital para el nacimiento de su cuarto hijo. Contó un divertido episodio en el cual todo parecía salir mal. Resultó ser una noche de una gran nevada, los caminos estaban bloqueados; cuando fueron a buscar uno de los autos, temía un neumático desinflado; cuando en lugar del auto tomaron un taxi, el conductor se extravió; cuando llegaron al hospital, todos los practicantes y médicos residentes estaban atareados, y el obstétrico de cabecera no podía llegar al hospital por causa de la tormenta de nieve. La esposa terminó el cuento con una risa diciendo: "A pesar de todo eso, fue el parto más fácil que haya tenido jamás".

El esposo se concentró en un solo punto de todo el relato y dedujo que la narración era en realidad una crítica para él, porque "había dejado que el auto tuviera un neumático desinflado". Al persistir en ese único detalle, no comprendió en absoluto el verdadero sentido de la entretenida anécdota y llegó a una conclusión que originó un resentimiento injustificado hacia su mujer.

Las parejas no están inevitablemente encerradas en sus selecciones parciales o visión restringida. Con un pequeño esfuerzo, pueden desviar su enfoque a una visión más equilibrada que incluya los sucesos más placenteros del matrimonio. Una pareja descubrió que podían ocuparse en recordar mucho más los momentos agradables pasados juntos, cuando cada uno de ellos comenzó a anotarlos todos los días. Una vez a la semana solían examinar los hechos positivos,

Ambos estaban sorprendidos al “descubrir” que habían tenido tantos momentos gratos.

3) *Deducción arbitraria*. Algunas veces el prejuicio de una persona es tan fuerte que se formará un juicio desfavorable aunque no haya fundamento alguno para ello. Una esposa, por ejemplo, alcanzó a oír que su marido cantaba en otra habitación. Pensó: “*Hace eso sólo para exacerbarme*”. En realidad, él cantaba porque estaba contento.

En otro incidente, ella permaneció callada durante la cena. Su marido pensó: “*No dice nada porque está enojada conmigo*”. De hecho, sucedió que la mujer, que siempre era bastante franca en hacerle saber a su marido de sus enojos, sencillamente estaba ensimismada.

4) *Sobregeneralización*. Una de las deformaciones más molestas —y una de las más difíciles de cambiar— es la sobregeneralización: “*El nunca reconoce que soy inteligente*”, “*Ella siempre me rebaja*”. Aunque estas declaraciones absoltas sorprenden a un observador como forzadas, parecen muy plausibles a un cónyuge airado que, de un simple incidente o de algunos pocos, deduce que el comportamiento es característico o general. (Por supuesto, las sobregeneralizaciones pueden también ser vehementes, como lo son durante el período de enamoramiento.) Los juicios negativos conducen a sobregeneralizaciones desfavorables. Así, un marido que sólo de vez en cuando regresaba tarde a su casa, de la oficina, a los ojos de su mujer, *siempre* llegaba tarde. A la inversa, su esposa, que a veces tardaba en tener preparada la cena, era acusada por su marido de “nunca tener la cena a su debido tiempo”.

La sobregeneralización es en particular común en cónyuges depresivos, que suelen tener pensamientos tales como “*Nunca me amaste*”, “*Nunca te interesó saber cómo me siento*”, o “*Siempre me tratas con desprecio*”. Algunas veces los pensamientos negativos conducen a conclusiones nihilistas

con respecto al matrimonio: “*Las cosas nunca mejorarán*”, “*El matrimonio murió*”, “*No tenemos nada en común*”, “*Siempre fui infeliz*”. En otras oportunidades, el pensamiento negativo va dirigido en contra de uno mismo: “*Soy un fracaso como padre [marido, mujer]*”. Entre los términos principales que sugiere la sobregeneralización están las palabras todo-o-nada como *nunca, siempre, todo, cada, nada*.

El impacto de declaraciones absolutistas, sobregeneralizadas, en matrimonios desavenidos, suele ser poderoso. Por ejemplo, un esposo que hacía lo posible por agradar a su mujer se equivocó y olvidó hacer algo que ella le había pedido. Ella entonces lo reprendió: “*Nunca haces nada por mí*”. El esposo, que se sintió acusado injustamente, pensó: “*Nada de lo que hago es suficiente para ella. Nunca puedo satisfacerla*”.

5) *Pensamiento polarizado*. El pensamiento todo-o-nada polarizado es muy común, incluso entre parejas que tienen un matrimonio feliz. Como ocurre con la mayoría de las deformaciones, los pensamientos polarizados —aunque factibles en su oportunidad— por lo general desaparecen después de un rato, sin malos efectos perdurables. No obstante, en parejas desavenidas se entroniza la idea de tener sólo dos opciones extremas y se impone no sólo en lo que los integrantes de la pareja sienten uno hacia el otro, sino también en su modo de actuar.

Por ejemplo, en la anécdota relatada al principio de este capítulo, Frances comenzó con la idea de que no podía decir nada a su marido acerca de las obligaciones que él le había impuesto, después sacó precipitadamente la conclusión de que ella estaba condenada a ser esclava del marido y de su familia: “*No puedo soportar a mi marido. Sólo me resta divorciarme...*” Tengo que hacer todo lo que él quiere. Ahora mismo, su hermano con la esposa están de visita. Tengo que servirlos y atenderlos con esmero”.

La opción «0... 0...» en la mente de Frances era “*O me someto por completo o me divorcio*”. Tener que decidir entre alternativas tan poco agradables sólo podía conducirla a la

frustración, al enojo y a la infelidad: por un lado, la sumisión causaría depresión y enojo; por el otro lado, un acceso de ira conduciría al divorcio.

¿Por qué Frances no consideraba una tercera opción —decir no—, como se lo había sugerido su amiga? Bajo tensión, el pensamiento de las personas sobre problemas complejos declina a rutinas familiares pre-establecidas. Las “soluciones” representadas por esas rutinas son simplistas: ceder o evadirse; luchar o huir; gritar o callar. Frances también estaba limitada a estas opciones extremas por otra razón: nunca había aprendido a hacer valer sus derechos frente a su marido, de modo que no podía percibir el rechazo como una opción viable. En su asesoramiento matrimonial ella solía necesitar ayuda para lograr su autoafirmación.

El pensamiento simplista y rutinario tras esas opciones divide los problemas en dos categorías: las cosas son buenas o malas, negras o blancas, posibles o imposibles, deseables o indeseables. Con este modo de pensar, si una persona no puede ser calificada como buena, entonces es mala; si no es feliz, entonces es infeliz; si no es competente, entonces es incompetente. El perfeccionismo entraña ese mismo tipo de pensamiento, pero al contrario. Por ejemplo, si una función no es perfecta, entonces es totalmente imperfecta. No hay puntos intermedios —sombra de grises— en este pensamiento negro-o-blanco.

El pensamiento polarizado es, en parte, un remanente del tipo de pensamiento categoríco característico de la infancia.<sup>1</sup> Ese pensamiento parece estar inserto en un plan mental semejante a un programa de computadora. Cuando este programa se activa durante un conflicto, tiende a dominar la manera de pensar que un cónyuge tiene del otro. Aunque marido y mujer todavía piensen claramente sobre asuntos que ocurren fuera de su matrimonio, cuando se trata de problemas conyugales, ingresan en el pensamiento negro-o-blanco. La

rígidez impuesta por el pensamiento polarizado explica por qué las parejas conflictivas hallan difícil transigir: no hay término medio.

6) *Extremismo.* El extremismo es la tendencia a exagerar las cualidades de otra persona, ya sean malas o buenas y a “catastrofizar”, abultando la gravedad de las consecuencias de un hecho en particular.

A menudo, cuando una situación amenazadora ya no parece controlable, surge ese pensamiento catastrófico. Por ejemplo, un marido se sentía muy perturbado porque su mujer había gastado en regalos para Navidad más de lo que habían presupuestado. Previendo una continua serie de profusos gastos que finalmente podría llevarlos a la bancarrota, con toda seriedad le dijo a su mujer: “Terminaremos recibiendo ayuda benéfica”. La expresión de emociones intensas y fuera-de-control de un cónyuge, genera a menudo pensamientos catastróficos en el otro miembro de la pareja. Melanie dijo: “Cuando Mark tiene uno de sus berrinches me asusto tanto, tengo miedo que pueda atacarme a mí o a los chicos”. Después, cuando ella reflexionó acerca de su miedo, se dio cuenta de lo absurdo de su pensamiento: él jamás había golpeado a nadie en su vida. Sin embargo, durante su adolescencia, Melanie observó que, cuando su padre se enojaba, solía pegarle a su mujer (la madre de ella) o a alguno(a) de sus hermanos(as). Así, ella asociaba la expresión verbal de enojo con la violencia física real.

El pensamiento catastrófico, a menudo sutil, está con frecuencia encastado en los miedos ocultos que conducen al enojo. En una secuencia típica, un cónyuge experimenta un miedo catastrófico con respecto al matrimonio, luego desvía con rapidez la atención atacando mentalmente a su pareja. Un marido, por ejemplo, estaba muy afligido porque su mujer le había mentido. Tuvo un pensamiento fugaz: “Ahora no puedo confiar en ella nunca más”, y un arrebato de ansiedad. El siguiente paso en la secuencia fue la preocupación por la idea de que ella fuera una persona terrible por haberle mentido.

1. J. PIAGET, *The Moral Judgment of the Child* (Glencoe, IL: Free Press, 1965).

Sintió olas de ira y tuvo pensamientos reiterativos sobre las diferentes maneras de condenarla.

Asociado con el "catastrofismo" está lo que Albert Ellis ha denominado "tremendismo". Se clasifica algún hecho como tremendo o terrible, aunque en realidad sus implicaciones son sólo suaves o moderadas. Así, es posible que un esposo piense: "Es tremendo si mi mujer me desaprueba". Una esposa puede pensar: "Es terrible que mi marido no esté de acuerdo conmigo". Es posible que otra persona piense: "Es muy grave que mi cónyuge se enoje conmigo".

Muy a menudo las personas "tremendizan" con respecto a sus propias emociones. Suelen pensar "No puedo tolerar todo este enojo", o "No puedo aguantar sentir frustración todo el tiempo", o "No puedo soportar sentirme siempre humillada". Ellis describe esas reacciones como el síndrome de "baja tolerancia a la frustración".

7) *Explicaciones prejuiciosas.* Las atribuciones negativas —encontrar una explicación desfavorable a lo que hace el cónyuge— constituyen uno de los problemas más comunes del pensamiento en el matrimonio. Asumir automáticamente que hay móviles indignos tras las acciones del cónyuge refleja una pauta generalizada para adjudicar causas a hechos, buenos o malos; comprender las causas de los hechos los hace parecer más predecibles y controlables para nosotros. Y esa capacidad de predicción y control nos otorga una mayor sensación de seguridad. Si sabemos qué esperar, nos podemos preparar por anticipado y conducir mejor los acontecimientos y, de ser necesario, es posible que incluso podamos prevenirlos en el futuro.

En matrimonios desdichados, cuando la pareja desavenida busca causas que sustenten sus desilusiones y frustraciones, inevitablemente suscita algún motivo negativo, incluso ma- licioso, o algún rasgo desagradable de personalidad para explicar las acciones "ofensivas" del cónyuge. Por ejemplo, una esposa aatribulada, reprocha a su marido cuando se olvida de atender algún detalle y atribuye esa falta a su negligencia. Un

esposo desdichado achaca a su mujer las dificultades matrimoniales, atribuyéndolas a una profunda imperfección de su personalidad. "Todo se debe a su negligencia" piensa ella; "Es a causa de defectos de su carácter" se dice él a sí mismo.

Conforme a diversos estudios de investigación, en identicas circunstancias, las parejas desavenidas tienen más probabilidades de atribuir aspectos negativos a su cónyuge que a cualquier otra persona.<sup>2</sup> La atribución de un propósito negativo es un barómetro matrimonial. Cuando los cónyuges se imputan firmemente motivos negativos, en especial malaicia, la relación está en dificultades. Eso no es para afirmar que no puedan existir razones insidiosas, pero no es menos cierto que, por lo general, los cónyuges en matrimonios desavenidos se las atribuyen en forma más indiscriminada y con más frecuencia de lo razonable.

8) *Rotulación negativa.* Este proceso se origina en atribuciones prejuiciosas. Por ejemplo, cuando una esposa encuentra una explicación negativa para las acciones de su marido, es probable que le asigne un rótulo crítico. Así, un acto en particular se convierte en "irresponsable", el cónyuge culpable en un "sinvergüenza" o en un "bruto". La esposa agravada entonces reacciona contra los rótulos que le atribuyó a su marido como si fueran verdaderos, como si llamarlo "bruto" significara que él es un bruto. Llevado a un extremo, ese proceso llega a lo que Ellis ha denominado "satanismo". El marido, a los ojos de la esposa, casi parece desarrollar cuernos.

2. F. FINCHAM y otros, "Attribution Processes in Distressed and Nondistressed Marriages", *Journal of Abnormal Psychology* 94 (1985): 183-190. H. JACOBSON y otros, "Attributional Processes in Distressed and Nondistressed Married Couples", *Cognitive Therapy and Research* 9 (1985): 35-50. NOLLER, "Gender and Marital Adjustment Level Differences".

9) *Personalización*. Muchas personas creen por costumbre que las acciones de los demás están dirigidas a ellas. Un hombre a quien traté, por ejemplo, siempre pensaba que los otros conductores jugaban con él a acelerar, reducir la velocidad, pasarlo, sólo para disgustarlo. Reaccionaba de igual modo con su mujer. Si ella regresaba de su trabajo más temprano que él, eso significaba que trataba de ponerlo en evidencia, demostrando que ella se dedicaba a los niños más que él. Si ella regresaba del trabajo más tarde, significaba que trataba de demostrar que era más trabajadora que él. El no tomaba en cuenta que existían otras razones para las acciones de las personas que la necesidad de competir con él. Parecía operar bajo el principio "*Toda la vida es una lucha entre los demás y yo. Cualquier cosa que ocurre, de alguna manera, está dirigida contra mí*".

10) *Adivinación del pensamiento*. La convicción de que uno puede adivinar lo que el otro cónyuge piensa se ha descrito varias veces en capítulos previos. Como resultado de tener esta convicción, los cónyuges caen en la trampa de atribuir equivocadamente a sus parejas pensamientos y motivos indignos. Aunque algunas veces puedan ser correctos en sus interpretaciones, están propensos a cometer errores que dañan la relación.

Otro error afín del pensamiento, también descrito con anterioridad, es la expectativa de clarividencia en el cónyuge: "*Mi mujer debería saber que no me gustan los mariscos*" o "*Mi marido debería saber que yo quiero que visite a mis padres*".

11) *Razonamiento subjetivo*. Este proceso es la convicción de que, desde que uno siente fuertemente una emoción, debe justificarla. El "razonamiento emocional", un concepto relacionado descrito por el doctor David Burns, implica que, si una persona tiene una emoción negativa, alguien más es responsable de ella. Por ejemplo, "*Si me siento ansioso es porque mi cónyuge ha sido desconsiderado conmigo. Si estoy triste, quiere*

decir que mi esposo(a) no me quiere".<sup>3</sup> Una variante de varios de estos errores del pensamiento surge de una *sobreresponsabilidad*. Es posible que la esposa que asume una responsabilidad total por el bienestar de la familia tenga la profunda sensación de ser maltratada y acuse en silencio a su marido de no satisfacer sus expectativas de cargar *él* con las responsabilidades del hogar.

#### DEFORMACIONES MENTALES EN ACCION

Tomemos, por ejemplo, un marido cuyo estado de ánimo hostil ofrece terreno abonado para la variedad de errores del pensamiento descritos con anterioridad. Desde el momento en que se despierta por la mañana está predisposto a que "las cosas salgan mal" o a que "las personas cometan estupideces" (expectativas negativas). Es cauto con el desayuno que le sirve su mujer. Controla la temperatura del café para comprobar si está demasiado caliente o demasiado frío; critica el gusto de los cereales o la consistencia de los huevos, buscando señales de preparación "inapropiada". Cuando la actividad de su mujer es deficiente, según sus pautas (perfeccionismo), critica. Busca las faltas, debilidades y equivocaciones de ella (supervigilancia). Si surge alguna dificultad, la culpa (atribución negativa). Tiene pensamientos como "Nunca hace nada bien" (sobregeneralización) y piensa: "Esto es terrible" (exageración) o "El matrimonio se va a pique por completo" ("catastrofismo"). Si su mujer hace una observación crítica respecto de alguien, piensa: "En realidad se refiere a mí" (personalización).

Cuando el marido regresa al hogar por la noche, sólo puede repetir las frustraciones, contratiempos y desilusiones del día, pero nada positivo (memoria selectiva). De nuevo sólo presta atención a los hechos molestos en la casa —el nivel del sonido, el lenguaje incorrecto de los niños o su comportamiento

3. D. BURNS, *Feeling Good* (Nueva York: New American Library, 1980).