



Hace tiempo que no escribo sobre comunicación matrimonial. Quizás es por mala conciencia, pues últimamente ando más despistado de la cuenta..., y eso que la cuenta de mi despiste es bastante larga

Ayer, sin ir más lejos, entre un semáforo y otro, me olvidé de que tenía que recoger a mi hijo pequeño (¡15 años ya!) y le dejé tirado en la calle, con el agravante de que pasé por delante de él en coche sin tan siquiera verle.

Aunque peor fue lo que me sucedió el otro día en la oficina. Entré en el despacho de una compañera abogada, me fijé en una orquídea que tenía encima del armario, que me sonaba haber visto antes y, orgulloso de mis dotes de observación, le dije: “¡cómo ha crecido esta planta!” Ella, conteniendo la carcajada, me contestó: “hombre, no mucho, lleva aquí con el mismo aspecto unos diez años..., es de plástico”.

En fin, no sigo, cada uno tiene sus talentos y sus lagunas...

Estas anécdotas me han traído a la memoria un concepto que **Aaron Beck** describe en su libro “[Con el amor no basta](#)”: la sobrecarga emocional. Consiste este fenómeno en una cierta distorsión de la realidad objetiva que se suele dar en la relación matrimonial, y el autor lo describe así: “Las tareas prácticas y mecánicas se juzgan más por su

Sobrecarga emocional

Publicado: Miércoles, 29 Mayo 2019 01:49

Escrito por Javier Vidal-Quadras

capacidad de satisfacer valores y expectativas emocionales que por la de resolver problemas prácticos”.

O sea, que si un marido se olvida de colgar el cuadro, como le pidió su mujer, se arriesga a que ella piense que no le quiere. Se establecen inconscientemente conexiones enigmáticas entre los hechos y sus significados que muchas veces no responden a la realidad. No me llama, no le importo; no cuelga el cuadro, no me quiere; los niños no recogen la habitación, soy una mala madre; no llega puntual, es una desconsiderada; lleva unos días sin querer tener relaciones sexuales, ya no lo atraigo; ha dicho que Juan es encantador, es que yo no lo soy tanto..

Estas conexiones están desvinculadas de la verdad y no responden a las motivaciones auténticas, que pueden ser, en los ejemplos anteriores, un simple despiste, exceso de trabajo, preocupaciones, la misma complejidad de la vida, un dolor de cabeza persistente, nuestra propia susceptibilidad y vanidad.. Estas interpretaciones erróneas de la realidad proceden más bien de recovecos de nuestra psique, lugares comunes, falsas imágenes y errores de concepto que nos traicionan continuamente.

En el fondo, es normal que se dé esta sobrecarga emocional. Nos queremos mucho y hemos apostado toda nuestra vida en esta aventura del matrimonio, por lo que siempre esperamos más de quien tanto amamos: el desengaño es propio del amor. Quien nos es indiferente nunca nos desengañará porque no esperamos nada de él. De quien amamos lo esperamos todo y, además, sabemos todo el bien de que es capaz, por lo que nos duele todavía más que no viva o actúe al nivel en que sabemos puede hacerlo. Diría que el desengaño es al amor como el humo al fuego: es molesto, irrita los ojos, pero indica que allí hay fuego. Con el amor pasa lo mismo: si alguien nos desengaña es síntoma de que le queremos. La solución suele pasar por quererle más y ayudarle a ser mejor. Es lo que hace mi mujer conmigo, aunque, en esto de los despistes, admito que no soy fácil. De todos modos, a modo de descargo diré que me va un poco a temporadas.

¿Y qué hay que hacer con esta sobrecarga emocional? Tres ideas sencillas: saber que existe (que ya es mucho), desdramatizar y poner mucho sentido del humor, hasta reírse de uno mismo. Y, luego, intentar mejorar, claro, no vaya a pasaros como a mí, que casi me olvidaba del post de esta semana y lo he escrito deprisa y corriendo.

Javier Vidal-Quadras, en javiervidalquadras.com.