

“Crecer y potenciarse en pareja”

Ps. María Inés Pesqueira y Lic. Ps. Fernanda Figueroa

El presente artículo trata una serie de aspectos basados en resultados de la investigación, que muestran cómo mejorar y mantener una relación de pareja.

Frecuentemente las parejas enfrentan situaciones que no saben como resolver, repitiendo discusiones sin salida. Cuando dos personas deciden estar juntas implica, entre otras cosas, una serie de conversaciones en torno a decisiones y caminos que se quieren seguir, según la etapa de la vida en la que se encuentren. En muchas ocasiones la pareja se podrá poner de acuerdo fácilmente y en otras no tanto, manteniendo constantemente discusiones del mismo tipo y del mismo tema, lo que se denomina estancamiento. En relación a lo anterior, se propone conversar acerca de estos temas, con el propósito de conocer lo que significa para cada uno el asunto en cuestión, mostrar lo importante, el valor que persigue cada uno más que solucionar el conflicto, ya que estas situaciones podrían continuar acompañando a la pareja durante toda la vida. En este sentido, se ha descrito que es posible convivir con las diferencias, las que muchas veces agregan valor a la relación.

Gottman (2006) propone, que los conflictos de pareja pueden ser de dos tipos, solubles e insolubles. Plantea que el 69% de los conflictos son insolubles. Éstos son aquellos conflictos que formarán parte de nuestra vida siempre. En algunos matrimonios los conflictos perpetuos acaban por matar la relación, ya que en lugar de tratarlos de forma efectiva, la pareja se queda estancada en ellos, sosteniendo las mismas conversaciones una y otra vez, sin poder resolver. Lo que ocurre es que las personas se van sintiendo heridas, frustradas y a veces rechazadas. Por otro lado, los problemas solubles serían los que parecen menos dolorosos, menos intensos, y donde podemos negociar y lograr acuerdos en una situación en particular.

Otro de los puntos importantes que plantea Gottman (2006), es que las claves para reanimar una relación, no residen en cómo manejamos las discusiones sino que en cómo se comporta el cónyuge con el otro cuando no están teniendo un conflicto. En relación a lo anterior, se ha demostrado que las parejas con buena convivencia construyen “mapas de amor”, preguntan, exploran y tratan de conocer el mundo del otro, comparten admiración y respeto, se focalizan en lo positivo, se buscan mutuamente, manejan los conflictos, respetan y compraten sus sueños. También se ha mostrado que las parejas felices se basan en una profunda amistad, no permiten que lo negativo ahogue lo positivo y expresan su afecto de forma cotidiana.

En primer lugar, para salir del estancamiento o conflicto estancado, es necesario comprender si este tipo de discusiones es por algo trascendental (por ejemplo en qué religión educar a nuestros hijos) o si es por algo trivial (por ejemplo doblar las servilletas de una manera determinada).

Para manejar de mejor forma estos conflictos estancados, Gottman (2006) señala algunos pasos:

Muchas veces el estancamiento indica que la persona tiene ciertos sueños, es decir, aspiraciones y deseos que forman parte de la identidad del individuo y que le dan propósito y sentido a su vida. Los sueños en si mismo son positivos, no obstante, pueden causar problemas si es que están ocultos, si nuestra pareja no los respeta. En este sentido, cuando las personas comienzan a reconocer y aceptar sus sueños, puede parecer que el problema de pareja empeora en vez de mejorar, ya que muchas veces estos anhelos son opuestos, lo que podría derivar en un conflicto estancado en torno al no ceder o no aceptar la influencia de un otro. Un ejemplo de ello es cuando alguno de los cónyuges no le da la importancia de apoyar los sueños del otro, el estancamiento en ese conflicto es casi inevitable. En contraste, en los matrimonios bien avenidos, los cónyuges logran incorporar los objetivos de su pareja en su visión de matrimonio, lo que mostraría una mayor inteligencia emocional en torno a este tema. Es por esto, que una de las

recomendaciones es identificar y poder dialogar acerca de los sueños que tiene cada miembro de la pareja, sin importar lo difícil que sea o lo infantil que suene.

Después de haber identificado algunos de los sueños, se elige uno para comenzar a trabajar. Es importante elegir uno de los sueños que sostiene el problema estancado y escribir una explicación de la propia postura en torno al conflicto, sin criticar o culpar a la pareja. Es decir, hay que tratar de centrarse en las propias necesidades, deseos y sentimientos que nos genera esta situación. Se sugiere que sea escrito, ya que uno puede pensar más acerca de lo que le va a decir al otro. Luego de haber escrito la carta, es momento de que ambos hablen acerca de lo que escribieron, cuidando de no interrumpirse mientras cada uno habla y tratando de comprender al otro. Para este punto, se indica expresar en primera persona lo que uno siente o piensa, cuidar el contexto que elegimos para la conversación, escuchar y recibir lo que está diciendo el otro (validar, agradecer y/o concordar con la pareja).

Luego de haber conversado acerca de los sueños que tiene cada uno, es momento de aceptar las diferencias que presentan en torno al conflicto, y es importante establecer algún compromiso inicial que los ayude a poder hablar del problema de una forma más amable. En este sentido, comprender a la pareja no es resolver el conflicto, que lo más probable es que nunca desaparezca por completo, sino que el objetivo es que el problema no sea un gran sufrimiento. En lugar de ver el sueño del otro como una amenaza, se empieza a entender los deseos profundos de la persona amada como lo que son. A pesar de que los sueños sigan siendo opuestos o diferentes, conocerlos acerca a la pareja y permite compartirlos entre ambos o apoyarse el uno al otro.

Una parte importante de la vida en pareja es la dimensión espiritual, es decir, el poder crear una vida en conjunto, con símbolos, rituales y costumbres, lo que sería parte de esa unidad. Para esto es de suma relevancia poder apreciar y

respetar los planes y objetivos del otro. En otras palabras, poder construir un “nosotros”, donde ambas personas puedan expresar sus formas de ver la vida y a la vez complementar esas dos visiones en una, dejando de lado la idea de “ganarle a un otro” en la relación. Cuando una pareja o matrimonio coexisten en este sentido de trascendencia, los conflictos son menos dañinos y no suelen llevar al estancamiento.

Por último, es importante aclarar que es posible tener un matrimonio o pareja sin compartir un profundo sentido de trascendencia. La pareja puede funcionar incluso si los sueños de los conyugues no están en sintonía, basta conocer y respetar las diferencias. Por lo tanto, si se quiere mejorar la forma de abordar los conflictos estancados, se propone a la pareja crear un ambiente que anime a los conyugues a conversar sinceramente de sus convicciones. Es decir, poder mostrar las diferencias, los puntos en común y los aspectos a construir a futuro, esto requiere validar el mundo del otro. Al dialogar acerca de los sueños y objetivos de cada uno, no solo se alcanzará una mayor cercanía, también se enriquecerá la complicidad entre ambos.