

SOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LA PAREJA

'REINGENIERÍA DEL MATRIMONIO'

(P. José Luis Correa Lira)

La vida conyugal tiene algunas etapas estandarizadas que pueden llevar a situaciones de riesgo. Hay que saber detectarlas, enfrentarlas y poner (re)medios adecuados para solucionarlas.

I. Períodos críticos de la vida conyugal

1. Formación de la estabilidad de la pareja (nacimiento del primer bebé)
2. Etapa de afirmación (la comezón del 7º año)
3. Etapa de la mitad de la vida. Aparición de “relaciones triangulares” (relaciones extraconyugales. “yo romperé tus fotos, yo quemaré tus cartas, para no verte más” (¿Los fabulosos cadilacs?)
4. Etapa de la vejez (“nido vacío”)

II. Tipos de crisis en la pareja (libro de Enrique Rojas, Remedios para el desamor)

1. Crisis por desgaste natural de la convivencia
2. Crisis de identidad
3. Crisis por infidelidad
4. Crisis por intromisión de la familia política
5. Crisis por hipertrofia profesional
6. Crisis por enfermedad psíquica de uno de los cónyuges
7. Monotonía
8. Crisis por ascenso profesional no compartido
9. Crisis sin salida: cuando los dos son inmaduros

III. Origen habitual de los conflictos en la pareja:

1. INSATISFACCIÓN SEXUAL

Aceptar que hay momentos en la vida en que no se sentirán ganas de tener sexo. El impulso sexual es una fuerza vital, por lo que está sujeta a variaciones.

1.1 Cuando se va apagando el deseo sexual ¿cómo reactivarlo?

- No colocar imposiciones (restricciones) de frecuencia.
- No imponer paridad en el goce de la relación (la pareja puede gozar dándole - dándose al otro)

- Incorporar las caricias, también las íntimas (el baño o la ducha, por ejemplo el caso de Pedro y Cecilia). No implica tener relaciones sexuales en todos los casos.
- Darse el tiempo y las condiciones mínimas de privacidad. Salir solos algún fin de semana. Caso de Maite y Pablo. Viajar alguna vez sin los hijos. (pequeñas ‘lunas de miel’ anuales, o para aniversarios importantes: a los 10 años, a los 20, a los 25)
- Peligro de tener relaciones de microondas: intensas y cortas
- Apagar celular, desconectar el teléfono, cerrar la puerta etc.
- “Crear condiciones de posibilidad”
- Generar el escenario que facilite que emerja el deseo sexual: baile, música, a media luz...
- El sexo que no hace feliz a los dos incapacita y denigra.

La sexualidad conyugal tiene gran importancia, pero no debe ser nunca el primer y único tema.

Una sexualidad sana en el matrimonio se desarrolla lejos de conductas patológicas (sadismo, masoquismo ...). Se mueve en las coordenadas de la comunicación afectivo – sexual, en el marco de la dignidad humana, pues lo contrario degrada, denigra

1.2 Cuando él quiere tener un hijo y ella no

(Texto de artículo de Revista Ya, martes 1 de abril 2003, pág. 15)

- Temor del esposo:
Ser abuelo de sus hijos; deseo de ser papá activo y joven, peligro de frustración:

“es triste ver como tus amigos, colegas o compañeros y tus familiares, hermanos o primos, son papás y tú, con todas la ganas, no puedes serlo porque tu señora no quiere”
“No es que no quiera ser mamá, sino que todavía no me dan ganas (no me provoca)

Frente a un primer embarazo, temor a sentir que todavía no se está preparada para asumir ese rol.
- Temor de la esposa:
Duda sobre cuánto participará, colaborará el esposo en la crianza de los hijos (peligro y tendencia de algunos a ser meros espectadores)
Deseo (derecho) de ella a desarrollarse profesionalmente
Temor a sanciones que tiene el mundo laboral con las embarazadas.
- ¿Cómo resolver el conflicto?
Tiene que haber una conversación en torno a lo que significa para cada uno ser padre / madre. Lograr acuerdos sobre el tema.

2. MANEJO DE DINEROS

Los extremos:

La vida con un(a) avaro(a): ‘manito de bebé’
(‘Devoción al niñito del puño apretado’)

o

con un(a) derrochador(a): botarate - despilfarrador

“Cuentas claras conservan la amistad”

Corresponsabilidad frente al financiamiento.

Es importante saber cuánto se dispone para los gastos (los ingresos) y en cuánto y en qué se gasta (presupuesto)

Conversar de platas para tener orden y no caos (deudas...no humillar a la pareja cuando no alcanza con lo que aporta, especialmente al varón)

Aprender a ahorrar

Cuidarlo con sentimiento “me botan la plata”

Ser más libre sin ser despreocupado o desordenado, no ceñirse tan inflexiblemente a los presupuestos, poder darse de vez en cuando, si es posible, algún gustito, (permitirse algún lujo)

Cuidado con compras grandes (peor: endeudamientos) sin haberlo conversado, acordado previamente.

Conflictos que surgen con la pareja cuando la mujer sale a desempeñarse profesionalmente.

Entre las mujeres que trabajan jornada completa, apenas un 34% se siente “muy exitosa” como pareja.

Bastante mejor percepción tienen los que sólo se dedican al hogar: el 49% cree ser muy exitosa en su relación sentimental. ¹.

Decisiones y acciones de uno repercuten en el otro “deciden su aflicción (su pena) o acrecientan su dicha (su alegría)”, como decía el P. Kentenich.

¹ Roberto Méndez. Director Adimark, en: La Tercera, 21 de Junio de 2003

REINGENIERÍA DEL MATRIMONIO

Otra fuente de conflictos es la política de “hechos consumados” o enterarse (informarse) por fuera (por terceros) de las actividades del cónyuge (por ejemplo viajes)

No caer en la tentación de controlar, vigilar e inspeccionar al cónyuge.

Conduce a sentirse observado, manteniéndose en guardia, a la defensiva, y se pierde la espontaneidad

Es signo de desconfianza (Cuando hay sospechas fundadas, como en película, donde él contrata un detective para que la siga y fotografíe con el amante)

3. DESCALIFICACIONES (y ‘maltratos’)

3.1 Descalificaciones físicas:

Evitar, eliminar las pesadeces, sobre todo en los maridos “insegurizadores”, con los golpes al ego de la mujer con frases como:

¡qué gorda estás! ¿por qué no te pones a dieta? ¡te inscribí en el gimnasio!
¡arréglate ese pelo!
¿por qué no te operas?

3.2 Descalificaciones intelectuales:

Soportar que a uno le digan que es tonto(a) o inútil ...o que le compren libros “inteligentes” y se los dejen en el velador...

Cuando el marido se cree “asesor de imagen” de su mujer y hasta le compra la ropa que a él le gusta, pero a ella no.

3.3 Agresiones verbales:

“Me gustas cuando callas, porque estás como ausente...” Neruda

“Cuando hablas me recuerdas el mar...(le dijo un marido a su esposa)
qué lindo, qué romántico!, no sabía que te impresionaba tanto (respondió ella)
a lo que él replicó: no me impresionas; ¡me mareas!

¡Todo lo que digan sea bueno! (Sn Pablo)

“No salga de tu boca palabra desedificante sino la que sea conveniente para edificar y hacer el bien a los que te escuchan” (Sn Pablo Ef 4, 29 s.)

cuidado con los silencios rencorosos (llevamos x días sin hablarnos, sin ni siquiera saludarnos)

IV Remedios para el desamor

(Leer los que están en el programa. Corresponden a lo que propone el siquiatra esp. E. Rojas, en el libro ya citado)

No temer a las diferencias de opinión

No considerar todo desacuerdo como agresión.
Hay muchos ámbitos donde se puede opinar diferente y no pasa nada

No a la política del avestruz: esconder la cabeza en la tierra

Sentido de las crisis: crisis = creces
Si (hay), si tienes una crisis, entonces creces, si crees...

Evitar los conflictos no es bueno
Permanecer en ellos, no darles nunca corte, tampoco

Hay que aprender a verbalizar los conflictos, encararlos
'lo que no es asumido, no es redimido; no es mejorado, no es solucionado'

Tendencia actual en los matrimonios a discutir más que los antiguos.
'Cada decisión debe ser negociada' (compartida, concensuda); tomadas en conjunto, porque les atañen a los dos.

Peligro en puro 'ceder', puede transformar la relación en desigual, pues al ceder uno siente que perdió. Cuando cedemos corremos peligro de sacar cuentas todo el tiempo y acumular resentimientos... 'la próxima vez te toca a ti (ceder, aflojar, soltar)'

Baja tolerancia al fracaso
Ante la primera dificultad se deshacen las parejas

Frente a los desengaños, decepciones. Son parte de la vida. La tarea es no a pesar de ello, sino que también con eso,

Se trata de "querer quererse"
Crear que es posible superar las dificultades, esforzarse, luchar por ello. Jugársela
Pensar positivamente, con optimismo, "todo va a salir bien"
Una lectura distinta de un mismo fenómeno:
en vez de decir, mira cómo mi vaso está medio vacío, veamos cuán lleno está.

El “try again” volver a empezar, inténtelo de nuevo (más tarde, o de otra forma)

Vías de recuperación y reconstrucción de lo destruido

‘Eligiendo permanecer’ (libro de la Clemencia Sarquis, pág. 174s.)
“la esperanza es lo último que se pierde”

Homologar el matrimonio al deporte y los beneficios de entrenar día a día.
Uno deja de hacerlo y retrocede. El cultivo de las virtudes en gral.

Hablar oportuna y tempranamente

Peligrosa ‘tendencia a acumular’

Según el Instituto Gottman (USA), fundado por el psicólogo norteamericano John Gottman, conocido por sus estudios acerca de las claves de éxito en el matrimonio, las parejas esperan en promedio seis años antes de buscar ayuda a sus problemas.

Nunca hay que acumular incomprensiones, molestias, recriminaciones...
(las cosas que dificultan o entorpecen la convivencia tienen prioridad)

Decir todo a tiempo y desde el principio

Cuidado con la famosa y odiosa ‘gota que rebalsó el vaso’
(normalmente es una tontera, una cosa nimia, una pequeñez)

Lo conversado y discutido en una pareja es un saldo a favor

Cuidado con las ‘**listas de agravios**’ = inventarios de pequeños y grandes fallos, errores, defectos y fracasos que se van juntando tras la convivencia. Cuando emerge este conjunto de datos almacenados en el disco duro, produce heridas y recuerda sólo lo negativo que ha sucedido entre ambos. ¿Por qué evitar ese recuerdo intermitente de faltas? No es constructivo; es neurotizante, vuelve a las personas complicadas, heridas, tensas...

Reglas para la discusión

Distinguir entre: diálogo, diferencia de criterios y discusión. En la discusión hay un fondo de desacuerdo

Toda comunicación es una transacción: un intercambio de comportamientos verbales y no verbales.

- Cada comunicante es a la vez emisor y receptor de mensajes
- El mensaje debe ser claro, concreto y reconocible
- Si la discusión no parte de saber que se quiere (aclarar algo, resolver una situación difícil etc.) entonces muchas discusiones pueden quedar en un mero desahogo y terminan por distanciar a los esposos

Antes de enfrentarse, pensar en qué es lo que quiere lograr

No iniciar una confrontación sin saber por qué está ofuscado

Buscar un tiempo y lugar adecuados, en que cada uno pueda decir lo que quiera, pero sin causarle molestias innecesarias al otro

Buscar, crear un clima emocional que permita conversar desde un escenario de aceptación y legitimidad de las diferencias de opinión

No empezar una discusión cuando uno tiene prisa (por irse al trabajo etc.)

Comenzar una discusión con el interés y el ánimo (la disposición y esperanza) de resolver el problema

Si uno no quiere, dos no pelean. Para hablar siempre se necesitan al menos dos.

Mirarse a los ojos. Cara a cara. Enfrentarse, poniéndose uno frente a otro.

No discutir, mientras se está ocupado en otra tarea, por ej.: lavando los platos o leyendo el periódico

No manipular la culpabilidad del otro

Si uno se siente apabullado por el otro en la discusión, decirlo y pedir que se le permita decir lo que quiere y tiene que decir sin ser interrumpido

Comprender lo que el otro quiere decir

(*'que a mí lo que me da rabia es eso, de no saber lo que sientes'*. Juanes)

Verificar qué es lo que la pareja piensa y siente. No tratar de adivinarlo ni suponerlo. Hay que estar seguro

REINGENIERÍA DEL MATRIMONIO

Aprender a interpretar las reacciones del otro en clave masculina o femenina.

Por ejemplo, si un hombre está viendo un partido de fútbol en la televisión, y la mujer le pregunta algo y el marido responde 'no sé', esa respuesta significa 'déjame en paz'. Cuando la mujer cree 'leer' las necesidades de su marido y comienza un interrogatorio sin fin, termina volviendo loco al esposo.

Cuando el marido le pregunta algo a su mujer y ella responde diciendo 'no sé', eso quiere decir: pregúntame de nuevo, préstame atención, sigue indagando, etc.

Pero, si él piensa que ella desea que la dejen tranquila, eso le provoca entonces sentimientos de desamparo a la mujer.

Importante saber reconocer la situación y explicarla, decir: ahora no; estoy cansado etc...

Mientras no se disipen los malos ambientes, mejor es callar y postergar el problema.

A veces sirve poner por escrito lo que se va a decir, sobre todo cuando se ha agotado la instancia del diálogo, porque nadie habla, hay gritos, nadie escucha, etc. Una carta respetuosa dejada en la noche en la mesa del otro, en la que se explica con sencillez los problemas y los sentimientos del autor, puede hacer y lograr mucho. Deja espacio a la reflexión

Estar dispuesto a aceptar los puntos de vida del interlocutor

El otro también puede tener la razón, o parte de ella

No descalificar la postura del otro

Una de las cosas más difíciles en la comunicación es cuando lo que escuchamos no nos gusta.

Admitir la posibilidad del propio error

No transformarse en un eterno contreras
(llevarle la contra en todo lo que dice...)

No convertir el matrimonio en campo de batalla sin tregua

Centrarse en un asunto cada vez

Precisar bien cuáles son las quejas que tiene contra el conyuge

A cada queja agregue cuál es exactamente el cambio que se quiere y espera del otro

(desde que ronca, a decirle que deje ordenada la ropa, limpio el baño, el tubo de pasta de dientes, etc...)

adquirir algunas habilidades para la comunicación:

REINGENIERÍA DEL MATRIMONIO

dejar hablar al otro
escucharle con atención, hasta que termine (sin interrumpir)
hacer solo comentarios y observaciones cuidando el volumen y el tono de voz
buscar siempre modos respetuosos, evitar acusaciones
no dar nada por sobreentendido
huir de la ironía sarcástica, la crítica mordaz y los gestos despreciativos
tener cuidado con interpretaciones erróneas de palabras, frases, imágenes, gestos o actitudes (hasta corporales)
si es necesario pedir explicaciones aclaratorias
preguntar al cónyuge en qué forma concreta podría cambiar uno para mejorar la relación
evitar expresiones irreconciliables del tipo: ‘no lo tolero’; ‘esto es inadmisibile’; ‘que sea la última vez’; ‘eres incorregible’; ‘no aguanto, no acepto tu actitud’; etc...

Comprometerse a cambiar uno mismo también, ojalá en esa misma área de dificultad

John Gray, autor de ‘Marte y Venus hacen las paces’, explica que es básico aceptar nuestras diferencias, porque nos libramos del impulso de cambiar al otro. Cuando no nos preocupamos por cambiar a los demás, tenemos la libertad de apreciar sus valores únicos... el reconocimiento de las diferencias nos permite liberar nuestros juicios’

Concentrarse en el tema y no en cuestiones secundarias
(‘no irse por las ramas’)

Discutir de lo que está pasando hoy, ahora.

No presentar un recuento detallado de todos los errores cometidos por la pareja, desde el día que se conocieron

Utilizar el pronombre personal ‘yo’ y responsabilizarse de lo que se dice.
No esconderse en el colectivo ‘nosotros los hombres’ o ‘nosotras las mujeres’
O decir ‘uno piensa’, ‘a cualquiera se le ocurre’

Llamar al otro por su nombre y no por pronombres indefinidos, ni con apodosos denigrantes
(quizá le carga, le fastidia que le digan ‘gorda’, ‘negro’ ...)

No faltar el respeto usando términos injuriosos ni insultos: como por ejemplo:
‘tu eres poca cosa’; ‘eres un idiota’; ‘irresponsable’; ‘borracho’; ‘cobarde’...
‘tu mamá es una débil mental’; ‘eres un fracasado’, ‘no tienes remedio’. Evitar dicotomías irreconciliables: ‘o se es una buena esposa, o no sirve para nada’; ‘o es un profesional exitoso, o es amargado’, y tampoco sirve para nada)

Discutir sin amenazas

REINGENIERÍA DEL MATRIMONIO

No involucrar a terceros en la pelea

No dar golpes bajos (no aprovecharse de puntos débiles del otro)

No irse a dormir peleados

Ojalá terminar tomándose de las manos, besándose, abrazándose

Quienes los han visto pelearse (hijos, hermanos, amigos etc.), tienen el derecho (y la esperanza) de verlos reconciliarse

Jamás discutir en momentos de plena crisis (en medio de la tempestad. Esperar que amaine)

No discutir con rabia, cólera

Sin ira, con paz

Los que tienen cuidado de evitar decir todos sus pensamientos y sentimientos con enojo, al discutir temas delicados, son más felices.

Partir calmada y razonablemente

Intolerable es cuando

- hay faltas de respeto
- un cónyuge corrige al otro constantemente y en pequeñeces
- uno se queja siempre del otro
- uno se burla del otro en público
- hay indicios de violencia física

No sentirse con el derecho-deber de tener que decirlo todo, todo, todo, menos argumentando que es en honor de la verdad. Sobre la verdad está la caridad.

Prever las situaciones de conflicto innecesarias. Uno ya conoce al otro, incluso con la pura mirada. A veces se puede llegar a acuerdos previos hablando las cosas a tiempo

No comentar con terceros (salvo verdaderos consejeros matrimoniales) los conflictos internos ('los trapos sucios se lavan en casa') Nada peor que saber que 'ntro. matrimonio está en boca de todos')

Algunas conductas no verbales positivas:

REINGENIERÍA DEL MATRIMONIO

- poner buena cara ('al mal tiempo, buena cara')
- tener expresiones faciales de afecto: rostro distendido, sonrisa acogedora, mirada simpática...
- ensayar algún gesto, mueca o ademán de aproximación (guiño simpático) que rompa esa dinámica desagradable que atrinchera a cada uno en su posición de defensa – ataque
- acompañar el diálogo y el seguimiento del discurso del otro con gestos de atención y aprobación (movimiento de cabeza en sentido afirmativo, o sea de arriba a bajo; alguna breve interrupción que apoya el contenido explicativo del otro: 'tienes razón', mm, puede ser...')
- cuidar el aspecto físico, desde la higiene personal al vestido. El abandono, descuido, la dejadez o la apatía en esos aspectos conducen a una desidia en la apariencia (que suele ser reflejo de indolencia interior)
- Otros elementos (recursos)

Re-encantamiento del amor, 'reconquistar' al otro
Robarle el corazón al cónyuge (tomarlo por asalto) Alb. Plaza

Sorpresas: flores

Chocolates

Saludos: mail ☺☺☺, buzón de voz (celular) te quiero; un beso;

¡No basta que me digas que me quieres. Tienes que demostrármelo!

Para estar (bien) con alguien hay que estar primero (bien) con uno mismo

No 'estar (bien) con uno' = una persona que no sabe lo que quiere, que no tiene ideas claras, que es inestable, con criterios cambiantes, que pierde el control de si misma con facilidad, poco realista y está siempre insatisfecha.

Pequeñas virtudes

1.- Paciencia

Historia de los clavos detrás de la puerta

2.- Perdón

Historia de los amigos en el desierto (bofetada)
Escribió en la arena: Hoy mi mejor amigo me dio una bofetada
Ahogo:
Escribió en una piedra: hoy mi mejor amigo me salvó la vida

Donde los vientos del perdón puedan borrarlo
Donde ni los vientos del olvido puedan borrarlo

Borrón y cuenta nueva

‘Perdón y olvido’, pero también ‘reparación’ del daño

Un matrimonio que no olvida, que nunca deja pasar, que sigue pasando la cuenta de cosas del pasado, le será muy difícil avanzar

Esforzarse en borrar de la mente lo que nos dolió, humilló o enfureció

‘Porque nunca sabes lo que tienes hasta que lo pierdes’ (Juanes, canción Un día normal)
(incluso cuando ha habido separaciones temporales)

3.- Gratitud

hoja aparte, con los grados de la gratitud e ingratitud
no dar nada por evidente. Terminar con esas ‘evidencias’

4.- Sinceridad, honestidad

5.- Responsabilidad

(texto a parte)

6.- Creatividad

Distracción, recreación, divertimento

Pasarlo bien juntos

Otra fuente de tensiones es el tedio, el aburrimiento, la falta de creatividad. ‘Hoy es un día normal, pero yo voy a hacerlo intenso’ (= distinto) canción de Juanes (Un día normal)
Cuando sienten que no tienen nada que decirse, nada que compartir etc.

Hacer panoramas juntos. Que la vida en pareja no se vea anulada o absorbida por la crianza de los hijos.

Importancia del sentido del humor como otro factor determinante para solucionar conflictos.

No perder el sentido del humor:

Eso ayuda a mantener un buen nivel de higiene mental.
Saber reírse de sí mismo, incluso juntos. Cuando se pierde: uno se vuelve suspicaz, hipersensible, pendiente de los comentarios de la otra persona, siempre al acecho...

Literatura

Clemencia Sarquis, Me enamoré de un hombre casado y otras infidelidades. Editorial Gribaldo, Santiago, 2002

Clemencia Sarquis y Beatriz Zegerz. Secretos y complicidades en el matrimonio. Editorial Gribaldo, Santiago, 2003

Enrique Rojas. Remedios para el desamor. Cómo afrontar las crisis de la pareja. Temas de hoy. Madrid 1998