



7 REGLAS DE ORO PARA VIVIR EN PAREJA.

**Un estudio exhaustivo sobre las relaciones y
la convivencia.**

WWW.CENTROPSICOLOGICOANIMUS.COM

centropsicologicoanimus@hotmail.com



CENTRO PSICOLOGICO ANIMUS

Tf 2237146

Cel 999172524

Este es un resumen del libro de Gottman “Siete reglas de oro para vivir en pareja”. En él, el autor busca el por qué, de que una relación de pareja sea buena, en vez de buscar las razones por la cuales las parejas fracasan.

EL LABORATORIO DEL AMOR: LA VERDAD SOBRE LOS MATRIMONIOS FELICES

En sus estudios con parejas felices, descubrió que estas son felices porque en la convivencia han adquirido una dinámica en la que sus pensamientos y sentimientos negativos (los cuales existen en todas las parejas) no superan a los positivos. De tal manera que podemos decir que la inteligencia emocional puede impedir la separación de una pareja. Además a lo largo del libro nos expondrá estrategias de convivencia, ya que esta habilidad se puede enseñar y adquirir, aportándonos una visión positiva y alentadora para superar las crisis de pareja a través de 7 principios que conforman los pilares para un buen funcionamiento en la pareja. Sobre estos mismos principios se propone un terapia breve o talleres que van dirigidos aquellas parejas que estén en crisis o que quieran mantener una relación sólida.

Antes de exponer brevemente las ideas y talleres de Gottman sobre cómo salir de una crisis de pareja o cómo fortalecer la relación, hay que señalar las dos principales corrientes de terapia de pareja:

La psicoterapia de Carl Rogres: Su idea básica se basa en intentar crear un entorno empático con el paciente mediante la aceptación absoluta de los pensamientos y sentimientos del mismo, para que se sienta totalmente a salvo y confíe en el terapeuta. Como idealmente una pareja es una relación en la cual las personas se sientan a salvo siendo ellas mismas pareció claro extrapolar esta técnica a la terapia de pareja, surgiendo así la primera terapia de pareja.

La resolución de problemas mediante la escucha activa, en esta técnica un miembro de la pareja expresa sus quejas sobre la otra parte, y esta escucha y asiente exponiendo más adelante su punto de vista. Esto parece muy adecuado en la terapia individual, pero cuando se extrapola a la terapia de pareja no asegura que haya un éxito a largo plazo.

El fracaso de estas dos técnicas radica en que el receptor de las quejas, pensamientos y sentimientos sobre la pareja, es la propia pareja y un tercero, por lo cual no es posible que al oír quejas sobre ti mismo seas capaz de ser magnánimo. Lo que pone de manifiesto que emplear la escucha activa y la validación en la resolución de conflictos en la pareja no da garantías de que el problema se solucione. De hecho discutir acaloradamente y a gritos no significa que una pareja se vaya a romper.

La terapia de Gottman se basa en el conocimiento que hacen prosperar una relación en vez de la búsqueda del conocimiento que las hacen fracasar. Para Gottman las parejas felices se basan en una profunda amistad, en la cual las dos partes se conocen íntimamente, conocen sus gustos, la personalidad y los sueños de su pareja y muestran gran consideración el uno por el otro expresando su amor tanto con grandes gestos como con pequeños detalles cotidianos.

Para Gottman la amistad aviva las llamas de la pasión porque ejerce protección sobre los sentimientos negativos hacia la pareja, ya que en todas las parejas los hay, por este motivo hay que explicar el rasgo de positividad vs negatividad en las parejas. Si una pareja tiene un alto grado de positividad necesitará mayor grado de negatividad para dañar la relación, al principio las parejas establecen un alto grado de positividad pero este se suele deteriorar hacia el polo de la negatividad, a veces, más rápidamente de lo que se cree, y cuanto más grado de negatividad haya en la pareja más difícil será recuperar la relación, lo que no quiere decir que sea imposible.

¿CÓMO PREDECIR EL DIVORCIO?

Hay algunas señales que nos permiten preveer el mal funcionamiento de la pareja.

Clima violento, se da cuando una discusión se torna a modo de críticas hacia el otro, sarcasmos o expresiones de desprecio, actitud defensiva y actitud evasiva. A estos cuatro índices de clima violento les ha denominado "*Los cuatro Jinetes*".

En una discusión podemos diferenciar entre una crítica y una queja. Una crítica es algo global que incluye palabras negativas sobre el carácter o personalidad, así como culpa y difamación, mientras que la queja tiene un carácter más específico, ya que se refiere a una acción de la pareja específica en la cual ha fallado.

El desprecio es el peor de los factores en una discusión ya que envenena las relaciones, porque implica disgusto, algunas formas de sarcasmo son el sarcasmo, el escepticismo, el humor hostil, la burla...

Otro factor es la actitud defensiva, ya que cuando un miembro de la pareja adopta esta actitud está culpando al otro indirectamente de los problemas, agravando de este modo los problemas preexistentes.

La actitud evasiva que normalmente tiene lugar en aquellas parejas en los que hay un clima violento, donde las críticas y el desprecio crean una actitud defensiva donde uno de los dos se distancia provocando la actitud evasiva. Al optar por una actitud evasiva se está evitando una pelea, pero también está poniendo en peligro el matrimonio, debido a que dicha actitud hace que la persona que la adopta parezca como si no le importara nada, como si ni siquiera la oyera, ya que no está mostrando las principales señales de escucha, como mirarse, asentir... Esta actitud tarda más en manifestarse, y por eso no se suele ver en parejas que lleven poco tiempo juntas.

Otra señal para predecir el divorcio **es sentirse abrumado**, las personas suelen recurrir a la evasión para no sentirse abrumadas, y esto suele suceder cuando la negatividad de uno de los dos a modo de críticas, desprecio o incluso actitud defensiva se torna tan súbita y abrumadora que la otra persona se siente conmovida y indefensa que haría cualquier cosa por evitar la confrontación.

El hecho de que una persona se siente habitualmente abrumada presagia el divorcio por dos razones. Una es que una de las dos partes siente una grave tensión emocional al tratar con el otro, y en segundo lugar, las sensaciones físicas que provoca el sentirse abrumado imposibilitan cualquier conversación productiva capaz de solucionar un conflicto debido a estar bajo una situación de estrés.

Gracias a un trabajo realizado por Lois Verbrugge y James Hause en la universidad de Michigan podemos argumentar lo perjudicial que es para la persona vivir en esta situación de estrés.

Gracias a esa investigación sabemos que una pareja infeliz aumenta en un 35% más de lo normal, la posibilidad de caer enfermo, e incluso en acortar nuestra vida en un periodo de unos 4 años, esto es debido a que en un matrimonio infeliz se está experimentando continuamente un estímulo fisiológico crónico y difuso, es decir, un factor estresante que nos agota física y mentalmente. Este estrés prolongado, como bien sabemos disminuye nuestra capacidad inmunológica.

Pero sin embargo ocurre lo contrario en aquellas parejas felices al haber hecho un estudio sobre dichas parejas controlando las respuesta de los glóbulos blancos, así como otros indicativos de una buena respuesta inmune, pudimos comprobar que aquellas parejas felices presentan mejores respuesta inmunológicas, y por consiguientes son menos propensos a la enfermedad.

En este momento debo resaltar que en las parejas los mayores conflictos provienen de tener esperanzas y aspiraciones diferentes que no son respaldadas y respetadas por la otra parte, de ahí derivan las pequeñas discusiones tienen de fondo los grandes desacuerdos vitales, y las parejas pasan años intentando cambiarse el uno al otro, y es así porque los desacuerdos provienen de diferencias de personalidad valores o estilos de vida.

Pero una pareja no fracasa por estos desacuerdos vitales ya que cuando se está inmerso en una relación se necesita comprender estas grandes diferencias y aprender a convivir con ellas honorándose y respetándose mutuamente. El fracaso de una pareja viene determinado por la aparición frecuente del clima violento y la presencia continua de los “cuatro jinetes”. De hecho podemos ver todos estos factores en una discusión de una pareja feliz y estable, incluso podemos verlas discutiendo a gritos, y no por ello significa que la pareja esté en peligro.

Sin embargo Gottman puede predecir la dirección de una pareja a través de otro factor el “intento de desagravio” que es cualquier frase o acción cómica o no que atenúa la seriedad de la discusión. Es a su vez una técnica basada en la amistad para controlar que la negatividad no aumente sin control en una discusión. Y esta técnica es un indicador primordial para saber si una pareja prospera o se hunde y lo que indica a su vez los éxitos de desagravio es la fuerza de la amistad dentro de la pareja. Siendo el fracaso o el éxito de un intento de desagravio dependiente del estado del matrimonio y no de la elocuencia de la frase.

Siguiendo la línea de la polaridad negatividad positividad que empaña las relaciones de pareja, encontramos, como ya hemos señalado, que en las parejas felices hay mucha positividad, y en las de polaridad negativa percibimos que cuando esta es tan intensa empaña los recuerdos de la pareja y reescribe la misma acentuando los recuerdos negativos y difuminando los positivos hasta el punto de dejar que se desvanezcan. A su vez también influye sobre la percepción de los pequeños gestos cotidianos, como saludarse, darse un beso o un abrazo...

Podemos además identificar cuatro etapas finales que determinarán el final de la pareja:

1. Considerar que los problemas matrimoniales son muy graves
2. Hablar parece inútil. Cada uno intenta solucionar los problemas por separado.
3. Empiezan a llevar vidas separadas
4. Se sienten solos.

Cuando una relación llega a esta última etapa es normal que se de una relación extramatrimonial, pero esta suele ser un síntoma de un matrimonio moribundo, no la causa de la ruptura,

Una vez dicho todo esto podemos resumir cuatro puntos fundamentales en los que nos debemos fijar para poder predecir el fracaso o el éxito de una pareja:

1. Lo que se dicen el uno al otro (la prevalencia de planteamientos violentos, los cuatro jinetes, la negativa y aceptación de consejos...)
2. El fracaso de los intentos de desagravio
3. Las reacciones fisiológicas (el hecho de sentirse abrumado, el estrés prolongado)

4. Los constantes pensamientos negativos sobre el matrimonio.

La clave para este autor a la hora de reavivar un matrimonio, no es el buen manejo de las discusiones, o intentar evitarlas, si no la amistad que reside entre la pareja, fomentar dicha amistad en los momentos en los que no se discute.

PRIMER PRINCIPIO: MEJORAR TUS MAPAS DEL AMOR

Un mapa del amor es aquella parte de nuestra mente en la cual almacenamos toda la información referente a nuestra pareja, ya sean gustos, expectativas, miedos, preocupaciones... es decir el conocimiento íntimo y profundo de la otra persona. De tal manera que del conocimiento no surge solo el amor, sino que también surge la fortaleza para afrontar los problemas de pareja, ya que han podido observar que las parejas que cuentan con un amplio mapa del amor están más preparadas para enfrentarse a las dificultades y los conflictos. De hecho para este autor uno de los mejores regalos que se puede hacer a la pareja es la sensación de que es conocido y comprendido.

Para ello este autor propone varios ejercicios para saber cómo son los actuales mapas del amor y para incentivar los mismos a modo de juegos de preguntas.

En el primer juego se hacen 20 preguntas elegidas al hacer de una lista que se da, se debe responder y puntuar la respuesta con la puntuación indicada. Este juego está indicado para comprender lo que es un mapa del amor.

El segundo juego incentiva un perfil amplio del mapa del amor sobre las vidas de la pareja, mediante preguntas abiertas que se deben responder en un folio o cuaderno destinado para estos juegos.

Pero en una pareja no queremos tener simplemente un mapa del amor general, si no que en una pareja se necesita que este mapa sea profundo, para ello han diseñado otro juego, el cual está diseñado para guiar a la pareja en el conocimiento propio y en el conocimiento mutuo de una manera profunda, y para ello el cuestionario ofrece preguntas muy íntimas y profundas que se deben responder en un cuaderno que luego será intercambiado con la pareja.

Estos ejercicios ayudan a construir un conocimiento profundo de ti mismo y de tu pareja, y llegar a conocer el mundo interior de tu pareja es todo un proceso que dura toda la vida, por lo que estos ejercicios hay que repetirlos periódicamente.

Tener un mapa del amor es solo el primer paso, ya que las parejas felices no se limitan a conocerse sino que construyen y aumentan este conocimiento de diversas formas, como utilizar dichos mapas del amor para expresar su comprensión, cariño y admiración, y esto da pié a explicar el segundo principio.

SEGUNDO PRINCIPIO: CULTIVAR EL CARIÑO Y LA ADMIRACIÓN

Se basa en la creencia de que si un matrimonio cuenta con cariño y admiración podrá reavivar el amor ya que cada uno siente que la otra persona es digna de cariño y respeto y estos son dos elementos más importantes en una relación duradera y significativa.

Cuando uno no recuerda un solo aspecto que le guste de su pareja es un claro indicativo de que faltan en la relación estos dos factores y por tanto la relación es insalvable. Por lo que cuando en una pareja los recuerdos positivos se ven distorsionados en un indicativo de que la pareja necesita ayuda.

Si el cariño y la admiración por tu pareja se va acabando el primer paso es empezar a valorar a la otra persona ya que valorar a la otra persona impide que haya desprecio entre ambos y por tanto la aparición de los cuatro jinetes.

No es difícil reavivar o aumentar el cariño y la admiración, incluso los pensamientos positivos que han estado enterrados durante mucho tiempo pueden reaparecer con el simple hecho de pensar en ellos o hablar de los mismos, para ello basta con meditar un poco sobre lo que te gusta de tu pareja, pero si esto te resulta difícil te proponemos una serie de ejercicios, que ayudaran a que reconozcas los aspectos positivos de tu pareja y esto dará fuerza a los lazos afectivos que compartes con la pareja, y puedan afrontar mejor los aspectos problemáticos de la relación.

El primer ejercicio se basa en señalar 3 rasgos característicos de tu pareja de una lista dada, si hay dificultad se debe ampliar la definición de los rasgos. Con los rasgos seleccionados se debe escribir en el cuaderno de ejercicios una anécdota que respalde dicho rasgo. Con este ejercicio se consigue un clima cálido, ya que da a la pareja un atisbo de esperanza y cariño al ver cosas que se valoran el uno del otro.

Un segundo ejercicio nos da las pautas para recordar la historia de cómo llegan a ser pareja, y cómo ven una pareja, un esbozo sobre la filosofía de pareja que tienen haciendo una comparativa con otras parejas que conocen.

Con este ejercicio se consigue que las parejas tengan una sensación de que su relación se renueva, ya que recuerdan su amor y las expectativas que tenían cuando comenzaron la relación.

Pero si la negatividad de la relación está muy instaurada se necesitara un ejercicio más estructurado y a largo plazo, para ello propone el siguiente ejercicio: siete semanas de cariño y admiración.

Este ejercicio se basa en decir cada día un pensamiento positivo sobre la pareja y realizar una tarea sencilla sobre este pensamiento, con el objetivo de contrarrestar los pensamientos negativos que se tienen sobre la pareja cuando se está lejos de la misma, ya que cuando nos sentimos enfadado tensos y alejados de nuestra pareja, cuando no estemos con ella tendemos a centrarnos en los pensamientos negativos sobre la misma, lo que acentuará más los pensamientos negativos y el clima de tensión con la pareja cuando estemos lejos de ella.

Al final de las 7 semanas se puede percibir una visión más optimista, pero para que esto sea duradero necesitamos seguir alabando las características de nuestra pareja y fomentar el cariño y el respeto de la misma para formar los pilares del romanticismo en la pareja.

TERCER PRINCIPIO: ACERCARSE AL OTRO.

El acto de acercarse el uno al otro es tan sencillo como por interesarse por los comentarios triviales de la pareja, tener pequeños detalles con ella, apoyarle en las pequeñas dificultades (dejarle un mensaje de ánimo), o hablar de las necesidades cotidianas de una casa (preguntar si se necesita algo para la casa). Estos ejemplos exponen pequeños momentos en lo que si hay una mínima comunicación e interés, esto aviva la

pasión, fortalece la relación emocional y apoya a una satisfactoria vida sexual, siendo la clave para una pasión duradera, porque en la rutina el interés del uno por el otro es el atisbo de que se siguen interesando el uno por el otro, del cariño y la comprensión.

Un ejercicio para saber los acercamientos que hacemos hacia la pareja es el ejercicio de la cuenta bancaria, en la cual se va apuntando en una hoja de manera sincera las cosas que hacemos por nuestra pareja y las cosas que olvidamos hacer por ella.

También podemos elegir alguna actividad que nos guste realizar con nuestra pareja y queramos que esta se implique más en ella emocionalmente, para propiciar el acercamiento emocional el uno con el otro. Sin embargo esta tarea genera conflictos debido a la diferencia de opiniones, para intentar solventar esto debemos pensar que es lo que le queremos transmitir a la pareja es: “te quiero tanto que espero más de ti” e intentar transmitir los mensajes de manera positiva, haciendo las peticiones de forma tal que piense en cómo, en lugar de hacerla de manera que culpabilicemos a la otra persona.

Al emitir estas peticiones sobre la implicación emocional al realizar una actividad se puede hacer a modo de compromiso, aunque esto suene muy formal tiene grandes efectos positivos sobre la confianza de la pareja, ya que ves que la otra persona está dispuesta a hacer algo por ti.

Otro ejercicio es incentivar las conversaciones relajantes, buscando un momento del día para contarse lo que les ha pasado a lo largo del mismo. Hay que tener cuidado con este ejercicio y saber buscar el momento en el que la pareja está receptiva, ya que si no lo que estaremos haciendo es aumentar la tensión por la sensación de que la otra persona no nos está haciendo caso, y esto genera frustración.

Este tipo de conversación debe ser de cualquier cosa que sea externo al matrimonio y debe durar unos 20-30 minutos para relajar el clima de tensión, ya que se intenta realizar un acercamiento emocional con tu pareja mediante la escucha activa, ya que cuando el blanco de nuestras quejas no es nuestra pareja, esta nos va a apoyar y comprender fortaleciéndose los lazos de amor y confianza.

Para sostener una conversación mediante escucha activa se dan una serie de consejos:

1. Hablar por turnos
2. No dar consejos si no nos lo piden
3. Mostrar un sincero interés
4. Comunicar comprensión hacia lo que nos están contando.
5. Ponerse de su lado.
6. Mostrar una actitud de “nosotros contra el mundo”.
7. Expresar afecto
8. Validar sus emociones.

Ofrecer apoyo a tu pareja resulta muy beneficioso, pero a veces la pareja nos puede dar la espalda, tal vez por descuido, y este puede ser sin querer o bien porque hay un conflicto latente.

Pero por lo general cuando una pareja siente que el otro no está lo suficientemente conectado suele ser porque hay una disparidad en sus perspectivas de necesidad de intimidad e independencia. Y para poder afrontar esto lo mejor es hablarlo, porque al hacerlo estarán aprendiendo el uno del otro y lograrán saber cómo darse el uno al otro lo que necesitan.

Cuando en una pareja se da la espalda en las cosas cotidianas la clave para volver a conectar y apoyarse es darse cuenta de dónde está la disparidad a la hora de ver las cosas y las necesidades de cada uno. Para ello en el libro se oferta un cuestionario que ayudará a identificar el problema, y una vez identificado se podrá volver a conectar de manera natural.

CUARTO PRINCIPIO: DEJA QUE TU PAREJA TE INFLUYA.

Puede ocurrir que uno de los dos no esté dispuesto a compartir el poder con el otro. Este principio ayuda a solventar dicho problema. Han comprobado que aquellas parejas que se dejan influir mutuamente han mantenido relaciones más felices que aquellos que no han dejado que sus parejas les influyeran llevándoles al divorcio con dicha actitud de poder.

Cuando ocurre esto se está dando pie a conflictos de poder en los cuales solemos ver aparecer a los cuatro jinetes, a los que debemos mantener a raya si no queremos ir hacia la negatividad.

Han podido observar que en este sentido hay diferencias de sexo, en la cuales vemos que las mujeres se dejan influenciar más por los hombres y por tanto son capaces de compartir el poder, mientras que los hombres no admiten ser influenciados por sus mujeres y responde a tales intentos de compartir el poder con una alta negatividad que da lugar a conflictos en los que aparecen los cuatro jinetes.

Dejar que tu pareja te influya en la toma de decisiones así como compartir el poder de dicha toma de decisiones es una característica esencial de una pareja emocionalmente inteligente, ya que al realizar este ejercicio se está mostrando respeto por la otra persona, que como ya hemos dicho en varias ocasiones es uno de los pilares de una relación.

Al tomar las decisiones de manera conjunta se está llegando a una solución de problemas en la que estaremos más comprometidos, ya que se habrá intentado llegar a una solución que satisfaga a los dos, ya que están teniendo en cuenta la perspectiva del otro.

Para saber si la pareja está dispuesta a compartir el poder se ofrece un cuestionario de 20 preguntas de verdadero o falso, una vez puntuado el test se presentan una serie de tareas a realizar.

La primera tarea “Ceder para ganar” de ellas consiste en visualizar escenas que se observaron en el estudio realizado por Gottman y colaboradores. Las cuáles deberían ser interpretadas lo más vívidamente posible poniéndose en el lugar del sexo opuesto. A su vez deben atender únicamente al mensaje de la petición y no al tono de la misma, de tal manera que no se dejen llevar por los cuatro jinetes.

El segundo ejercicio “juego del superviviente de la isla Gottman” consiste en imaginar que tu y tu pareja han naufragado en una isla y para sobre vivir tienen que realizar una serie de tareas, las cuales viven especificadas dentro del ejercicio. Al realizar estas tareas podrán ver si les resulta o no difícil aceptar la influencia de su pareja, para poder determinar si son capaces de compartir el poder dentro de la relación.

LAS DOS CLASES DE CONFLICTO MATRIMONIAL.

Un tipo de conflicto en la pareja son aquellos problemas irresolubles, como distintas opiniones sobre el cuidado de los hijos, tareas del hogar, rasgos psicológicos de la pareja...

En cada pareja serán distintos, pero en aquellas parejas emocionalmente inteligentes, sabrán cual es el problema específico y desarrollarán alguna estrategia específica para convivir con él, la más común es el humor. Esto es una buena solución para convivir con el problema en una pareja feliz.

Sin embargo en una pareja que no es feliz estos problemas irresolubles crearía una espiral de frustración sintiéndose ambas partes heridas la una por la otra, de tal manera que hablaría una y otra vez del problema, igual que en todas las parejas, pero sin llegar a desarrollar alguna estrategia para convivir con el problema. De tal manera que comenzarían aislarse de los problemas encerrándose cada uno en sí mismo y por tanto viviendo vidas paralelas encabezadas por los cuatro jinetes.

Otro tipo de conflicto es el estancamiento en un problema, para ello Gottman nos propone una serie de claves para averiguar si estamos estancados o no en un problema.

1. El conflicto te hace sentirte rechazado por tu pareja.
2. Hablan una y otra vez pero no avanzan.
3. Se atrincheran en vuestras posiciones y no están dispuestos a ceder.
4. Cuando discuten el tema acaban disgustados y heridos.
5. Las conversaciones sobre el tema carecen de buen humor y afecto.
6. Con el tiempo son cada vez más inamovibles, lo cual los lleva a insultarse el uno al otro durante las discusiones.
7. Estos insultos los hace atrincherarse más y extremar sus propios puntos de vista, con lo cual cada vez están menos dispuestos a llegar a un acuerdo.
8. Finalmente se distancian.

Otro tipo de problemas son los solubles, estos se pueden solucionar, pero aún así crean un clima de tensión y sufrimiento. Cuando un problema crea excesiva tensión probablemente es porque la pareja no ha sido capaz de desarrollar técnicas para hacerle frente y solucionarlo, en este momento la validación y la escucha activa no es muy eficiente ya que ambas partes están muy enfadadas la una con la otra para poner en marcha estas técnicas de resolución de problemas.

¿Cómo podemos diferenciar entre un problema soluble otro irresoluble?

Cuando estamos ante un problema soluble estos son menos intensos y dolorosos ya que se centran en un dilema particular sin que haya un conflicto subyacente.

Los problemas solubles suelen ser situacionales y no afectan a otras áreas de sus vidas, ya que no están atacando a rasgos globales de personalidad de su pareja, si no a actos concretos que realizan. Pero estos problemas pueden tornarse más simbólicos y por tanto irresolubles si no se afronta el problema de una manera efectiva y comprometida.

Hay una clave básica para resolver todos los problemas: la comunicación de la aceptación de la personalidad de tu pareja, hacerle sentir que le comprendes, ya que si se siente juzgado o incomprendido no mostrará ningún interés por cambiar lo que querrías que cambiase, y por tanto no se pondrá enfrenar de manera eficaz al conflicto. Para poder convivir con los defectos del otro hay que generar continuamente mensajes de aceptación hacia tu pareja, es decir hacerle sentir que aceptas incluso los defectos de tu pareja. De tal manera que la pareja se termina perdonando los defectos y las discusiones ya que aunque se hayan expresado todos los sentimientos negativos del espectro, el uno y el otro terminan mandándose el mensaje de que se quieren y aceptan a pesar de todo, de esta manera no se deja paso al rencor.

Los conflictos suelen surgir de las realidades subjetivas de cada uno, y no por ello significa que uno tenga razón y el otro no. Se tiende a echar las culpas al otro, pero esto no hace otra cosa que empeorar la situación, por lo que hay que intentar reconocer cada parte su responsabilidad en el problema.

TÍPICOS PROBLEMAS SOLUBLES.

Gottman ha propuesto seis problemas solubles con unas tareas sencillas para tratarlos:

El estrés. Es muy común que los dos miembros de la pareja lleguen a casa estresados por su día laboral y que este empañe la relación. Si esto sucede, una buena solución es dedicarse un tiempo a solas para relajarse y luego comenzar a relacionarse con la pareja, por ejemplo estableciendo sesiones formales de quejas, en vez de volcarse el uno en el otro todo el estrés.

Las relaciones con la familia política. Por lo general los problemas con la familia política surgen entre suegra y nuera mediante diferencias de opinión en temas como; valores, trabajo, religión, dónde vivir, a quien botar...

Para resolver este conflicto Gottman propone que el marido se ponga de parte de su mujer, para conseguir establecer un sentido solidario con su mujer para dejar claro a su madre que para él está en primer lugar su mujer y su familia. De esta manera se fortalecerá la relación de pareja.

El dinero. Es fuente de problemas irresolubles ya que concierne a necesidades emocionales como la necesidad de seguridad o poder, y hacer referencia a nuestro sistema individual de valores, siendo problemas que impliquen un sentido simbólico al problema del dinero. Pero cuando el problema es soluble la clave para solucionarlo es comprender la tarea de la pareja en este tema.

Se ha observado que los problemas con el dinero se dan más habitualmente las parejas que llevan poco tiempo que en aquellas que llevan conviviendo juntas durante mucho tiempo.

Una manera de solucionarlo es realizar de manera conjunta una planificación financiera, en la cual se determine un presupuesto para el ocio, y que no ponga a una de las partes en una situación de sacrificio continuo, ya que esto haría que aumentasen los celos sobre el dinero.

Ya que al planificar juntos los gastos de la convivencia la tensión emocional se hace menor, y aunque no se logren soluciones inmediatas, las dos partes de la pareja se sienten como un equipo.

El sexo. Es uno de los aspectos de la relación en los que más avergonzados heridos y rechazados nos podemos sentir. Es normal que a las parejas les resulte difícil hablar sobre el tema, y lo suelen hacer de

manera indirecta, poco clara y con ganas de acabar la conversación. Este tipo de conversaciones no hace más que empeorar el problema, ya que al no expresar lo que uno necesita del otro en el plano sexual hace que no lo tengamos perdiendo así una forma de llegar a profundizar de manera íntima con la pareja.

Una solución es aprender a hablar de manera amable sobre el sexo, realizando de manera correcta las peticiones a la pareja y concediendo también lo que nos piden, de manera que ambos miembros de la pareja se sientan seguros, ya que el objetivo del sexo es estar más cerca el uno del otro, sentirse satisfechos, valorados. El sexo debe ser una expresión de amor, y cuando más suceda esto mayor intimidad se alcanzará.

Las relaciones sexuales deben ser variadas, unas veces serán lentas, otras breves, algunas veces sentirán que les llega al alma, o será simplemente placer. Y la mejor forma para enriquecer el sexo es conocer cada vez más los gustos del otro, de tal manera que la pareja pueda sintonizar con el lenguaje no verbal cuando se comienza una relación sexual.

Las labores del hogar. Por lo general es la mujer la que se encarga de las labores rutinarias del hogar, de tal manera que es la que presiona para que el marido colabore en las tareas del hogar, lo cual ocasiona tensiones.

Para evitar, o solucionar esto está bien hacer una distribución de tareas entre los dos, y que a ambos les resulte la realización de dichas tareas como algo natural. Estas tareas también deben de ser flexibles, de tal manera que si uno de los dos está cansado o con prisas para realizar estas tareas el otro sepa ofrecerse para su realización como una ayuda o detalle con su pareja.

Los nuevos padres. La llegada de un hijo provoca grandes cambios en una pareja, y por desgracia la mayoría de estos cambios son para peor. Se ha observado que un 70% de las parejas fracasan en la transición a ser padres. Normalmente es debido a que el padre no cambia al tiempo que la madre, la cual experimenta un cambio en el sentido de su vida al sentir un amor tan incondicional por su hijo, si el padre no cambia al tiempo que la madre este se suele distanciar con las consiguientes repercusiones, una de ellas es el deseo del hombre por recuperar la anterior relación con su mujer, pero como esto ya no es posible, el marido tiene que seguir a la mujer en este cambio, vivirlo juntos y a la vez. Para ello Gottman propone unos consejos:

1. Concentrarse en la amistad, sobre todo antes del nacimiento del niño, cuanto más conozcan a la pareja más sintonizados se sentirán y mejor podrán adaptarse al cambio.
2. No excluir al padre del cuidado del niño
3. El padre como compañero de juegos del hijo.
4. Reservar tiempo para la pareja, aunque en ese tiempo se hable del niño, no es malo, es normal.
5. Ser sensible a las necesidades del padre, ya que aunque este esté haciendo la transición a la paternidad a la vez que su pareja, no deja de sentirse un poco abandonado por las necesidades que necesita el hijo. Es necesario prestarle atención, de lo contrario el marido se alejará de la relación aunque comprenda los cambios de la maternidad.
6. Un descanso para la madre

QUINTO PRINCIPIO: RESOLVER LOS PROBLEMAS SOLUBLES.

Para resolver los problemas solubles Gottman propone una serie de pasos centrados en el respeto:

1. Suavizar el planteamiento de la discusión.

Por lo general en una relación suele ser la mujer la que saque los temas peliagudos. Cuando estos temas se plantean de una manera suave se da paso a una negociación, pero si estos temas se plantean de una manera violenta lo más seguro es que en la conversación aparezca los cuatro jinetes, haciendo que ambos se distancien emocionalmente y pierdan las conexiones que tienen establecidas previamente.

Los planteamientos agresivos suelen ser naturales cuando uno de los dos siente que el otro no responde a las quejas o peticiones. Para intentar no realizar los planteamientos de una manera agresiva Gottman da una serie de consejos:

Quejarse sin echar la culpa al otro.

Empezar las frases en primera persona, en lugar de en segunda persona. Ya que estas frases son menos críticas, y por tanto provocan menos actitudes defensivas.

Describir lo que pasa sin evaluar ni juzgar

Expresarse con claridad, lo mejor es realizar las peticiones de manera clara, centrándose en lo que uno siente, sin criticar al otro.

Ser amable.

Ser agradecido, y expresar lo que valoras de la otra persona.

No guardarse los sentimientos, ya que si se está a punto de estallar los anteriores consejos no sirven de nada.

Cuando este tipo de conversaciones terminan con la ideación conjunta de un plan para resolver el problema, hace que la pareja tenga una sensación positiva de la conversación, y esto les da esperanza para resolver los futuros problemas.

2. Aprender a dar y recibir intentos de desagravio.

Estos intentos son la forma que tenemos para frenar una discusión. Y la efectividad de un intento de desagravio es en función de cómo esté la relación. Si la relación está sumida en la negatividad los intentos de desagravio se podrán formular de una manera formal para dar énfasis a nuestra intención de frenar la discusión, Gottman en el libro propone una lista de estas frases.

3. Tranquilizarte tú mismo y a tu pareja.

Cuando una de las dos partes se sienta muy abrumado por la discusión esta debe decirlo y tomarse unos 20 minutos cada uno para calmarse de manera independiente, realizando alguna cosa que los distraiga, como alguna tarea, ejercicio, o ejercicios de relajación. Propone que sean 20 minutos porque es el tiempo que el cuerpo necesita para relajarse

Por otro lado también es bueno aprender a relajar a la otra parte, ya que esto actúa como un agente condicionante, al pasar de ver a tu pareja como un detonador de discusiones a verla como alguien que te

conforta serenidad y confort. Si en la pareja anteriormente no se era capaz de relajarse el uno al otro, solo se deberá intentarlo después de haber estado los veinte minutos relajándose uno mismo.

4. Llegar a un compromiso.

El compromiso no se puede llegar si no se acepta la influencia de la pareja y si no se ceden a algunas de las peticiones del otro.

5. Ser tolerante con los defectos del otro.

Si no somos capaces de aceptar a la otra persona nunca llegaremos a una solución conjunta, e intentaremos cambiar a la otra persona.

SEXTO PRINCIPIO: SALIR DEL ESTANCAMIENTO.

Para salir del estancamiento deberán comprender primeramente la causa y hablar del conflicto.

El estancamiento quiere decir que tienen ciertos sueños que no están cumpliendo o que no los están respetando. Y esto es un punto conflictivo ya que los sueños son lo que da vitalidad a la vida al representar esperanzas, aspiraciones y deseos que forman parte de la identidad de la persona.

Los sueños en sí no son dañinos para la pareja, pero si estos están ocultos o no son respetados, entonces son fuente de problemas

En las parejas felices se ha observado que las dos partes de la pareja han integrado los sueños del otro en el concepto de la vida en pareja, de tal manera que ayudan a su pareja a realizarlos y las apoyan para conseguirlos.

Si al pensar sobre un problema ves que la una culpable es tu pareja, posiblemente sea un indicativo de que se trata de un problema originado en un sueño oculto de tu pareja. Averiguar un sueño oculto de tu pareja es muy difícil, y aunque se haya averiguado a no tiene porque mejorar la problemática, pero hay que tener paciencia, ya que para hablar sobre los sueños se necesita que la relación de amistad de la pareja sea fuerte e íntima.

Si perciben que el problema está estancado, probablemente sea porque tienen puntos de vista opuestos y temen aceptar la influencia del otro.

Una vez que estén dispuestos a salir del estancamiento Gottman propone una serie de pasos:

1. Convertirte en detective de sueños. Descubrir la verdadera razón de los distintos conflictos, tanto de uno mismo como de la pareja.
2. Trabajar en un problema estancado. Se debe elegir de manera conjunta un problema recurrente en la pareja. Se debe buscar el sueño que subyace al conflicto y la razón por la que este problema afecta tanto a la pareja, sin intentar resolverlo todavía, solo hay que entenderlo.
3. Tranquilizarse el uno al otro.

4. Salir del estancamiento. Primero cada miembro de la pareja debe definir los aspectos en los cuales no puede ceder, seguido de definir también los aspectos flexibles para poder llegar a un compromiso temporal en el cual se puedan respetar ambos sueños.
5. Dar las gracias tras cada sesión, para terminar cada sesión con un clima agradable y positivo eliminando así parte del factor estresante que se libera durante estas sesiones.

SÉPTIMO PRINCIPIO: CREAR UN SENTIDO DE TRANSCENDENCIA.

Este principio hace referencia a las micro-culturas que se establecen dentro de cada familia, como las historias que se cuentan dentro de la familia, las tradiciones... Esto no significa que los miembros de la pareja deban compartir completamente los aspectos filosóficos de la vida, si no que se base en cómo la pareja logra un modo de respetar los sueños de cada uno incluso cuando estos no sean compartidos. Si es cierto que cuando más compartidas sean las ideas fundamentales de la vida más significativa y fácil será la relación, pero mientras estén abiertos a tener en cuenta la perspectiva del otro las posturas y perspectivas sobre el sentido de la vida se acercarán de forma natural fortaleciendo así la amistad, hablando de los valores de una manera clara y sincera.

Para saber hasta qué grado la pareja ha creado un sentimiento de transcendencia Gottman propone un pequeño test donde hay que valorar de manera conjunta, los rituales de conexión que hay dentro de la pareja, los papeles que desempeñáis, los objetivos que se tienen y el acuerdo del significado de los símbolos que se establecen dentro de la pareja.

Para estas categorías que determinan el grado de transcendencia que hay en una pareja Gottman propone también una serie de ejercicios para maximizar el sentido de transcendencia a través de una serie de preguntas específicas para cada dominio.

Ejercicio de rituales familiares; discutir primero lo que significaban para vosotros los rituales que teníais cuando erais pequeños, y luego planear vuestro propio ritual.

Ejercicio sobre los papeles en la vida; se debe pensar primero por separado sobre las ideas que se tienen sobre las funciones y roles que se desempeñan en la vida, y luego hablarlo de una manera clara y sincera.

Ejercicio sobre los objetivos personales; explorar a través de las preguntas los objetivos personales y los objetivos de la vida en pareja.

Ejercicio sobre los símbolos compartidos; respondiendo y meditando sobre las preguntas que se proponen.

El objetivo de todo esto es estar abierto a las creencias de tu pareja.

¿Y AHORA QUÉ?

Tras la exposición de estos siete principios se puede empezar a realizar pequeños cambios en la pareja, que pueden tener un enorme factor positivo a lo largo del tiempo, que debe ser mantenido a lo largo del tiempo para poder seguir construyendo la relación en base a los mismos.

VALORACIÓN PERSONAL.

La visión de Gottman a la hora de afrontar una crisis de pareja, nos parece muy acertada, ya que busca los aspectos positivos de la pareja y parte de ellos para solventar los problemas en base a la mitad que debe ser, en mi opinión compartida con Gottman, la base de una relación firme y estable. También compartimos su opinión sobre el cariño y el respeto que se debe mostrar dentro de la relación, haciendo sentirse valorada a la otra persona.

Hacerse sentir valorado, respetado y amado a la otra persona puede ser fácil, si las personas se esfuerzan por hacer pequeños gestos en los cuales la otra parte pueda ver que la conoces, que la apoyas y que la tienes en cuenta en las decisiones. Todo esto a su vez, creemos que puede ayudar a fortalecer una relación tanto emocional como sexualmente, sintiéndose dentro de la pareja satisfechos, y felices.

Consideramos, sin embargo, que el “mapa del amor” se establece en los inicios de una relación, cuando queremos saber todo sobre la otra persona, pero también pensamos que esto es lo que más se olvida al caer en la rutina, y al pensar que la relación se mantiene por si sola creyendo que la otra persona va a estar de manera incondicional, sin realizar ningún tipo de esfuerzo por valorarla.

A partir de la lectura de este libro vemos, un atisbo de esperanza, cuando una pareja ha entrado en la rutina, ya no la veo tan dañina si la pareja se sigue interesando la una por la otra, queriendo profundizar en su mapa del amor, para seguir estando conectados mediante pequeñas conversaciones que, aunque parezcan intrascendentes, son formas en las que se puede seguir transmitiendo cariño, comprensión, apoyo, e interés, aportando a la pareja ese sentido de trascendencia vital, el sentido de ser pareja.

Pensamos que al ver estos principios en una pareja, y aplicando los ejercicios que se han ido exponiendo en el libro, que puede que incluso los problemas irresolubles, en los que entran en juego las distintas perspectivas sobre la concepción de la pareja, de la vida y de los objetivos, no deben de ser un obstáculo para mantener una relación duradera y significativa, una vez aprendido a convivir y aceptar las necesidades y deseos de la otra persona. Ya que el hecho de estar conectado con tu pareja implica la comprensión de la necesidad de intimidad e independencia que necesita cada uno, y por tanto al estar conectados habrá un compromiso por el cual se llegue a un acuerdo sincero para satisfacer tales necesidades.

Finalmente creemos conveniente señalar el gran atisbo de esperanza que puede dar este libro si lo juntamos con un buen terapeuta a la hora de superar una crisis, ya que vemos en él técnicas interesantes para fortalecer la relación en una pareja.

WWW.CENTROPSICOLOGICOANIMUS.COM

centropsicologicoanimus@hotmail.com



CENTRO PSICOLOGICO ANIMUS

Tf 2237146 Cel 999172524