

En este artículo JOHN M. GOTTMAN y NAN SILVER señalan que el estrés de este mundo (en especial el laboral) afecta a la relación de pareja y hay que enfrentarlo juntos. (4 min.)

Estrés y más estrés

La tarea aquí es hacer de tu hogar un remanso de paz.

Todos los días Stephanie y Todd llegan de trabajar casi a la vez. Por lo general, en lugar de saludarse de forma amistosa, se enzarzan en una pelea a gritos. Todd, que se ha pasado el día haciendo reverencias a un jefe difícil, se enfada al ver que no se encuentra el correo porque Stephanie lo ha quitado de la mesa por enésima vez. Stephanie, que debe terminar un trabajo y sabe que deberá quedarse levantada hasta tarde, se enfurece al abrir la nevera y ver que solo hay mermelada de fresa. “¡No hay nada que comer! -grita-, ¡No me puedo creer que no hayas ido al supermercado como prometiste! ¿Pero a ti que te pasa?”

La cuestión es qué pasa entre Todd y Stephanie. La respuesta es que están volcando sus tensiones laborales en casa, y esto sabotea su matrimonio.

Planificar sesiones formales de queja puede impedir que el estrés de cada día se vierta sobre el matrimonio.

No hay duda de que el estrés laboral se ha convertido en un creciente factor de insatisfacción matrimonial. Hoy en día las parejas trabajan anualmente unas mil horas más que hace 30 años (1969). Tienen menos tiempo para hablar, relajarse, comer e incluso dormir. No es de extrañar que los días de “¡Hola, cariño! ¡Ya estoy en casa! “hayan pasado a la historia en muchas familias. Lo más probable es que “cariño” esté también trabajando y haya llegado a casa con un fajo de papeles que tiene que preparar para presentarlos al día siguiente ante un cliente. O tal vez haya estado sirviendo mesas todo el día y lo último que le apetece es servirle la cena a su marido.

Solución

Reconocer que al final de una jornada larga y estresante tal vez necesitáis un tiempo para relajarnos antes de relacionarnos el uno con el otro. Si de pronto te pones furioso/a por algo que ha hecho tu pareja, piensa que puedes estar exagerando el incidente en tu mente a causa de tu propio estrés. De la misma forma, si tu cónyuge llega a casa con la cara larga y, cuando le preguntas qué le pasa, te contesta con un gruñido, intenta no tomártelo como algo personal. Probablemente haya tenido un mal día. En lugar de empeorar la situación, no lo tomes en cuenta.

Dedica un tiempo diario a relajarte. Has de ello un ritual, ya sea tumbarte en la cama a leer el correo, salir a correr un rato o meditar. Para algunas personas la forma ideal de relajarse es con ayuda del compañero. ...

Una vez que os sintáis recuperados, es el momento de comentar juntos la jornada. Consideradlo una sesión formal de quejas, en la que cada uno protesta por las catástrofes que le hayan ocurrido, mientras que el otro lo escucha ofreciendo su comprensión y su apoyo.

Fuente: SIETE REGLAS DE ORO PARA VIVIR EN PAREJA de JOHN M. GOTTMAN y NAN SILVER Penguin Random House Grupo editorial, S.A.U. Travessera de Gracia, 47-49. 08021 Barcelona CAPITULO 9 Páginas 206-207.

Nota: los párrafos con letra *cursiva* son de personal de la fundación.