

Conflictos insolubles y amargos

En este artículo JOHN M. GOTTMAN y NAN SILVER señala que los conflictos insolubles se generan a partir de anhelos, dos historias o sueños desencontrados, aquí los autores hablan de escuchar, entender, respetar y acoger al otro y ...

(Primer caso) Pareja 1

Queja permanente de Él: Creo que mi mujer es demasiado limpia y ordenada. Me paso el día buscando cosas que ella ha guardado. Creo que no es considerada conmigo y es demasiado dominante. Estoy harto.

Mis sueños (de él) en este conflicto podrían ser:

Mis padres eran muy estrictos y disciplinarios. Consideraban que cualquier desacuerdo con ellos era una insubordinación. A resultas de esto me convertí en un rebelde. Admito que tengo un problema con la autoridad, y por eso decidí montar mi propio negocio. Mi sueño es poder ser yo mismo en mi casa, lo cual significa no tener que seguir ningún sistema de reglas estrictas. Quiero que mis hijos cuestionen la autoridad y piensen por sí mismos, no que aprendan simplemente a ser obedientes. Quiero sentirme libre en mi casa, permitirme el lujo de ser un poco dejado a veces.

Queja permanente de Ella: Me gusta tener orden y limpieza en casa. Estoy siempre limpiando y recogiendo lo que mi marido ensucia. Creo que está siendo desconsiderado, y estoy harta.

Mis sueños (de ella) en este conflicto podrían ser:

Crecí en un hogar caótico. Cuando era pequeña no podía contar con nada. Nunca sabía quién iba a llevarme al colegio o quien iba a recogerme. Mi madre siempre se olvidaba de ir a buscarme, y a veces yo la odiaba por eso. En casa muchas veces no había cena, o no tenía ropa limpia. Tuve que ser yo quien creaba una sensación de orden y responsabilidad para mis hermanos pequeños, y yo odiaba tener que hacer todo aquello. Mi sueño es ofrecer a mis hijos y mi familia un entorno más saludable. Para mí el orden significa seguridad y paz. Eso es lo que quiero para mis hijos. Cuando la casa está hecha un desastre vuelvo al caos de mi infancia.

(Segundo caso) Pareja 2

Queja permanente de Él: Mi esposa es muy emotiva y se queja de que soy frío. Pero yo creo que ella se demasiado exagerada en sus reacciones y a veces se descontrola. Tal vez es demasiado sensible. Para mí la mejor forma de enfrentarse a situaciones emocionales es ser racional, no dejar que las emociones nos desborden. Mi esposa dice que soy demasiado distante.

Mis sueños (de él) en este conflictos podrían ser:

Crecí en una familia en la que todo se discutía. Nos encantaba discutir unos con otros. Mi padre solía hacerme una pregunta, cuestionar mi respuesta y luego asumir una postura totalmente contraria a la mía. Entonces comenzaba el debate. A todos nos gustaba. Pero en estos debates estaba prohibido dejarse llevar por las emociones. En cuanto alguien se apasionaba demasiado el debate terminaba. De modo que mi familia valoraba mucho la capacidad de mantener el control de las emociones. Y todavía es así. Sí, tal vez debería ser más emotivo, pero no he recibido esa educación. Mi sueño es ser fuerte, y para mí ser emotivo es una debilidad.

Queja permanente de Ella: Soy muy emotiva y mi esposo es demasiado frío. A veces siento que es falso, distante, como si no estuviera presente. Casi nunca se lo que siento. Esta diferencia entre nosotros me exaspera.

Mis sueños (de ella) en este conflicto podrían ser:

Soy una persona emotiva. Para mí la vida consiste en sentir, en estar en contacto con las cosas, en responder a ellas. Eso es lo que debería significar la palabra responsable: ser capaz de responder, de reaccionar. Es lo que más valoro. Reacciono ante todo o que me rodea, me emocio con el arte, la arquitectura, los niños, los cachorros, las competiciones deportivas, las películas, todo. Ser emotiva es para mí estar viva. Así es como me educaron, y me alegro. Mi sueño es compartir mis emociones con la persona que quiero. Si no es posible, el matrimonio me parece muerto, falso.

Estos dos casos, como muchos otros más podrían representar conflictos imposibles para algunas parejas. Que se estanquen e impidan su desarrollo e incluso romperla. Lo que corresponde ahora es trabajar en estos sueños.

Paso 1 Distinguir ese conflicto permanente que tiene estancada tu relación

... Escoge un problema estancado y escribe una explicación de tu postura. No critiques ni culpes a tu pareja ... Escribe a continuación la historia de los sueños que se ocultan bajo tu postura. Explica de donde provienen y por qué son tan importantes para ti.

Paso 2 poniéndose a trabajar en un problema estancado -conversemos-

Una vez *que* tu pareja y tú comprendáis los sueños (*historia personal, ilusiones, ...*) es momento de que habléis de ellos. Cada uno hablara durante 15 minutos. No intentéis resolver el problema, porque puede ser contraproducente. El objeto es simplemente entender por qué el problema os afecta tanto a cada uno.

Tarea del que habla: habla sinceramente de tu postura y de lo que significa para ti. Describe el sueño que la motiva. Explica de donde proviene ese sueño y qué simboliza. Habla con claridad y honestidad sobre lo que quieres y por qué es tan importante ... No intentes censurar o minimizar tus sentimientos por miedo a herir a tu pareja o a discutir. ... No es el momento de criticar o discutir con tu pareja. ...

Tarea del que escucha: No juzgues. Escucha como si fueras un amigo. No te tomes como algo personal el sueño de tu pareja, aunque esté en oposición a tus sueños. No estes pensando qué vas a responder o cómo resolver el problema. Tu tarea en este momento es oír a tu pareja y animarla a explorar sus sueños. A continuación, ... algunas preguntas ...

Cuéntame de donde surgió eso. Me gustaría entender qué significa para ti.

¿Qué es lo que crees sobre este tema?

¿Qué sientes al respecto?

¿Qué quieres? ¿Qué necesitas?

¿Qué significan estas cosas para ti?

Paso 3 Tranquilizarse el uno al otro -renovar nuestro mutuo compromiso con la felicidad del otro-

Discutir sueños que están en oposición (*en apariencia por lo menos en este momento*) puede ser una actividad muy estresante. Puesto que no conseguiréis nada si llegáis a sentir os abrumados, tomaos un descanso antes de intentar salir del estancamiento ...

Paso 4 Salir del estancamiento

Ahora ha llegado el momento de hacer las paces con el conflicto, aceptar las diferencias entre vosotros y establecer algún compromiso inicial que os ayude a seguir *conversando* el problema de forma amistosa. Comprender a tu pareja no es resolver el conflicto. Lo más probable es que nunca desaparezca por completo. ...

Definid las mínimas áreas en las que no podéis ceder. Para esto necesitáis buscar en vuestro propio corazón y diseccionar el problema en dos categorías. En una de ellas poned todos los aspectos en que no podéis ceder sin violar vuestras necesidades o valores básicos. La segunda categoría incluye todos los aspectos en que podéis ser flexibles porque no son tan importantes para vosotros. Intentad ampliar esta segunda categoría tanto como sea posible.

Leed vuestras respectivas listas y trabajad en ella juntos. ... Llegad a un compromiso temporal. Ponerlo a prueba un par de meses y sometedlo luego a revisión. No esperéis que esto resuelva el problema. Lo que sí es cierto es que os ayudará a vivir con él mejor.

Un compromiso bien planteado debería incluir:

Problema estancado: *la situación objetiva que los enfrenta.*

Los sueños dentro del conflicto: *Ambos sueños contrapuestos (su descripción, por qué son importantes, su historia ...)*

Aspectos no negociables: *es importante descubrir y señalar la esencia de lo intransable (largas horas de escutar el corazón), meditar en el amor por el otro y cuanto yo personalmente puedo cambiar, no a algo antiético.*

Aspectos flexibles: *Acordarse que la medida de nuestro amor tiene relación directamente con la dimensión de nuestros consensos, tolerancia, mutuo servicio ...*

Conflicto irresoluble: *son aquellos aspectos que por muy pequeños que sean siempre existirán y que definitivamente no podrán resolver, acéptenlos, saber renunciar es parte de la vida.*

Paso 5 Dar las gracias

Por lo general hace falta más de un *compromiso formal* para salir de un *problema estancado* que afecta desde hace tiempo al matrimonio y *siempre siempre este ejercicio es estresante. Corresponde agradecer a la pareja, alegrarse y felicitarse.*

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 10 Pag 245-247, 251-252, 254-257 y 259

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

aa