

Guía para
superar
tu crisis de
pareja

NATALIA
Gurdian

Introducción

Bienvenido a la guía PDF para solucionar tu crisis de pareja. Confío en que esta lectura te sea de utilidad. Encontrarás pasos prácticos para que los puedas llevar a cabo en tu relación **¡no dejes de hacerlos!**

Solucionar una crisis de pareja no es sencillo, pero confío en que la mayoría de las relaciones pueden mejorar su intimidad, comunicación y amistad con sólo la voluntad y dando los pasos correctos. A veces es más fácil de lo que te esperas.

Una crisis puede tener diferentes definiciones y numerosas causas, pero lo que tienen en común es que hablan acerca de un momento difícil, un reto por el cual está pasando la relación.

¿Qué tipo de crisis estás pasando?

- Puede ser que sientas que la amistad con tu pareja se está acabando o tengas la sensación que viven vidas paralelas.
- Tal vez las peleas son demasiado frecuentes y explotan constantemente.
- Ha habido algún conflicto grande en la que aún no se han vuelto a acercar, las heridas siguen presentes.
- Tal vez la personalidad de tu pareja o estilo de vida está en constante choque con tu forma de ser.
- Sientes que la confianza o compromiso en la relación ha bajado sustancialmente.

Empecé a escribir este documento pensando en que serían solamente un par de hojas con los consejos y acciones más importantes para salir de una crisis, sin embargo terminé incluyendo mucho más contenido debido a que cada uno de estos pasos y principios forman una especie de rompecabezas. No quería que te faltara la “pieza de la esquina”.

Encontrarás aquí una selección de los principios y pasos más relevantes para comenzar a recuperar tu relación. Estos no son artículos o *tips* como los que podrías encontrar en una revista. Los principios que aquí leerás han sido delineados por el **Instituto Gottman** (Instituto basado en la investigación para crear relaciones más fuertes), con el cual me he formado para poder efectuar la terapia a parejas.

Primero te comparto la teoría de porqué algunas relaciones funcionan y otras no. Esto te ayudará a diagnosticar cuál es el problema por el cual está pasando tu relación. Tal vez podrás descubrir elementos que no habías tomado en cuenta. Segundo, te muestro cuáles son los predictores del divorcio según Gottman, de esta manera los podrás tener más presentes y luego ofrezco siete pasos concretos que puedes comenzar a implementar ya en tu relación.

Índice:

[PARTE 1. ¿POR QUE ALGUNAS RELACIONES FUNCIONAN Y OTRAS NO?](#)

[PARTE 2. PREDICTORES DEL DIVORCIO.](#)

[PARTE 3. ¿QUE PUEDES HACER PARA SUPERAR LA CRISIS?](#)

[PARTE 4: ¿QUÉ HAGO CON ESTA INFORMACIÓN?](#)

¿POR QUE ALGUNAS RELACIONES FUNCIONAN Y OTRAS NO?



El Doctor Gottman y su esposa Julie Gottman encontraron que para que una pareja funcione necesita vivir según **ciertos principios**. Contrario a lo que se cree, la capacidad de comunicación y el saber superar los conflictos no es necesariamente lo que los define.

Las parejas más felices aún discuten y tienen conflictos, sin embargo siguen siete principios básicos que hacen que su matrimonio funcione.

Primer principio: Una amistad fuerte.

La base de los matrimonios es una sólida amistad. ¿Y cómo podemos medir la amistad? Uno de los factores más importantes es el grado en que ambos se conocen.

Las parejas que conservan su amistad, se conocen a íntimamente, saben cuáles son sus sueños y miedos. No sólo entienden a su pareja profundamente, si no que se recuerdan de los datos importantes y actualizan la información constantemente. Se hacen preguntas abiertas ¿Cuéntame cómo ha estado tu día? ¿Cuáles son las cosas que te frustran? ¿Cómo fue la reunión con tu jefe?

¿Cómo te sientes después del embarazo? ¿Qué significa para ti la confianza?

Una buena amistad es el mejor refugio contra la negatividad y el mejor afrodisíaco. Cuando existe este tipo de cercanía, crece una **predominancia positiva** que protege a la pareja contra las peleas del día a día. Las frases no se malinterpretan, la actitud defensiva y la crítica se mantienen al mínimo.

Segundo principio: Admiración y cariño

El cariño y la admiración son elementos más importantes. Es obvio decir que cuando uno decide empezar una relación, es porque quiere y admira a su pareja. Sin embargo estos elementos son frágiles y se pueden desgastar en el camino, incluso son susceptibles a la extinción. ¡Si! Como los dinosaurios. Si se agotaran, el matrimonio estaría en serios problemas ya que habría “paso libre” para la crítica y el desdén.

Para reavivar los sentimientos positivos hacia tu pareja necesitas comenzar a pensar y hablar acerca de ellos.

Tercer principio: Acercarse al otro

Muchas personas creen que el secreto para volver a conectar con la pareja es una cena romántica con velas, pétalos de rosa y música de Fonseca o Michael Bublé, sin embargo esto está lejos de ser la realidad. Si deciden hacer una velada apasionada para reencontrarse, pero tienen una mala relación de amistad, donde el cariño y admiración están en lo mínimo, es probable que fracasen en su cometido.

La pasión y la conexión emocional no se construyen a base de cenas románticas, si no que se mantienen con los pequeños acercamientos que la pareja realiza durante todo el día. Momentos sencillos como comer juntos y platicar acerca del día de cada uno, reírse de eventos compartidos, salir a caminar, hablar acerca de eventos estresantes, escuchar música o ver una película. Estas son cosas que las parejas dejan de hacer cuando empiezan a distanciarse. Aún mas, cada vez que uno de los dos se acerca y el otro acepta este acto correspondiendo, se incrementa lo que se llama **“cuenta bancaria emocional”**. Cada uno ingresa cariño en la cuenta bancaria del otro para cuando existan crisis y peleas grandes, pueden utilizar este “ahorro”. ¡Todos tenemos una cuenta bancaria emocional! ¿Será que te recuerdas de tu contraseña? Revisa cómo está la tuya y la de tu pareja.

Cuarto principio: deja que tu pareja te influya

En cualquier relación es necesario que exista una influencia mutua. ¿Qué quiere decir influencia? Significa respetar las opiniones y sentimientos de la pareja, así como tomar en cuenta las opiniones de tu ser querido.

En un estudio a largo plazo del Instituto Gottman con 130 parejas recién casadas se comprobó que incluso en los primeros meses de casados, los hombres que permiten que sus esposas influyan en ellos mantienen matrimonios más felices y tienen menos posibilidades de divorcio. Los datos sugieren que en la actualidad la actitud “machista” en el cual un hombre no está dispuesto a compartir el poder con su compañera, tiene el 81 por ciento de posibilidades de que su matrimonio fracase. (Tomemos en cuenta que esta es una estadística de Estados Unidos).

Obviamente ambos géneros deben de aceptar influencia. Sin embargo las investigaciones indican que, aunque la mujer se muestre crítica y enojada, es más propensa a permitir que su esposo le influya en sus decisiones porque suele tomar más en cuenta las emociones y sentimientos de éste. Esto no siempre es igual con los hombres. Creo que en Latinoamérica esta tendencia está dando un giro positivo en las parejas más jóvenes.

Quinto principio: resuelve los problemas solubles

Las parejas que tienen una sólida amistad, cariño, admiración y que aceptan la influencia cuentan con una mejor base para resolver los conflictos. Existen algunas pautas que el Doc. Gottman aconseja a la hora de resolver los problemas.

- **Suaviza el planteamiento de la discusión:** normalmente es la mujer la que saca los problemas a relucir e intenta resolverlos, el problema es *cómo* los plantea. Cuando una queja se vuelve discusión, es porque probablemente en los primeros minutos del diálogo aparecieron lo que John Gottman llama **“los 4 jinetes del apocalipsis”**. Estos son: la crítica, la actitud defensiva, el desprecio y la actitud evasiva.

Un planteamiento suave no tiene porqué ser falso o diplomático, simplemente debe no llevar crítica o desdén.

- **Aprende a ofrecer y recibir intentos de reparo:**

Los intentos de reparo son como los frenos de un carro. Cuando sientes que la conversación se está acalorando, has dicho algo en forma de crítica o lo ha hecho tu pareja, puedes “dar un frenazo” o utilizar un reparo. Si usas estos intentos constantemente, tus conflictos no escalarán ni explotarán. Recuerda que necesita haber aceptación de influencia de ambos para que los intentos de reparo se den.

- **Tranquilízate a ti mismo y a tu pareja:**

En ocasiones las peleas acaloradas hacen que uno de los dos se **“ahogue emocionalmente”** esto quiere decir que el cuerpo emite una alarma y suceden reacciones fisiológicas: el corazón late más a prisa, aparece la sudoración, la respiración es superficial y rápida,

la capacidad de resolver problemas baja, la empatía es casi imposible. **¡Los intentos de reparación no servirán en este estado!** Lo que necesitarán es tranquilizarse antes de seguir hablando.

Es importante notar que los hombres a veces necesitan más tiempo para calmarse después de una discusión, esta una de las diferencias fisiológicas entre hombres y mujeres.

- **Lleguen a un compromiso:**

La única solución a los problemas matrimoniales es llegar a un compromiso, nos guste o no. Necesitamos llegar a un punto medio o ceder. Precisamos encontrar un equilibrio de “poderes” y buscar un resultado que sea en donde ganar-ganar. Si existe un planteamiento suave y aceptación de influencia será mucho más fácil llegar a un acuerdo.

- **Sé tolerante ante los defectos de tu pareja:**

No podrás llegar a ningún acuerdo a menos que aceptes los defectos y debilidades de tu pareja. A mí me parece muy sabia una frase que dice: “No juzgues al otro porque peca de manera diferente que tú”.

Sexto principio: salir del estancamiento

A veces te encontrarás con problemas que no puedes simplemente solucionar. Tienen que ver con diferencias la personalidad de cada uno, el estilo de vida o circunstancias fijas. Por ejemplo, uno de los dos es sumamente ordenado y el otro no, tal vez uno de los dos quiere tener relaciones sexuales mucho más seguido, o hay quien es más abierto con las emociones y al otro le incomoda la intimidad así como las charlas donde se muestran los sentimientos.

A este tipo de conflictos los llamamos “**perpetuos**”. Según Gottman, el 69% de los problemas en la pareja suelen ser perpetuos. En vez de solucionarlos, el objetivo aquí es poder manejarlos, así como uno lidia con una alergia permanente: no la cura pero si la modera. En ocasiones los conflictos perpetuos se van agravando hasta que la pareja se estanca, ya no dialogan sobre el problema y se comienzan a distanciar. He visto que a veces el tema se vuelve un “tabú”.

Para salir de este estancamiento primero hay que entender la causa. El estancamiento indica que ambos tienen sueños que no se están realizando o que no respetan. Al decir sueños, nos referimos a esperanzas, aspiraciones y deseos que forman parte de la identidad y dan propósito y sentido a la vida. Los sueños no siempre son conscientes. Ningún sueño en sí es problema para el matrimonio. Como diría Ricardo Arjona, el problema no es que existan, el problema es que no los conocemos (o no los respetamos).

Por ejemplo, Mariana quiere ir a la universidad. Su esposo, Raúl, quiere dejar su trabajo para vivir como fotógrafo en otro país. Para Raúl, vivir una vida de aventuras es parte de su identidad y personalidad.

Mariana quiere realizar su sueño de estudiar diseño gráfico, ya que no pudo hacerlo anteriormente, terminar la carrera la haría sentirse autosuficiente y orgullosa de sí misma. Ella valora más la estabilidad que la aventura.

Este puede ser un problema perpetuo, los dos tienen sueños escondidos (deseo de estabilidad y deseo de aventura). Si ambos respetan y conocen sus sueños, tal vez lleguen a la resolución de esperar un par de años a que Mariana termine de estudiar y luego se decidirán de irse a vivir un año a diferentes partes del mundo para que Raúl pueda tomar las fotografías y vivir este estilo de vida. Casi siempre es posible llegar a un acuerdo y si van a estar juntos, es necesario.

Séptimo principio: crear un sentido de trascendencia

Si tu relación cuenta con los primeros seis principios es muy probable que tengas una relación estable y feliz. Sin embargo puede que aún te falte algo: la sensación de trascendencia. Esto quiere decir ir más allá de los quehaceres de la casa, hacer el amor, y cuidar a los hijos si los tienen. Trascender incluye crear una vida interior juntos, una cultura plena de símbolos y rituales, una apreciación del papel que cada uno tiene en la relación y objetivos que los unan. Cada familia tiene su propia “cultura” y razón de ser.

PREDICTORES DEL DIVORCIO



El Instituto Gottman describe algunos predictores del divorcio, que son los que él ha encontrado en sus estudios. ¡Es importante conocer de cerca al “enemigo” para poder superarlo!

La primera señal: el planteamiento violento.

Si una conversación o queja comienza con un planteamiento violento, lo más seguro es que termine mal. La investigación de Gottman dice que en el 96% por ciento de las ocasiones se puede predecir el resultado de una conversación basándose en los *3 primeros minutos*.

Si uno de los dos utiliza críticas o sarcasmo, lo más seguro es que la persona reaccione de forma defensiva.

Si los planteamientos son continuamente violentos, las parejas se verán en conflictos constantes desgastando así la relación.

La segunda señal: los cuatro jinetes.

Estos son patrones de conducta destructivos para cualquier relación. Anteriormente te mencioné que se les llama “los 4 jinetes del apocalipsis” porque son letales para la relación y predicen el fin (si no los manejamos).

Los 4 jinetes son: Crítica, Actitud defensiva, Actitud evasiva y Desprecio.

La Crítica:

La actitud crítica es el jinete más común en muchas parejas, tanto que a veces ya ni se detecta.

Cuando criticamos, en vez de describir un problema, describimos a nuestra pareja como “El Problema” o le señalamos directamente una falla o defecto en su personalidad.

La crítica casi nunca nos lleva a donde queremos ir.

Ejemplo: “Te pones como loco”, “Tú eres una dramática”, “A ti no te importa nada”, “¿Por qué eres tan insensible”

La actitud defensiva:

Muchas veces va unida a la crítica. Esta actitud nace de un intento de protegerse a uno mismo, defender la inocencia o evitar lo que se percibe como un ataque. Incluso a veces se hace en forma de lamentos (como una víctima inocente).

El problema con la actitud defensiva es que no nos hacemos responsables de nuestra contribución al conflicto.

Ejemplos: “Yo no tengo la culpa de eso”, “Y tú también haces otras cosas que me sacan de mis casillas”, “¿Quién fue el primero que hizo mal aquí”?, “Si, yo sé que mis opiniones nunca importan”

El desprecio:

El desprecio es el mayor indicador de divorcio. Es parecido a la crítica, sin embargo tiene un agravante: incluye un sentimiento de superioridad.

Cuando despreciamos a alguien, le intentamos hacer sentir (consciente o inconscientemente) que son inferiores, les humillamos, les faltamos el respeto.

El Dr. Gottman llama al desprecio: **"El Ácido Sulfúrico para el amor"**. **La actitud evasiva:**

Esta actitud se manifiesta cuando la persona se desconecta de la conversación aun estando en el mismo espacio físico. Básicamente significa que el receptor no da señales de que está escuchando lo que su compañero está diciendo, por ejemplo, cuando uno está hablando el otro está mirando al otro lado, sin mantener un contacto visual con su pareja, o está cruzado de brazos sin interactuar.

Normalmente cuando se da la actitud evasiva, la persona está alterada fisiológicamente. Su corazón va a más de 100 latidos por minuto pero se queda callada o se va debido a que no quiere empeorar la pelea. El problema con la actitud evasiva es que no da resultados y normalmente hace que el conflicto se agrave y escale. Es un patrón destructivo.

La tercera señal: sentirse abrumado

Normalmente las personas recurren al mecanismo de evasión para no sentirse abrumadas. Esto sucede cuando la negatividad de uno de los conyugues- ya sea en forma de crítica, desprecio o incluso actitud defensiva- resulta tan súbita y abrumadora, que la otra persona

se siente conmovida, indefensa frente a la agresión y hace lo posible por no replicar.

Las personas se distancian emocionalmente cuando se sienten abrumadas y perciben que su pareja “estallará” de nuevo. Sin embargo cuando se actúa de forma evasiva, usualmente se provoca mayor enojo, resultando así un círculo vicioso.

El naufragio de un matrimonio se puede augurar por los constantes planteamientos violentos en los que uno de los dos se siente constantemente abrumado a causa de los incesantes cuatro jinetes.

La cuarta señal: el lenguaje del cuerpo

En una discusión tensa y acalorada, uno de los miembros de la pareja o ambos pueden sentirse abrumados. Una de las reacciones físicas más comunes es la aceleración del ritmo cardíaco (por encima de los 100 latidos por minuto u 80 si se es atleta). Al mismo tiempo se dan cambios hormonales, incluyendo la secreción de adrenalina y cortisol. Aumenta la sudoración y la presión arterial.

¿Por qué el sentirse abrumado puede llevar al divorcio? Primero, porque indica que uno de los cónyuges (o ambos) siente una gran tensión emocional durante las discusiones con su pareja. Segundo, porque ese estado imposibilita cualquier conversación productiva para solucionar el conflicto.

Recordemos que durante el **ahogo emocional** NO se podrá dialogar racionalmente, la capacidad para procesar información queda reducida, no se tiene la disponibilidad para solucionar problemas, ni se genera empatía o compasión. El cuerpo permanece en un estado de lucha (criticar, defendernos, utilizar ademanes violentos, despreciar) o huida (evadir).

La quinta señal: los intentos de reparo fracasados.

Anteriormente hablamos acerca de los intentos de reparo. Éstos sirven para frenar una posible pelea. La mayoría de las personas utilizan intentos de reparo como por ejemplo “dejemos de hablar por ahora”, “lo siento, no lo quise decir así”, “me voy a ir a tranquilizar” sin embargo no siempre son bien aceptados o escuchados por la pareja. **Los intentos de reparo pueden salvar un matrimonio** porque evitan que ambos se abrumen emocionalmente y le den rienda suelta a los cuatro jinetes. Las parejas infelices desarrollan un círculo vicioso entre los cuatro jinetes y los intentos de reparo fracasados.

La sexta señal: malos recuerdos

Cuando una relación queda inmersa en la negatividad, tanto el presente como el pasado están en peligro. Las relaciones que no tienen una buena amistad, utilizan constantemente los 4 jinetes, se abrumen, se distancian emocionalmente y comienzan a percibir el pasado desde un punto de vista negativo. Ya no se recuerdan de qué es lo que les gustaba de la

pareja, no tienen presente los momentos de pasión o ternura. Filtran sus experiencias e interpretan toda la historia de manera pesimista, es como si reescribieran su pasado pero esta vez, para peor. Esta es una de las señales que indica que el matrimonio se encuentra en graves problemas.

Existen 4 etapas que señalan la muerte de una relación:

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

En esta etapa no es poco común que alguno de los dos dirija su mirada hacia alguien más. Puedes ver que normalmente las infidelidades aparecen como síntoma de una relación seriamente en problemas.

Señales que debemos de parar en cuanto las observemos:

1. Los cuatro jinetes.
2. Fracaso de los intentos de reparación.
3. Reacciones fisiológicas (sentirse abrumados)
4. Constantes pensamientos negativos sobre la relación.

Este no tiene porqué ser el final. La mayoría de las parejas pueden salvarse, aunque hayan llegado a este punto.

Reflexión y acción

* ¿Cuáles son las señales que aparecen en tu relación?

* ¿Desde hace cuánto?

* ¿Cuál es tu responsabilidad en la aparición y mantenimiento de estas señales?

(Recuerda que todos tenemos parte de la responsabilidad en una relación, estoy hablando a este porcentaje aunque sea pequeño)

-Durante esta semana te pido observes (así como un periodista) cuáles son las señales en tu relación. Escríbelas. Necesitas comenzar a verlas. No te apures a cambiar todavía, obsérvalas como un periodista.

¿QUE PUEDES HACER PARA SUPERAR LA CRISIS?



En este momento te voy a dar 7 pasos que puedes hacer desde el día de hoy para comenzar a recuperar tu relación. Puedes hacerlos solamente tú, pero son muchísimo más efectivos si ambos en la pareja los hacen al mismo tiempo. La mayoría de estos ejercicios los hago con mis parejas en consulta y son intervenciones que se han desarrollado a partir de las investigaciones del Instituto Gottman.

1. Cualidades.

Este ejercicio lo puedes hacer solo o con tu pareja. Agarra un cuaderno y un lápiz. Tómate unos minutos para pensar algunos aspectos de la personalidad de tu ser querido que te gustan. Haz una lista de al menos 3 cualidades que tiene tu pareja. Escríbelas.

a. Cualidad número 1:

¿En qué momento he visto esta cualidad? ¿Por qué valoro esta cualidad?

b. Cualidad número 2:

¿En qué momento he visto esta cualidad? ¿Por qué valoro esta cualidad?

c. Cualidad número 3:

¿En qué momento he visto esta cualidad? ¿Por qué valoro esta cualidad?

Ahora, comparte con tu pareja las cualidades incluyendo en dónde las has visto y porqué las valoras.

Este ejercicio te ayudará para comenzar a elevar el cariño y la admiración y acercarte a tu ser querido. Es muy importante que puedas reconocer todos los aspectos positivos que tiene su personalidad.

Seguimiento: ten en cuenta estos aspectos positivos en las siguientes semanas. Si has hecho este ejercicio solo, vale la pena que puedas compartir alguno de las cualidades que has encontrado con tu pareja, aunque sea sólo de una vía. Comenzarás a sembrar la semilla.

2. Mapas de amor: Comienza a reencontrarte con tu pareja y mejorar la amistad.

Para hacer este ejercicio se necesita la participación de ambos. El objetivo es conocerse mejor. Ojo, ¡no se vale pelear por ver quien se conoce más!.

Instrucciones:

- Imprime o copia en un cuaderno estas diez preguntas. (Ambos necesitan copia)
- Háganse las preguntas alternadamente. Pueden contestar de inmediato o tratar de adivinar la respuesta.

Preguntas:

- ¿Qué querías ser cuando eras pequeño?
- ¿Dime qué es lo que más te gusta de tu trabajo?
- ¿Dónde serían tus vacaciones favoritas?
- ¿Quién es la persona que más admiras? ¿Por qué?
- ¿Si pudieras vivir en cualquier época de la humanidad, cuál sería? ¿Por qué?
- ¿Cuál ha sido uno de los “traumas” más grandes de tu niñez?
- ¿En estos años que llevamos juntos, cómo y en qué áreas crees que has cambiado?
- ¿Cuál ha sido uno de los momentos más vergonzosos que has pasado?
- ¿Qué fue lo más te atrajo a mí cuando nos conocimos?
- ¿Si pudieras pedir 3 deseos, cualquiera, qué desearías?

Seguimiento: si eres de esas personas que le cuesta recordarse de eventos o datos importantes, puedes dejarlo por escrito.

¿Crees que te has acercado a tu pareja? ¿Conocías las respuestas?

3. Conversación para reducir la tensión.

Objetivo: Acercarte e incrementar la conexión emocional. Ganar puntos en la “cuenta bancaria emocional”.

En este ejercicio cada uno hablará de un estrés reciente en su vida, por ejemplo presiones en el trabajo, problemas con compañeros o algún evento futuro estresante. Cada quien tendrá 15 minutos para hablar mientras que el otro escucha. Es crucial que no se toquen problemas de la pareja, solamente eventos externos.

El que habla: describe tus emociones y pensamientos en detalle.

El que escucha: tu misión no es solucionar el problema, simplemente es escuchar y mostrar interés por lo que está viviendo tu pareja (aunque no estés de acuerdo). No debes desviar el tema hacia ti ni comenzar a pensar en lo que vas a hablar tú. NO critiques a tu pareja. NO le ofrezcas inmediatamente un consejo.

Utiliza frases que muestren interés y comprensión: “cuéntame más sobre eso”, “ok, tiene sentido porque te sientes así”, “entiendo cómo te sientes”.

Ofrece afecto y apoyo: “ven para acá, déjame abrazarte”.

Utiliza frases de solidaridad: “No entiendo porqué te trató esa persona así, eso no es correcto”, “Lo vamos a solucionar juntos”, “No has sido tonta. Eso le puede pasar a todos”.

No te alíes con el “enemigo”: No digas algo como: “Tiene razón tu jefe, tú llegaste tarde, ¿Qué esperabas que hiciera?”

Después de haber escuchado, haz preguntas como:

- ¿Qué es lo que más te preocupa de esto? , ¿Qué sientes?, ¿Qué quisieras? ¿Qué necesitas?

Recuerda que cada uno tendrá 15 minutos para hablar.

Este ejercicio es genial para aumentar la amistad, el cariño y admiración hacia tu pareja. Todo esto nos servirá para incrementar la perspectiva positiva y disminuir la negatividad, por lo que habrá menos jinetes. Sentirás que tu pareja está de tu lado.

Haz esta charla todos los días durante al menos una semana.

4. Utiliza un planteamiento suave

Esta herramienta la puedes utilizar solamente tú ya que seguro será de beneficio para ambos pero si los dos se encuentran a bordo y la practican constantemente el resultado será mucho mejor.

¿Recuerdas los 4 jinetes? Normalmente aparecen porque utilizamos un planteamiento violento.

Ejemplos de planteamiento violento: “¡Ya me cansé de escuchar excusas!”, “Ya me di cuenta que no puedo contar contigo”, “Siempre me dejas sola” etc.

Si en vez de plantear las quejas de esta manera, puedes aprender a utilizar una fórmula distinta, te aseguro que la calidad de tus interacciones será mucho mejor.

Vamos por pasos:

a. Utiliza expresiones que comiencen con la palabra “Yo” en vez de “tu” para evitar culpar al otro.

Quejarse está bien, pero criticar no. La crítica es una afirmación, una forma de comunicación en donde a menudo se generaliza, utilizando palabras como “siempre” y “nunca”, que atacan la personalidad del otro.

El psicólogo Thomas Gordon ha señalado que cuando se usan expresiones que comienzan con la palabra “tú” en lugar de la palabra “yo”, es más probable que éstas sean expresiones críticas y que hagan que su pareja adopte una postura defensiva. En lugar de decir “tú eres un desconsiderado...” es mejor comenzar su queja con una frase que exprese como se siente por ejemplo, “me siento molesta....”.

No hagas trampa utilizando una expresión en primera persona que en realidad es una expresión en segunda persona, como por ejemplo “yo creo que tú eres un antipático/a”.

Así que rellena.

Yo me siento.....

Por ejemplo: me siento molesta y asustada

b. Describe lo que está ocurriendo, no evalúes ni juzgues.

En lugar de acusar o de reprochar, simplemente describe lo que está ocurriendo, sin formular juicios. Por ejemplo, en lugar de decir “tú nunca me ayudas a limpiar” di, “la cocina esta desordenada”. En vez de “Me dejaste abandonada” di, “Me sentí sola cuando en la barbacoa estuviste hablando con Pedro y Tomás”.

Sigue rellenando.

Yo me siento.....

Cuando.....

Por ejemplo: cuando levantas la voz

c. Habla claramente sobre lo que necesitas de manera positiva.

Expresa lo que deseas o lo que esperas (en lugar de lo que no deseas). En vez de pedirle a tu pareja que adivine lo que necesitas, dilo explícitamente.

Por ejemplo, en lugar de decir “Este comedor es un total desorden” di “te agradecería si recogieras las cosas que están en el comedor”. En vez de decir: “Odio que siempre veas televisión en la cama” di “Me gustaría que pudiéramos platicar un poco más antes de dormir, me gusta saber más acerca de tu día y contarte el mío”.

Yo me siento.....

Cuando.....

Necesito o me gustaría.....

Por ejemplo: que bajes la voz

d. **Expresa gratitud** Señala lo que tu pareja ya está haciendo bien cuando genuinamente lo sientas, no con el objetivo de cambiar su comportamiento si no con la intención de compartir cómo sus acciones te aportan algo positivo en tu vida.

Te agradezco que.....

¿Lo tienes?

Aunque lo sientas artificial, por favor intenta utilizarlo la próxima vez que quieras comunicar una queja.

5. Aprende a utilizar intentos de reparo.

¿Recuerdas los reparos? Son aquellas frases que se utilizan para mitigar la tensión. Sirven muy bien cuando observas que va a apareciendo un “jinete” o que han empezado con algún planteamiento violento.

Si te encuentras en un ambiente de negatividad, seguramente se te haga más difícil escuchar y reconocer los intentos de reparo. Necesitamos incorporar lo que le llamo “las antenas del reparo”. Tienes que estar buscando todo el tiempo estos intentos para aceptarlos, así como comenzar a ofrecer reparos a tu pareja. ¡Sé que no es sencillo! Pero te aseguro que puede ser más fácil de lo que tú crees. Tu ser querido probablemente esté sufriendo también y necesite lo mismo que tú.

Recuerda que estas frases te pueden parecer anti-naturales. Tal vez sientas que estás entrando a la tierra de los hipócritas o los cursis. ¡No te preocupes! Lo importante es que las uses hasta que puedas encontrar con la que más te sientas cómodo. Es como aprender a manejar, al principio se siente extraño, luego es lo más natural del mundo.

Ejemplos de frases:

Lo siento:

- Lo siento, me excedí
- Perdona, dejame decírtelo de otra manera
- Disculpa, no fue mi intención hablarte así

Necesito calmarme:

- Paremos un momento por favor.
- ¿Puedes darme un beso/abrazo?
- Por favor, escúchame un momento.
- Empiezo a sentirme abrumado. Siento que:
- Empiezo a sentirme criticado, ¿lo puedes decir de otra manera?
- Me asusta cuando utilizas ese tono de voz, ¿puedes bajarlo? Admito que:
- Estoy de acuerdo contigo.
- Tienes un buen punto.
- Tienes razón en esto.

¡Parar!

- Dejemos el tema por un momento.
- Vamos a dejarlo un rato, por favor. Aprecio
- Sé que esto no es tu culpa.
- Gracias por...
- Te amo.

Recuerda utilizar estos intentos de reparo constantemente y escucharlos cuando tu pareja los utiliza. ¡Acepta influencia de tu pareja!

6. Aprende a tranquilizarte a ti y a tu pareja.

¿Cómo puedes hacer para no sentirte abrumado durante las conversaciones o conflictos? Recuerda que cuando las parejas se sienten abrumadas es porque tienen una gran tensión, en esos momentos no pueden pensar con facilidad, resolver problemas de forma creativa, la empatía baja y el cuerpo se prepara para la lucha o huida.

Si aprendemos a relajarnos, vamos a poder solucionar los conflictos, si no, ningún intento de reparo servirá.

Paso 1: Si alguno de los dos se siente abrumado necesitan parar la discusión. Pueden escoger incluso algún tipo de señal con la mano o una frase de antemano para describir que se sienten abrumados.

Paso 2: Relájense individualmente por al menos 20 minutos. Tienes varias opciones:

- a. Siéntate en una silla cómoda o en el suelo. Respira hondo y con regularidad. Comienza a tensar cada músculo del cuerpo por 10 segundos, y relájalo poco a poco. Puedes también buscar “relajación progresiva de Jacobson” y seguir este ejercicio.
- b. Visualización. Encuentra una imagen personal que te haga sentir tranquilidad, por ejemplo estar en el bosque caminando, o debajo de una cascada. Respira hondo.
- c. Realiza cualquier actividad que haga que tu mente se despeje. Importante: ¡No sigas pensando en el problema en estos 20 minutos!

Paso 3: vuelve a iniciar la conversación utilizando un planteamiento suave y reparos.

7. Busca un terreno en común

- **Objetivo:** lograr pequeños acuerdos.

Instrucciones: Siéntate con tu pareja y habla sobre algún problema frecuente. Decide utilizar alguno en concreto. Utiliza papel y lápiz. Divide el papel en dos columnas: “Esencia” y “Flexible”. En la parte de “Esencia” escribe lo que no quieres ceder acerca de este problema, lo que definitivamente no podrías aceptar ya que invalida valores fundamentales. Escoge sólo lo esencial. En la parte de “Flexible” escribe todo en lo que estás dispuesto a ceder. Recuerda que entre más aspectos puedas ceder, más posibilidades tienes de encontrar un ganar-ganar.

Por ejemplo:

Esencia de la primera persona: Quiero pasar mas tiempo contigo, por eso propongo que tengamos al menos dos cenas como pareja al mes, solos los dos.

Flexibilidad de la primera persona: Puede ser fuera o dentro de la casa, podemos pausarlo cuando tengas temporadas fuertes de trabajo.

Esencia de la segunda persona: Aunque me encanta estar contigo, a veces necesito libertad de ver a mis amigos. Quiero seguir en contacto con mis amigos de la infancia, ya que son como familia.

Flexibilidad de la segunda persona: si necesitas de mi física o emocionalmente estaré en casa, no los veré en días especiales, si salimos por la noche puedo comprometerme a regresar a las 12pm.

Después de que cada uno escriba la parte de esencia y de flexibilidad, se pueden hacer las siguientes preguntas:

- ¿En qué estamos de acuerdo?
- ¿En qué áreas somos flexibles?
- ¿Podemos encontrar un terreno en común?
- ¿Cuáles son nuestros sentimientos en común?

¿QUÉ HAGO CON ESTA INFORMACIÓN?



Entiendo que en ocasiones es difícil digerir toda esta información, a veces no sabemos por dónde empezar. Para eso, primero veamos un pequeño resumen.

7 principios que utilizan las parejas que funcionan mejor.	6 predictores del divorcio.
1. Amistad fuerte. 2. Admiración y cariño. 3. Acercarse al otro. 4. Dejar que tu pareja te influya. 5. Resuelva tus problemas solubles. 6. Salir del estancamiento. 7. Crear un sentido de trascendencia.	1. Planteamiento violento. 2. Los 4 jinetes 3. Sentirse abrumado. 4. El lenguaje del cuerpo. 5. Los intentos de reparo fracasados. 6. Los malos recuerdos.

Ahora, regresemos a la crisis que tienes con tu pareja. Estas son algunas de las opciones que te describí al principio.

-Puede ser que sientas que la amistad con tu pareja se está acabando o tengas la sensación que viven vidas paralelas.

Acciones más importantes: necesitas volver a construir amistad con tu pareja. Pon atención especial a los ejercicios de mapas del amor, cualidades y conversación para reducir el estrés. Recuerda qué es lo que más te atraía de tu pareja, haz que él o ella lo recuerde también. Comienza a conocer de nuevo a tu pareja, mantén una actitud curiosa acerca de los cambios que ha experimentado en su forma de pensar, valores, estilo de vida. Todos cambiamos, pero en este cambio pueden ir de la mano. Construye un equipo, los dos enfrentándose a los retos.

-Tal vez las peleas son demasiado frecuentes y explotan constantemente.

Acciones más importantes: Pon especial atención a los ejercicios de planteamiento suave, de tranquilizarte a ti y a tu pareja. Vigila los 4 jinetes y reconócelos. Utiliza constantemente los intentos de reparo. Imprime la lista y guárdala en tu billetera o cartera. Recuerda que cuando uno de los dos esté abrumado necesitan detener la conversación al menos 20 minutos, pero es muy importante regresar a hablar. Planeen qué palabra o ademán van a utilizar para cuando se necesita el tiempo a solas, no te preocupes si tu pareja lo necesita, es simplemente señal de que por el momento no está preparado para seguir dialogando, no lo tomes “personal”. Díganse de antemano cuándo van a regresar para seguir hablando, no lo dejen en el aire.

-Ha habido algún conflicto grande en la que aún no se han vuelto a acercar, las heridas siguen presentes.

Acciones más importantes: probablemente si ha habido un conflicto grande y no lo han podido procesar, éste está todo el tiempo en la mente (consciente o inconscientemente). Lo más seguro es que se ha creado una atmósfera negativa. Comienza por recuperar la amistad, el cariño y la admiración. Utiliza un planteamiento suave para dialogar sobre asuntos que no te gustan. Cuando la atmósfera se torne un poco más positiva, dialoguen sobre el incidente utilizando siempre las reglas del planteamiento suave: “yo me sentí”, “cuando”, “yo necesité”. Recuerda que cada persona tiene SU verdad. Este es el momento de utilizar la empatía, compasión y ver el bien en la relación. Si es un evento demasiado disruptivo o les es muy difícil hablar sin abrumarse, podría valer la pena acercarse a un terapeuta para procesarlo en un lugar más seguro.

-Tal vez la personalidad de tu pareja o estilo de vida está en constante choque con tu forma de ser.

Acciones más importantes: reconoce que este puede ser un problema “perpetuo” es decir, no se busca una solución, solamente una mejor forma de manejarlo. Evita el estancamiento. Esto se puede suavizar aceptando a tu pareja. La gran paradoja es que cuando más

la aceptas, más dispuesta está de cambiar. Recuerda las cualidades de tu ser querido. Reconoce el problema perpetuo y dialoguen sobre el sueño que hay debajo de éste. Comiencen a hacer pequeños acuerdos con el ejercicio de “esencia” y “flexible”. El humor ayuda muchísimo para la aceptación de los problemas perpetuos. Recuerda, todas las parejas los tienen. Vigila los 4 jinetes y utiliza los reparos constantemente.

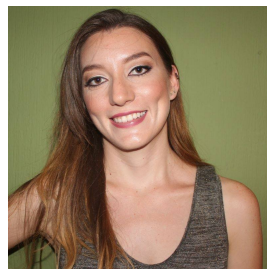
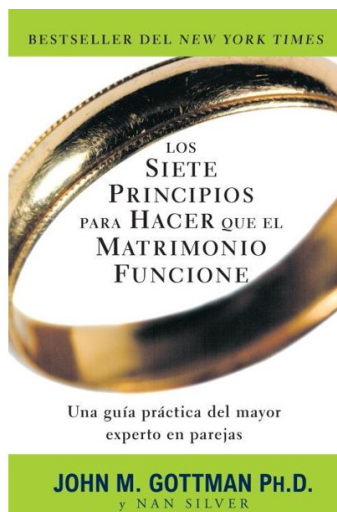
-Sientes que la confianza o compromiso en la relación ha bajado sustancialmente.

Acciones más importantes: la confianza puede haber bajado porque sientes que tu pareja ya no tiene como prioridad tu bienestar, solamente el suyo. Puede ser que sientas que no puedes contar con tu ser querido. Crees que tal vez ya no le importas lo suficiente. La confianza es mucho más que la fidelidad. El compromiso tiene que ver con estar seguro que quieres estar con tu pareja y no estás barajando opciones, reales o imaginarias. Quieres estar ahí sin lugar a duda, en las “buenas” y las “malas”.

Para mejorar la confianza necesitas reconstruir la amistad, acercarte emocionalmente y sanar heridas que hayan podido quedar abiertas. Utiliza todos los ejercicios, empezando con los que mejoran la amistad: mapas del amor, conversación para reducir el estrés. En el caso que haya habido una infidelidad, mi consejo es que se debe hablar de ello, no lo entierres. Gottman comenta que intentar hacer como si no ha pasado nada después de una infidelidad es cómo encontrar cáncer en tu cuerpo durante una cirugía y volverlo a cerrar sin hacer nada. Recomiendo que si es muy difícil hablar sobre el tema, se consulte con un terapeuta. A veces se necesitan algunos pasos diferentes para superar estos eventos.

Recuerda, ningún terapeuta, guía o libro puede resolver todos tus problemas de pareja pero si incorporas estos pasos y principios estoy segura que puedes cambiar el rumbo de tú relación. Sólo necesitas posicionarte en el camino correcto y dar el primer paso, con valentía y fe. Vuelve a visitar esta guía cuando tengas dudas.

*Esta información proviene en su mayoría del libro de **John Gottman: “Los Siete Principios para hacer que el Matrimonio Funcione”**.*



Escrito por: Natalia Gurdián,
psicóloga clínica.

Web:

<https://nataliagurdian.com>