

PROBLEMAS INSOLUBLES

En este artículo JOHN M. GOTTMAN y NAN SILVER señala que hay conflictos que se solucionan y otros que son insolubles. En la fundación estamos de acuerdo en la descripción de los problemas y que a pesar de ellos se puede sostener felizmente la relación. Sin embargo, no concordamos con la tipificación de solubles o insolubles, preferimos clasificar los conflictos en de fácil solución a muy difícil solución, cada matrimonio encontrará sus propios límites en el amor y en base a él la capacidad de transformarse individualmente y como pareja para tener una relación de pareja mas perfecta. Otra cosa muy distinta es conociendo la dificultad del conflicto y pensando que no vale la pena seguir invirtiendo en su solución deciden que es mejor encapsularlo, evadirlo, diluirlo, ...

Por desgracia la mayoría de los conflictos matrimoniales (69%) se inscribe en esta categoría. En nuestros seguimientos de parejas durante 4 años, comprobamos que todavía siguen discutiendo por los mismos temas. Es como si hubieran pasado cuatro minutos, en vez de cuatro años, desde la última vez que las vimos. Las personas llevan otra ropa, otros peinados y tal vez tengan más arrugas o hayan ganado peso, pero siguen discutiendo de lo mismo.

Aquí tenemos algunos problemas insolubles típicos con los que conviven las parejas felices:

1. Meg quiere tener un hijo, pero Donald dice que no está preparado todavía, y no sabe si algún día lo estará.
2. Walter quiere hacer el amor con más frecuencia que Dana.
3. Chris se toma con mucha tranquilidad el trabajo de la casa y rara vez realiza sus tareas hasta que Susan le insiste, lo cual le enfada.
4. Tony quiere educar a sus hijos en el catolicismo. Jessica es judía y quiere educarlos en el judaísmo.
5. Angie cree que Ron es demasiado crítico con su hijo, pro él cree que es la forma adecuada de educarlo: el niño tiene que aprender a hacer las cosas como Dios manda.

A pesar de sus diferencias, estas parejas siguieron felizmente casadas porque encontraron una forma de tratar con su problema insoluble, de modo que no los asfixiara. Han aprendido a mantener el problema en su lugar, y a contemplarlo con sentido del humor.

Por ejemplo, una de las parejas que estudiamos, Melinda y Andy, sostiene un conflicto perpetuo porque a él no le gusta salir con la familia de ella. Pero cuando comentan el problema conmigo, no se enfadan, sino que explican de buen humor la situación. Andy me dice lo que siempre acaba diciendo. Melinda, que se lo sabe de memoria, interrumpe para decir las mismas palabras imitando su tono de víctima: “Está bien, iré.” Andy añade que también suele decir: “Está bien, cariño, lo que tú quieras.”

“Todavía seguimos igual”, explica Melinda. Andy se echa a reír y añade: “Ni siquiera sabemos estar en desacuerdo, ¿no es verdad?”

Melinda y Andy no han resuelto su problema, pero han aprendido a vivir con él y a enfocarlo con buen humor.

A pesar de lo que puedan decir muchos terapeutas, para que tu matrimonio prospere no es necesario que resuelvas tus grandes conflictos.

Otra pareja feliz, Carmen y Bill, tienen un problema perpetuo a causa de sus distintos conceptos de orden. Carmen tiene la disciplina de un sargento, mientras que él es un profesor distraído. Bill, por su mujer, intenta recordar dónde pone las cosas. Ella, por él, intenta no pincharle cuando las cosas se pierden. Si, por ejemplo, Carmen encuentra la factura del teléfono del mes pasado debajo de una pila de periódicos en la basura, le llamará la atención burlándose de él cariñosamente. A menos que esté demasiado estresada ese día, en cuyo caso probablemente se enfadará y él le hará una taza de chocolate como acto de contrición, y luego seguirán tranquilamente adelante. En otras palabras, están siempre tratando con el problema, pero por lo general de buen humor. A veces la situación mejora y otras empeora. Pero gracias a que ambos conocen el problema y hablan de él, su mutuo amor no se ve ahogado por sus diferencias.

Estas parejas entienden intuitivamente qué problemas forman parte inevitable de la relación, de la misma forma que las enfermedades crónicas son inevitables cuando uno envejece. Son como un dolor de espalda o un codo de tenista. Tal vez el problema no nos guste, pero somos capaces de vivir con él, de evitar situaciones que lo empeoran, de desarrollar estrategias y métodos que nos ayudan a tratar con él. El psicólogo Dan Wile lo expresa mejor en su libro “Después de la luna de miel”: “Cuando elegimos un compañero a largo plazo estamos eligiendo inevitablemente una serie de problemas insolubles con los que tendremos que convivir durante diez, veinte o cincuenta años.”

Los matrimonios prosperan si sabemos tratar con los problemas que hemos elegido. Wile escribe: “Paul se casó con Alice, que es un poco escandalosa en las fiestas, cosa que Paul odia. Pero si él se hubiera casado con Susan, ambos se habrían peleado antes de llegar a ninguna fiesta, ya que Paul siempre llega tarde y Susan aborrece esperar. Susan se quejaría y Paul interpretaría esto como un intento de dominarle, cosa que odia. Si Paul se hubiera casado con Gail, ni siquiera se habrían planteado ir a una fiesta, porque seguirían enfadados por la discusión que sostuvieron el día anterior a causa de que Paul no ayuda en las tareas de la casa. Cuando Paul no ayuda, Gail se siente abandonada y se queja, y él interpreta esto como un intento de dominación, cosa que odia.” Etc., etc.

En los matrimonios inestables, los problemas perpetuos acaban por matar la relación. En lugar de tratarlos de forma efectiva, la pareja se queda estancada en ellos. Sostienen las mismas conversaciones al respecto una y otra vez, moviéndose en círculos sin resolver nada. Al ver que no avanzan se van sintiendo cada vez más heridos, frustrados y rechazados por el otro. Los cuatro jinetes se hacen presentes cuando discuten, mientras que el buen humor y el afecto van desapareciendo. Cada uno se enquistaba cada vez más en su posición, hasta que se sienten abrumados. Entonces comienzan el lento proceso de intentar aislar el problema. Pero lo cierto es que han comenzado a distanciarse el uno del otro. Están en camino de llevar vidas paralelas y vivir una inevitable soledad: el toque de difuntos de cualquier matrimonio.

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 7 Páginas 145-148.

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