

En este artículo JOHN M. GOTTMAN y NAN SILVER señalan que las parejas felices y emocionalmente inteligentes, para tener una buena vida, ambos se interesan por las sueños y necesidades del otro. (4 min)

Salir del estancamiento

Tú quieres tener un hijo, él no. Ella quiere que vayáis a la iglesia juntos, tú eres ateo. Él es una persona casera, tú estas dispuesta a ir de fiestas toda las noches. Si os sentís estancados en un problema que no podéis resolver, os consolará saber que otras parejas han manejado conflictos similares con aplomo, tratándolos como tratarían un dolor de espalda o una alergia. Cuando uno está estancado, parece imposible contemplar el conflicto como si fuera una alergia con la que se pueda convivir. Pero lo cierto es que podemos hacerlo.

El objetivo aquí no consiste en solucionar el problema, sino de pasar del estancamiento al diálogo. El conflicto estancado será probablemente perpetuo en vuestro matrimonio, pero algún día seréis capaces de hablar de él sin haceros mutuo daño. Aprenderéis a vivir con el problema.

Para salir del estancamiento, primero tenéis que comprender su causa. Tanto si el problema es trascendental (como en qué religión educar a vuestros hijos), o trivial (cómo doblar la servilletas en la mesa), el estancamiento indica que tenáis ciertos sueños (*creencias o educación profunda ...*) que no se están realizando o que no respetáis vuestros respectivos sueños. Al decir sueños me refiero a esperanzas, aspiraciones y deseos que forman parte de la identidad y dan propósito y sentido a la vida.

Los sueños operan a muy distintos niveles. Algunos son muy prácticos (por ejemplo, el deseo de ahorrar cierta suma de dinero), otros son mas profundos. Muy a menudo esos sueños profundos permanecen ocultos mientras los mas rutinarios se apilan sobre ellos y son más fáciles de ver. Por ejemplo, bajo el anhelo de tener mucho dinero puede haber una necesidad más profunda de seguridad.

Muchos de nuestros sueños mas profundos tienen sus raíces en la infancia. Tal vez desees recrear algunos de los mejores recuerdos de tu vida familiar (por ejemplo, cuando cenabais junto todas las noches sin la interrupción de la televisión o el teléfono). O tal vez sientas la necesidad psicológica de distanciarte de unos recuerdos dolorosos de la infancia (por ejemplo, tal vez te resistas a celebrar cenas familiares porque las de tu infancia solían ser escenario de hostilidad entre tus padres). ...

Cuando los sueños se respetan

¿Por qué algunas parejas manejan con tanto éxito estos conflictos mientras que otras quedan estancadas? La diferencia está en que la pareja feliz comprende que uno de los objetivos del matrimonio es ayudar al otro a realizar sus sueños. “Queremos saber lo que el otro desea en la vida”, dice Justine, refiriéndose a ella y a su marido. Esto es lo que justamente sucede en las parejas emocionalmente inteligentes. En los matrimonios felices los cónyuges incorporan los objetivos de su pareja en su concepto de matrimonio. Estos objetivos pueden ser concretos, como vivir en cierto tipo de casa u obtener cierta licenciatura universitaria, pero también pueden ser intangibles, como el deseo de sentirse a salvo o de vivir la vida como una gran aventura.

Shelley quiere ir a la universidad. La abultada nómina de Malcolm se lo permite. Pero él quiere dejar su trabajo en márketing porque su sueño es ser su propio jefe y construir barcos. En un matrimonio feliz, ninguno de los cónyuges insistirá o manipulará al otro para que renuncie a sus sueños, sino que trabajarán en equipo. Ambos tendrán en cuenta los deseos del otro.

Tal vez Malcolm decida seguir trabajando hasta que Shelley termine los estudios. O tal vez ella estudie sólo media jornada o posponga los estudios durante un tiempo acordado. Quizá, por cuestiones prácticas, alguno de los dos tenga que renunciar de momento a su sueño. Pero la cuestión es que el concepto de matrimonio implica para los dos el apoyo a sus sueños. Su modo de tomar decisiones, con respeto mutuo y reconocimiento de las aspiraciones del otro, es en parte lo que hace que su matrimonio tenga sentido para ellos.

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 Páginas 137-138, 140.

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