

## Apoyar al otro en su trabajo

*En este artículo JOHN M. GOTTMAN y NAN SILVER señala los beneficios que trae el “conversar en pareja para reducir la tensión laboral”. Porque una cosa es el trabajo que compite contra el tiempo de ambos y otra es el estrés laboral que necesariamente se acarrea a la relación de pareja, pero que podría convertirse en una oportunidad para enriquecer la relación de pareja y para enfrentar el trabajo.*

... “Reunirse al final de la jornada para comentar cómo ha ido.” Lo que esta conversación debería lograr es ayudarnos a soportar las tensiones que no son provocadas por el matrimonio. Aprender esto es de importancia crucial para la salud de un matrimonio, según la investigación de mi colega el doctor Neil Jacobson, de la Universidad de Washington. Jacobson ha descubierto que una de las variables clave de las recaídas de las parejas después de someterse a su terapia matrimonial es que las tensiones de los demás aspectos de la vida se viertan sobre la relación. Las parejas que se ven inundadas por estas tensiones experimentan una recaída, mientras que aquellas que saben ayudarse mutuamente con estas tensiones pueden mantener estable su matrimonio.

Muchas parejas sostienen de forma natural esta clase de conversaciones relajantes, tal vez durante la cena o cuando los niños se han acostado. Pero a menudo la conversación no ejerce el efecto deseado, sino más bien al contrario, aumenta el grado de tensión porque uno de los cónyuges se frustra al ver que el otro no le escucha. Si éste es su caso, necesita modificar el enfoque de estas conversaciones para asegurarse de que resulten tranquilizadoras.

Para empezar, piensa cuál es el momento más adecuado para la conversación. Hay personas que necesitan soltarlo todo apenas entran por la puerta, pero otras prefieren relajarse un poco antes de iniciar una conversación. De modo que sugiero esperar hasta que los dos estéis listos para hablar.

La conversación debería durar unos veinte o treinta minutos. La regla de oro es hablar de lo que quieras, siempre que sea algo externo al matrimonio. Éste no es el momento para discutir los conflictos entre vosotros, sino una oportunidad para ofreceros mutuo apoyo emocional en otros aspectos de vuestras vidas.

Este ejercicio requiere la escucha activa que la terapia matrimonial tradicional tanto recomienda. El objetivo de la escucha activa consiste en comprender el punto de vista de tu pareja sin emitir juicios.

**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 5 Páginas 105.

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