

LOS GRANDES PILARES DE LA CONVIVENCIA DE LA PAREJA

FRANCISCO MANUEL PÉREZ GARCÍA – CARMEN VILLARUBIA BOSCH

En el momento actual se tiende a relativizar todo. Los valores se juzgan como tales si satisfacen necesidades puntuales, los grandes problemas de la humanidad se juzgan desde el prisma de la política y las ideologías – sean del signo que sean –, frecuentemente se colocan por encima incluso de las personas. Esta situación de inestabilidad y de cambio constante afecta a realidades tan consolidadas y firmes como la pareja, la convivencia o el matrimonio.

No puede extrañarnos, entonces, que el tema de la pareja se vea sometido y utilizado desde distintos medios sociales, partidos políticos, instituciones etc. Como personas interesadas en su crecimiento y actualización permanente, sentimos la necesidad de asentar la relación matrimonial sobre pilares sólidos, de tal modo que nuestra realidad conyugal no se tambalee, se rompa o camine hacia el fracaso inevitable.

Cada uno de los temas que pretendemos tocar tiene tal magnitud y relevancia que nuestro intento es, a las claras, un tanto pretencioso. Ofrecemos un panel de apuntes y sugerencias que tienen la intención de provocar la reflexión y el diálogo posteriores.

De entrada, puede ser oportuno fijar conceptos. Según el Diccionario de la Real Academia Española de la lengua, pareja es “*el conjunto de dos personas, animales o cosas que tienen entre sí alguna correlación o semejanza, y especialmente el formado por hombre y mujer*”. Según esta definición, la pareja humana se basa en el hecho de que las dos personas son sexualmente diferentes – varón y hembra –, con el necesario matiz de que a los rasgos diferenciales hay que sumar otros de semejanza. Puede servirnos esta aclaración para ser precisos en nuestra exposición, y eludir así el riesgo de equiparar indistintamente pareja a matrimonio. La pareja es una realidad natural anterior al matrimonio.

I. EL AMOR

Cualquier relación de pareja que se precie, es necesario que se asiente en un primer y principal pilar, sin el cual todo lo demás se desvanecería. Estamos refiriéndonos al amor entendido en su sentido más profundo, tal como lo entendieron, por ejemplo, san Pablo y san Agustín. Uno y otro tienen su *himno al amor*. San Pablo en la primera carta a los Corintios, 13, 1-13 y san Agustín en el Sermón 350, 2-3. Si fundimos la descripción que hace san Pablo del amor –*paciente, afable, disculpa, confía y espera siempre, no falla nunca...*– y la de san Agustín –*el amor es dulce y saludable vínculo de las mentes, da fuerza en la adversidad, es fuerte en las pruebas, alegre y generoso en la hospitalidad, en medio del odio hace el bien y crece en la verdad* – tenemos el apoyo más firme donde asentar con garantía las relaciones de pareja.

A partir de aquí, parece claro que actitudes como la sinceridad, la verdad, la generosidad, la ayuda mutua...se sobreentienden. En efecto, el amor es incompatible con el engaño, la envidia, la injusticia, la desconfianza, el daño intencionado...

Es la dificultad del amor verdadero y el riesgo de falsificar la comunicación humana. Porque es difícil amar, merece la alegría – no la pena – definir la vida como la oportunidad que tenemos de ofrecer y recibir el regalo del amor.

A pesar de que todos hacemos referencia al amor en nuestras conversaciones ordinarias y es tema repetido en la poesía, el cine o la música, los psiquiatras y psicólogos tropiezan con la dificultad de encontrar una definición que pueda aproximarse a su significado más hondo. Hay aproximaciones desde la sabiduría popular - el refranero, por ejemplo –, desde la biología o la sociología, desde la literatura o la mística, o frases rotundas de algunos pensadores: “*En materia de amor, demasiado es poco*” (Pirre A. C. Beaumarchais), “*El amor es, por encima de todo, la donación de uno mismo*” (Jean Anouilh)...

San Pablo en el capítulo 13, versículos 4-7, de la primera carta a los Corintios, es claro “*El amor es paciente, es servicial; el amor no tiene envidia, no es presumido ni orgulloso, no es grosero ni egoísta, no se irrita, no toma en cuenta el mal; el amor no se alegra de la injusticia; se alegra de la verdad. Todo lo excusa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo tolera...*” Se trata del amor gratuito, incondicional, complaciente.

En paralelo, el *himno del amor* de san Agustín: El amor es lo único que no se opone a la felicidad ajena, porque no es envidioso. Es lo único que no se enorgullece con la felicidad propia, porque no es orgulloso. Es lo único que no atormenta la mala conciencia, porque no obra el mal. En medio de los insultos permanece seguro, y entre los odios hace el bien; en medio de la ira es paciente; entre las insidias, inocente; en medio de la maldad, llora; en la verdad, crece. ¿Hay algo más fuerte y más fiel que el amor? Por consiguiente, buscad y perseverad en el amor. Y pensando en él, producid frutos (*Sermón 350, 2-3*).

¿Para qué vamos a buscar otras definiciones? No encontraríamos otras más completas. El amor es sinónimo de respeto hacia el otro y hacia uno mismo, proporciona una relación equitativa, no puede ser una forma de dependencia y, como cualquier otro sentimiento, también está sujeto a un proceso de desarrollo. Su mantenimiento requerirá esfuerzo, voluntad, sentido común y, ¿porqué no?, cierta dosis de perspicacia y sentido del humor, para mantener vivos la ilusión y el deseo.

Entendido así el amor, se desvanecen otras definiciones hijas de la frivolidad: *El amor es algo mágico, fruto de la suerte que cada uno tenga, es incontrolable por nuestra parte, nace y puede morir sin que podamos hacer nada para evitarlo, somos víctimas del amor, y la única respuesta que está en nuestras manos – si las cosas van mal – es aceptar resignadamente el fracaso...* Esta concepción del amor es errónea porque deja al ser humano indefenso ante el amor, es un sentimiento impersonal y, en consecuencia, no implica ninguna forma de aprendizaje ni esfuerzo, ni voluntad. Sin embargo,

una actitud activa tiene implicaciones como ser responsable de la propia felicidad y de la del otro, analizar, aprender y conocer todo aquello que permita mejorar la interacción como: otorgar la intimidad deseada, mostrar afecto e interés hacia el otro, saber ayudarle y agradarle, actuar correctamente ante un enfado, mantener actitudes positivas, decir frases que le ayuden cuando está preocupado, manifestar nuestros propios deseos, problemas, frustraciones, etc. Gestos y formas de lenguaje que robustecen el amor y facilita el progreso de la relación de la pareja.

En un intento plástico por hacer más comprensible la actitud que debemos mantener en nuestra relación de pareja, proponemos a vuestra reflexión dos formas de comportamiento para elegir libremente la que se considere más saludable para vuestra relación:

- ✓ Tú te comportas de manera agradable con el otro; a su vez, él/ella se siente motivado/a para comportarse de forma gratificante contigo. Como recibes un comportamiento agradable de él/ella te sientes bien y estimulado a hacer lo mismo. Así se establece la reciprocidad positiva, un círculo encadenado de satisfacciones mutuas.
- ✓ Te comportas de manera desagradable con el otro; en consecuencia, aumenta la motivación de tu pareja para responder de igual manera. Como recibes comportamientos negativos de él/ella, te sientes dolido y motivado para adoptar una conducta semejante.

Se forma así un círculo vicioso en el que uno y otro rehúsan pensar en la otra parte, porque él/ella no hace las cosas que le agradan a uno.

Acudimos a la teoría triangular del amor que hace Sternberg por parecernos que puede ser de interés. Esta teoría implica tres componentes del amor, cada uno colocado en los vértices de un triángulo: intimidad, pasión y decisión/compromiso.

Intimidad se refiere a “...sentimientos de cercanía, conexión establecimientos de vínculos...” Signos de intimidad en una relación estrecha son: deseo de promover el bienestar del otro, experimentar felicidad con el amado/a, tener alta consideración por el/la amado/a, ser capaz de contar con la persona amada en tiempos de necesidad, comprensión mutua, recibir apoyo emocional de el/la amado/a, establecer una comunicación íntima con la persona amada, dar apoyo emocional a el/la amado/a, valorar al otro.

Pasión se refiere al impulso físico en una persona que le conduce a la atracción física, romance, consumación sexual.

Decisión/compromiso de un individuo de amar a alguien y de mantener ese amor. El amor maduro – según Sternberg –, implica un equilibrio de estos tres componentes Si sólo existe el componente pasional, es amor fatuo y obsesivo, se ama al otro de una manera idealizada, como un objeto, similar a una adicción.

- ¿Creéis que el amor es el principal soporte de la relación de pareja? Comentar de qué maneras diferentes lo cultiváis en vuestras parejas.
- ¿Qué consecuencias para la convivencia cotidiana se desprenden de las dos actitudes posibles que podemos adoptar en nuestra relación amorosa?

II. LAS EXPECTATIVAS

Las expectativas son elementos que aparecen en la relación de la pareja, que inciden en las conductas de cada uno y que modulan los hechos cotidianos, afectando a nuestras acciones y reacciones. Son las esperanzas, previsiones, ilusiones, deseos, valores y creencias que cada uno ha generado no ya en función de la realidad, sino de diversos factores como la educación, los mitos acerca del amor, la felicidad, la relación de pareja en función de lo que pensamos o deseamos... Son el filtro a través del cual evaluamos la realidad y enjuiciamos los acontecimientos de acuerdo con nuestra óptica particular.

Es frecuente que, poco después del matrimonio o de la vida en común, descienda el nivel de idealización inicial sobre la pareja y la propia relación, toda vez que la vida cotidiana, la convivencia, las responsabilidades del hogar, los hijos, las familias de ambos, otras relaciones, etc. nos sitúan ante la realidad mucho más objetiva y realista que la previamente soñada. Nunca se debe perder de vista la más que probable falta de adecuación entre la realidad y las expectativas.

Como hemos dicho antes, la formación recibida contribuye a la formación de nuestras expectativas y, en no pocos casos, esa formación incide negativamente en nuestro comportamiento. Veamos algunos ejemplos:

- ✓ Personas que han sido educadas de forma *sobreprotectora* y dependiente. Su relación con la pareja será de dependencia. Deja a la otra persona que tome iniciativas, olvida el cultivo de su propia personalidad y exige dedicación y atención. Son escasamente autónomas.
- ✓ Personas que creen que tienen que ser bondadosas y sumisas, subordinando sus deseos a los del otro. Buscan la armonía y el acuerdo sin pensar en sí mismas. Viven aferradas a la idea errónea de que no pueden sentirse libres sino en actitud de docilidad y dependencia.
- ✓ Personas que desean manejar y orientar la relación en todas sus facetas. Mimadas y consentidas en la niñez, deben continuar en pareja ejerciendo la tiranía que en la infancia les permitió conseguir cuanto se proponían. Justifican su autoritarismo en la convicción de que su pareja es débil e incapaz de asumir determinadas responsabilidades.
- ✓ Personas que lo esperan todo de la pareja y de la vida en común. Renuncian, por tanto, a la búsqueda de otras fuentes de satisfacción en el trabajo, en la relación con los amigos, en las aficiones, etc. con el consiguiente empobrecimiento de la relación.

Vamos a intentar hacer una relación de expectativas erróneas para que revisemos nuestro posicionamiento acerca de ellas y – si fuera necesario –, hagamos el esfuerzo de una nueva reformulación para los frecuentes problemas de convivencia que generan.

Ideas erróneas referidas a uno mismo:

Debo ser el compañero o la compañera ideal. Nunca puedo faltar a mis deberes conyugales. Sería horrible que decepcionara a mi pareja. Mis intereses y necesidades han de estar subordinados a los suyos, Si algo me desagrada es mejor ocultarlo; podría herirle o distorsionar la paz conyugal. Siempre debo estar de acuerdo con él/ella.

Expectativas erróneas referidas al otro/a:

Si realmente me quiere, ha de adivinar qué es lo que yo quiero y necesito. Si me quiere, ha de mostrarse amable conmigo. Creo que es injusto que realice actividades que yo no pueda compartir con él/ella. Mi pareja debe renunciar a sus antiguas amistades, ya nos tenemos mutuamente el uno al otro. No me parece bien que siga manteniendo sus aficiones porque restará tiempo a nuestra relación. Si no se da cuenta de lo que me ocurre, es que no le importo en absoluto. Si tanto me quiere estará siempre dispuesto/a a hacer cualquier sacrificio por mí.

Expectativas irreales sobre la vida de pareja:

Con el inicio de nuestra convivencia, comenzará una felicidad ininterrumpida. De ahora en adelante, viviremos juntos y esto implicará compartir todos los aspectos de la vida. Convivir será tan agradable que podremos prescindir de otras necesidades y compañías. Los objetivos de la pareja enamorada es hacer feliz a la otra persona sin pensar en la propia felicidad. No deberíamos discutir nunca; resulta desagradable y es signo de desavenencia. Cualquier sacrificio es válido antes que destruir la pareja.

Las expectativas erróneas e irreales que acabamos de citar pueden ser un material muy rico para que dediquemos tiempo a su análisis: buscar dónde está el error en cada formulación, intentar una nueva y más certera reformulación, nos ayudará a hacer un diagnóstico del estado de salud de nuestra relación y a aplicar medidas correctoras que la hagan más ajustada a la realidad y no a falsas expectativas.

- ¿Qué expectativas compartís en vuestra pareja que pensáis son perniciosas para nuestra convivencia?
- ¿Podéis hacer una nueva reformulación formulándolas en sentido positivo?
- Las pautas de crianza, formación y educación de vuestros hijos que compartís en vuestra pareja ¿pueden dar lugar a alguno de los ejemplos que hemos llamado perniciosos para una correcta formación de expectativas cuando ellos formen su pareja?

III. LA COMUNICACIÓN

La comunicación es un pilar importante no solo en la relación de pareja sino en todos los ámbitos de nuestra vida en sociedad. Como preámbulo de este apartado consideremos estas tres reflexiones:

-Las crisis de personalidad, los problemas de relación, los conflictos laborales, las guerras entre países, etc., en la mayor parte de los casos tienen su origen en la ausencia de comunicación, en comunicación defectuosa o patológica.

-Las competencias comunicativas se aprenden; esto tiene una relevancia de primer orden pues podemos dominar determinadas estrategias que nos permitan crecer como personas.

-Pero, además, es una habilidad – muy valorada socialmente en la actualidad – porque nos permite proyectar la comunicación en un mundo ávido de claridad, sinceridad y de capacidad de entendimiento y aceptación.

La comunicación es uno de los elementos que más pueden contribuir a crear una relación normalizada o, por el contrario, a destruirla. Por esta razón, debemos dedicarle una especial atención ya que nos evitará no pocos e indeseados problemas. Nuestra capacidad para pensar y para comunicarnos, es el logro del desarrollo evolutivo más importante conseguido por la especie humana, aunque no por el mero hecho de ser humanos seamos capaces de comunicarnos bien. En efecto, no siempre que hablamos nos entendemos, porque la comunicación humana es tan compleja y sofisticada que – en vez de contribuir a comunicarnos –, con frecuencia sólo sirve para echar más leña al fuego de nuestra interacción, haciéndonos perder los estribos y tener que pagar posteriormente consecuencias indeseables e imprevistas

Con frases como “*no se entienden*”, “*no nos entendemos*” estamos asumiendo que hay problemas de comunicación. Está bastante extendida la idea de que si las parejas hablasen más, las cosas les irían mucho mejor pero, en muchos casos, el problema no es que haya poca comunicación sino que la que hay es negativa y perjudicial.

En todo proceso comunicativo intervienen tres elementos: el *emisor*, el *mensaje* y el *receptor*. La persona que habla tiene una idea que quiere expresar, la codifica en un mensaje, que es captado por el receptor, produciéndole un impacto. Este proceso es muy dinámico y lo consideramos bueno cuando la intención del emisor al expresar su idea coincide con el impacto que su mensaje produce en el receptor. Y esto que, aparentemente es muy sencillo, se convierte en algo muy complejo. Especialmente en las parejas que llevan años de interacción y que creen conocerse en profundidad hasta el punto de saber lo que va a decir el otro mucho antes de que empiece a hablar.

Para que la comunicación tenga el efecto buscado, han de contribuir activamente tanto el emisor como el receptor:

- ✓ El *emisor* ha de intentar clarificar la intencionalidad de su mensaje, señalando con precisión aquello que piensa, desea o siente, sin presumir que el receptor ya lo sabe, porque conoce lo que pasa por su cabeza. Debe expresarlo directamente, sin subterfugios, sin trampas, sin esperar que el otro lo adivine o le “lea el pensamiento”.
- ✓
- ✓ *Mensaje*. Nuestro cuerpo está mandando mensajes, incluso sin llegar a abrir la boca: son los mensajes no verbales (gestos, posturas, actitudes...). Lo que decimos con la boca es, a veces, lo menos importante. La armonización de estos lenguajes – verbal y no verbal – es difícil, pero necesaria.
- ✓ El *receptor* ha de asegurarse que la intencionalidad del mensaje es comprendida, evitará suposiciones e interpretaciones que no se deriven del mensaje que está recibiendo. Para ser un buen receptor es conveniente: adoptar una postura activa, mantener contacto visual, animar al que habla con nuestros gestos, sonrisas; enviar pequeños incentivos verbales, usar un tono adecuado, no emitir juicios de valor, repetir el mensaje que creemos nos envía, observar el contenido de los que se nos dice, los sentimientos del que habla, el momento en que el que nos habla desea que intervengamos, etc.

Una comunicación en estado puro no existe, hay interferencias, “trampas comunicativas” que, si no se detectan a tiempo, acaban enmarañando la relación e impiden una correcta comunicación:

Presuposiciones: Todo se da por supuesto, se sobreentiende: “*Es que como no me has llamado, he supuesto que tendrías trabajo y ya he comido por ahí*”.

Lectura mental: Nos convertimos en adivinos del pensamiento del otro: “*¡No me engañes, que ya sé lo que estás pensando!*”.

Interpretar: Atribuir intenciones a las personas: “*Quieres decir que...*”

Completar las frases del emisor: Buscar la respuesta a los porqués de otras personas: “*A-El otro día por la noche no me encontré muy bien. B-Seguro que comiste demasiado o tomaste alguna copita de más. A-Es por el trabajo. B-¿Por si te echan? A-No, quieren ascenderme.*”

Aconsejar: Ofrecer soluciones: “*Yo en tu lugar...*”, “*No es cosa mía, pero...*”

Querer tener razón: Justificar nuestra razón por la aprobación de otras personas, aunque no compartan nuestro punto de vista.”*Dime que tengo razón aunque no lo entiendas*”.

Decir lo que hay que sentir. Administrar los sentimientos que debe tener otra persona: “*¿Por qué te lo tomas así? ¡No es para tanto! ¡No llores tú ahora! ¡Es que te enfadas por nada! ¿A qué viene que te pongas así?*”

Hablar de sí mismo: Hablar y hablar de lo tuyo, sin escuchar al interlocutor. Lo que me pasa a mí es lo más grande, lo más importante, lo más divertido, lo más triste, lo más doloroso... “Y yo más. Yo también, pero en mi caso...No sé, pero a mí sí que...”

Decir la última palabra: Se acaban nuestros argumentos, se nos agota el discurso, cedemos terreno pero....“Tengo razón y punto”...“que conste que...”

Hablar sin decir nada: Hablar no para comunicar sino para crear en el interlocutor una imagen positiva de mí mismo: “No sé lo que he dicho, pero lo he dicho tan bien...”

Las generalizaciones: A partir de un hecho aislado se extiende la experiencia negativa al resto de situaciones vitales: ¡El mundo es un lugar tan extraño para vivir! La anécdota elevada al rango de categoría.

Inferencias arbitrarias: Anticipar conclusiones sin ningún fundamento, sin ninguna evidencia que la demuestre: “- Cariño, esta noche salgo a cenar con unos amigos. – ¿Así que prefieres a tus amigos antes que a mí?”

Personalización: Relacionar sin base real los acontecimientos del entorno conmigo mismo: “El mundo anda mal, yo también”. Me convierto en la solución de todos los problemas que me rodean incluso de los que no me afectan

Los debería: Formular demasiadas expectativas, obligaciones, exigencias que nos alejan del presente. La lista puede alargarse hasta el infinito: “Debería ser, hacer, estudiar, saber más inglés, tocar un instrumento...”.

Falacias de justicia, razón y cambio: Estamos convencidos de que es injusto todo aquello que no coincide con nuestros deseos personales, de que estoy en posesión de la verdad y son los otros quienes tendrán que cambiar de conducta: “yo bien, lo hago bien y pienso todo bien....los demás, no. ¿Porqué tienen ellos mejor suerte que yo? es injusto.

Uno de los objetivos más delicados e importantes de la comunicación es expresar sentimientos negativos como enfados, irritación, rabia, tristeza, depresión, frustración, etc. Estos sentimientos no son intrínsecamente dañinos, los llamamos negativos porque van asociados a un tono afectivo negativo. Ambos miembros de la pareja deben entender que estos sentimientos que llamamos negativos son importantes, ocurren de manera natural y hay que expresarlos de una manera constructiva, evitando las acusaciones y las críticas pues, de lo contrario, terminan por enquistarse.

Pero también se deben expresar los sentimientos positivos, no sólo al comienzo de la relación sino siempre, porque son la sal de una relación duradera. Debiéramos estar atentos y receptivos a todo aquello que nos produce placer, alegría, gratitud o bienestar. Es una medida de salud mental tener una predisposición abierta hacia los aspectos optimistas y, sobre todo, mantener y aumentar el sentido del humor con lo que conseguiremos crear un

entorno a nuestro alrededor mucho más agradable. La expresión de este tipo de sentimientos tiende a disminuir con el paso del tiempo y puede llegar a parecer hasta innecesario: “*Ya sabe lo que siento por él/ella*”, “*al fin y al cabo...*”, “*no hace más que su obligación*”... Puede ser verdad, pero ¿quién no agradece una palabra amable de agradecimiento?, ¿a quién no le gusta que le den un golpecito en la espalda cuando hace algo bien, aunque sea su obligación? En no pocos casos el halago se interpreta como una zalamería innecesaria. Sin embargo, el deseo de escuchar al compañero o a la compañera expresar sus sentimientos positivos no disminuye con el tiempo.

Las personas humanas somos incompletas y, por ello, necesitamos de ayuda. La pareja es, seguramente, el medio ideal para manifestar esas necesidades y la comunicación es la capacidad que nos habilita para pedirla y proporcionarla, sin que se deba interpretar como un signo de debilidad o de superioridad. No pedir ayuda jamás o pedirla permanentemente, es tan nocivo como – una vez pedida –, que nos la nieguen.

IV. EL CONFLICTO

Es un hecho insoslayable en la convivencia de la pareja, Tenemos que aprender a convivir con él y a resolverlos en beneficio de la propia convivencia. Si no contamos con ellos estaremos corriendo riesgos peligrosos. Toda pareja que conviva durante mucho tiempo, debe tener por seguro que en algún momento tendrá que enfrentarse, irremediablemente, a problemas y conflictos. Para muchos autores el conflicto es positivo en cuanto generador de cambios. Ya hemos analizado cómo las primeras discrepancias en la pareja resultan del desajuste que se produce entre la imagen poco real que nos formamos del otro, y la realidad de su ser, seguido de un intento por “*hacerle cambiar*” para que se ajuste a la imagen que yo me he formado de él/ella. Este intento –loable pero erróneo –, es el que nos lleva a la confrontación mutua. En cualquier caso, siendo malo para la relación estar permanentemente enfrentados, lo importante para el mantenimiento de la relación no es la cantidad de veces que entramos en desacuerdo sino cómo manejamos dichos conflictos y si somos capaces de gestionarlos de modo que se llegue al acuerdo. Ello nos permite – además de resolver los conflictos – crear sentido de trabajo y fuerza en equipo, que serán muy necesarios para resolver los difíciles problemas que, con certeza nos deparará la vida. Hay muchas parejas que no dudan en confesar que la resolución positiva de conflictos les une más que una buena relación sexual. La gestión adecuada de un conflicto puede ser fuente de diferentes ventajas:

- ✓ Aumenta nuestra autoestima. individual y la de la pareja.
- ✓ Se crea y mantiene el interés mutuo.
- ✓ Renunciar en beneficio de los dos.
- ✓ Nos sentimos equipo.
- ✓ Ensaya en el respeto por otros puntos de vista diferentes a los nuestros.
- ✓ Nuestra fuerza sumada a la de la pareja es mayor.
- ✓ Nos libera del problema.

No olvidemos, sin embargo, que los conflictos no se resuelven espontáneamente ni de forma divertida, es una tarea difícil, compleja y, a veces, irritante. “*La alegría – dirá Mahatma Gandhi – está en la lucha, en el esfuerzo, en el sufrimiento que supone, en la lucha y no en la victoria*”.

Resolver conflictos exige un aprendizaje. Entre tanto, es aconsejable tener en cuenta algunas consideraciones:

- ✓ Buscar un momento, espacio y tiempo adecuados (no ante el televisor cuando ponen un programa favorito de alguno de los dos, no en el momento en que surge la queja, “*en caliente*”, no durante más de 30 minutos).
- ✓ Puede ser útil dejar constancia escrita en una agenda de las circunstancias del conflicto, sesiones dedicadas, acuerdos, compromisos adquiridos, sentimientos que producen etc. Todo ello es una parte importante de la historia de la pareja.
- ✓ Se hace necesaria la colaboración de las dos partes, una actitud abierta y tolerante. Hay que estar dispuestos a cambiar a favor de ambos “*no dar el brazo a torcer*” no es el camino y tampoco es signo de firmeza. Negarse a cambiar es autodestruirse. Pero esto no significa que siempre haya que ceder a los deseos del otro, sino cuando los beneficios que pueda reportar el cambio lo justifiquen.

Nos puede resultar muy útil seguir las dos partes del proceso que sugiere José Cáceres para abordar la resolución de conflictos:

Primero plantear el conflicto. Para ello comenzar con algún comentario positivo en relación al otro, ser específicos evitando insultos y generalizaciones, expresar los propios sentimientos, no acusar sino admitir la parte de responsabilidad que corresponda en la creación del conflicto, abordar un único problema, hablar sólo de lo observable sin interpretar las intenciones del otro.

Después buscar soluciones sin volver a la fase previa, para ello nos ayudará una *tormenta de ideas*. Hay que procurar que el cambio sea mutuo: “*si tú haces esto yo hago esto otro...*”, complementario: “*yo me encargo de preparar una actividad de tiempo libre y tú de buscar canguro para el cuidado de los niños durante esa actividad...*”

Nuestra actitud ante el conflicto ha de ser tal que nos permita afirmar con Aldous Huxley que “*existe al menos un rincón del universo que con toda seguridad puedes mejorar, y eres tú mismo*”.

V. LA SEXUALIDAD

Es una dimensión muy importante de la vida de una pareja. La sexualidad – que fue un tema tabú –, ha pasado a ser un tema a veces recurrente y obsesivo. El tono que se emplea es, con frecuencia, frívolo, absurdo y hasta ridículo. Sin embargo, se reconoce el valor positivo de la sexualidad creada y querida por Dios para el encuentro de la pareja humana, con vistas al amor mutuo y a su fecundidad. Se reconoce, también, que el encuentro sexual para la vida de pareja equilibrada y armónica es muy importante. Pero es cierto que la valoración que de ella hace el hombre y la mujer es muy diferente. Ella cree que si se mantiene un clima afectivo

oportuno, la sexualidad brota por sí misma, mientras que él piensa que el clima afectivo es fruto una relación sexual placentera. Ambos tienen parte de razón: si existe un clima afectivo positivo, la disponibilidad sexual es mayor y es escenario más adecuado para potenciar la relación-satisfacción-placer sexual. Si la relación sexual ha sido placentera, estamos infinitamente más relajados y la convivencia y las demostraciones afectivas son más frecuentes y naturales.

La sexualidad no se agota sólo en el encuentro sexual, es fuente de amor y encuentro interpersonal y, por eso, exige grandes dosis de ternura, generosidad, respeto, perdón, creatividad, diálogo, etc.

Tampoco puede separarse de la dimensión procreadora. La iglesia reconoce dos aspectos en la relación sexual: uno unitivo y otro procreador que no pueden ir separados. Un encuentro sexual que no consigue engendrar un hijo también es fecundo porque engendra un ser nuevo – la pareja conyugal – y hace crecer el amor:

La Iglesia apela a la paternidad responsable del matrimonio porque entiende que tener un hijo es mucho más que un resultado de la biología. Es una decisión muy seria que cambia radicalmente la vida de la pareja y que debe estar preparada para asumir con toda responsabilidad. La ternura, elemento necesario para una relación sexual placentera y mutua, el valor de las caricias físicas y verbales, parejas sin hijos, parejas con un solo hijo, hijos en las parejas de hecho, etc. son temas que quedan abiertos al debate.

Sí nos parece oportuno analizar los elementos necesarios para una relación sexual placentera y mutua:

- ✓ Elementos orgánicos como la salud, organismo sano, atención especial al aparato genital, circulación vasodérmica sin problemas, tensión muscular adecuada, arterias, venas, válvulas, terminaciones sanguíneas, conducciones nerviosas, centros de control en médula espinal y cerebro, músculos, etc. deben estar en buen estado para que se produzca el llamado ciclo de la respuesta sexual: deseo, erección-excitación, eyaculación-orgasmo.

Las hormonas producidas en las glándulas endocrinas juegan un papel muy importante en las relaciones sexuales humanas aunque no determinante; es más, las dificultades sexuales no deben atribuirse a causas hormonales pues – casi todas las personas –, superan el mínimo necesario de concentración hormonal necesario para una buena relación sexual aunque sí es cierto que la predisposición a reaccionar sexualmente ante estímulo idóneos es más alta a mayor concentración hormonal. También parece ser cierto que a mayor actividad sexual corresponde un mayor equilibrio hormonal. Esto quiere decir que si apreciamos la relación sexual dentro de nuestra relación de pareja y deseamos mantenerla hasta una edad bien madura, debemos preocuparnos por cultivar esa relación en edad más temprana.

- ✓ Todos conocemos – por la propia experiencia personal – la importancia de los impulsos externos en el proceso estímulo-respuesta que desencadena una reacción sexual. Afirmar que el hombre, por el mero hecho de serlo, ya debiera saber qué es lo que excita a la mujer y, a la inversa, no deja de ser uno de los muchos mitos existentes que no contribuyen a unas relaciones sexuales normalizadas. Se hace necesario un aprendizaje, una exploración

continuada de estímulos que puede ser individual primero, y después comunicada a nuestra pareja para guiarle en su descubrimiento. Si esperamos a que sea él o ella quien descubra qué estímulos nos resultan excitantes, corremos el riesgo de que no se descubran nunca y nos perderemos un importante vínculo de unión y satisfacción.

- ✓ Además de los elementos orgánicos y los estímulos externos, es necesario que haya una actitud psicológica positiva. El cerebro es el órgano sexual más importante y en este terreno sí que son más frecuentes los problemas. Hay mitos que se han transmitido de generación en generación, **enarbolados como señas de identidad de circunstancias sociales y regímenes anteriores**, obstáculos moralmente argumentados en defensa de otros tantos principios “*más adecuados*”, aspectos anticonceptivos que son inhibidores, etc. Pero, afortunadamente, hay un elemento desinhibidor que ayuda a mantener una actitud positiva: las fantasías sexuales como fuente de estimulación y en sí mismas enriquecedoras. Haríamos bien en cultivar este tipo de actividad fantástica sin olvidar que se hace necesario un control racional que sólo está al alcance del ser humano.

VI. EL PROYECTO

Uno de los pilares en los que la pareja debe asentarse es un proyecto de vida común; sin él es muy fácil dar bandazos ante las embestidas de tantos problemas que, sin duda, atenuarán la vida de la pareja.

Coincidimos con Isabel Frías y Juan Carlos Mendizábal en los términos en los que analizan lo que debe ser un proyecto. Un proyecto es la idea que se tiene de algo que se piensa y quiere hacer y de cómo llevarlo a cabo. Significa que no es fruto de la improvisación sino que hay que pensarlo, reflexionarlo, consensuarlo, decidirlo conjuntamente como cosa que es de los dos miembros de la pareja, hay que identificar con precisión lo que queremos, perfilar los fines que perseguimos, marcar las metas a las que deseamos llegar, relacionar los medios con los que contamos, conocer las capacidades y detectar las limitaciones, hacer una previsión de las dificultades y riesgos que podemos encontrar en el camino e, incluso, diseñar cómo tratar los imprevistos que irremediamente dificultarán nuestras pretensiones. El proyecto será el itinerario de nuestra ruta en común, nuestra brújula

El proyecto de nuestra vida es tan importante que bien merece que le dediquemos tiempo, diálogo, ilusión y reflexión compartidos, no podemos dejar que nuestro amor se desarrolle espontáneamente por improvisaciones y menos en el tiempo actual en que será hostigado por todas partes. El amor no es un regalo de la inspiración ni de la suerte, requiere esfuerzo y trabajo continuados y perseverantes para que sea duradero y firme. No se agota cuando al comienzo de nuestra relación lo formulamos, sino que es un trabajo de por vida en el que van teniendo cabida continuamente las decisiones, dificultades y posibilidades no previstas que se nos abren cada día. Este vivir abiertos a una cierta flexibilidad, no equivale a elaborar un proyecto nuevo cada día o semanalmente. Diseñado nuestro proyecto de vida en pareja, cometeremos errores pero siempre será mejor ir caminando aunque cometamos errores que

quedarnos paralizados por miedo a equivocarnos o vivir ofuscados permanentemente en el error permanente o sin rumbo.

Otra característica del proyecto es la necesaria revisión periódica para su puesta al día, el contare – por adelantado – con posibles tropiezos, desencuentros, enfermedades, ausencias y otros elementos desestabilizadores que pueden incidir en la vida de la pareja. También debe estar abierto a las opiniones de los demás, a contar con la voz de nuestros hijos – incorporados también al proyecto –, al resto de la familia, al “aire que nos viene de fuera”, “a los signos de los tiempos”. Esta apertura nos permite contrastarlo con la realidad y evitar con ello “arar en el mar”, pretensión falaz que nos aleja de la realidad cotidiana.

Los grupos de padres interesados en buscar un sentido profundo para sus vidas, son un marco ideal para compartir y contrastar el proyecto de vida común que guía nuestras vidas de pareja.

- ¿Podemos avanzar los dos solos, enfrentarnos a los imprevistos, a los embates de lo que nos rodea, sin más armas que nuestro proyecto de vida en pareja?
- ¿No necesitaríamos apoyarnos en una comunidad de fe, contar con la ayuda de otras parejas también necesitadas de este apoyo?
- ¿Qué podemos hacer en estos grupos de matrimonios por revisar, actualizar, compartir, contrastar el proyecto de nuestras vidas en pareja?

VII. EL EQUILIBRIO

Con frecuencia podemos oír que las pocas parejas que se entienden de verdad o que parecen felices, es porque una de las dos personas ha claudicado y ha cedido a la otra la iniciativa. Esta afirmación encierra, tristemente, su verdad. Una relación de pareja no puede estar asentada sobre la renuncia a la propia personalidad y sobre la dependencia de nadie. Desde el principio de la relación, cada uno intenta buscar el puesto que cree corresponderle en la relación interpersonal, de tal modo que si la necesidad de poder de uno de los dos es muy fuerte, el otro finalmente pasará a una actitud de sumisión absoluta. El dominio se puede ejercer de formas diversas; muchas veces lo hacemos sin darnos cuenta, considerando exclusivamente lo que yo digo, pienso, opino, deseo..., relegando al otro cónyuge a un papel secundario de receptor pasivo.

No hace muchos años se educaba a la mujer para que fuera “*el reposo del guerrero*” y se dejaba adular y anular dulcemente. El varón estaba mejor armado incluso intelectualmente y tenía más poder que ella. Para evitar conflictos uno y otro vivían de espaldas a lo que pudiera ser común, excepto en las relaciones sexuales que – normalmente –, también se desarrollaban según el mismo esquema de dominador y dominada. Reinaba una paz aparente, se mantenían las formas, pero interiormente latía el conflicto que minaba la relación de la pareja.

Hoy existen otras maneras más sutiles de dominio. La mujer está intelectualmente lo mismo o mejor que el varón, su capacitación profesional está demostrada – al menos en los países más desarrollados – y puede pasar

a ser quien aporte a la pareja imaginación y creatividad, mientras que el varón pretende hacerse valer únicamente desde la fortaleza física.

En cualquier caso, lo cierto es que estas actitudes – si no se desvelan y corrigen –, son trabas para una relación de iguales que permita el crecimiento enriquecedor de cada una de las partes.

Dice George Orwell en su novela *1984*, que es haciéndole sufrir como un hombre afirma su poder sobre otro, pero, ¡qué terrible necesidad de afirmar el poder sobre los demás! ¿Por qué tenemos esa necesidad? Tzetan Todorov, después de confirmar la necesidad del reconocimiento de los demás para existir, de la afirmación de nuestro casi enfermizo instinto de poder, reconoce que nos proporciona una confirmación embriagadora de nuestra existencia. ¡Que triste es que hayamos descubierto el sentido de nuestra existencia en provocar el sufrimiento ajeno!

Hay maneras claras y violentas de hacer sufrir pero las más frecuentes son las verbales y las psicológicas, que se expresan en manipulaciones de una gran sutileza, chantajes imperceptibles, etc.

El que necesita dominar para afirmarse, es porque tiene grandes dificultades para amar e ignora que el amor es esencialmente donación. Admitir su amor por el otro sería admitir la necesidad que tiene de él y eso es lo contrario de lo que pretende. Lo curioso es que, a veces, el dominado no quiere poner demasiados medios para abandonar su papel de víctima. Es como si encontrara en el sufrimiento una cierta superioridad moral sobre su dominador. Proponemos estas afirmaciones para ser debatidas porque en el mundo de las relaciones humanas se puede dar una gran variedad de matices.

No debemos confundir el sometimiento con ceder en determinadas ocasiones, ser cada vez más tolerantes con los defectos del otro, descubrir los momentos en los que es innecesario el enfrentamiento u otros mecanismos que, tácitamente, hemos admitido para facilitar la convivencia. Lo importante es que cada uno de los dos sea persona y crezca como persona, no a pesar del otro sino con la ayuda del otro. Eso significa que en esa pareja se da la dinámica de la comunión.

Otro peligro para una relación equilibrada – que acecha con mayor frecuencia a la mujer – es la fusión, esa arrebatadora compulsión que acompaña la pasión amorosa, por dejar de ser uno mismo y fundirse en el otro de forma total ofreciéndose a él como el esclavo que, finalmente, ha encontrado *el amo* – no el amor – al que dedicar su vida entera. Más que un verdadero impulso de donación, lo es de autodestrucción de uno mismo. En otras ocasiones, la fusión desencadena un mecanismo distinto pero igualmente autodestructivo que es la aspiración de convertir al otro en una prolongación de mí mismo. La fusión parte de un concepto de amor erróneo, más relacionado con la inmolación, la destrucción o la anulación, que con la creación.

Enumerar las bases para conseguir una relación de amor equilibrada es muy difícil, porque esa comunión no es un estado fijo – que una vez alcanzado dura toda una vida –, sino que se crea o destruye según la dinámica de la propia relación amorosa. Lo que sí podemos convenir es que el equilibrio debe ser uno de los pilares en los que la relación de nuestras parejas debe

estar asentada. No puede ser que sea sólo uno el que siempre se entregue, sólo uno el que siempre se done, sólo uno el que siempre perdone, sólo uno el que siempre reciba. El amor exige equilibrio entre dar y recibir, entre necesitar y ser necesitado, entre ser yo y ser tú, y maravillarnos porque sea así. Ninguno de los dos tememos perder nuestra personalidad propia, más bien buscamos a la otra para sentirnos más completos y felices.

Encontrar el equilibrio en nuestra relación de pareja es una legítima aspiración, pero no es fácil, no obedece a ninguna receta. Debemos mantener la serenidad y no caer en desasosiego para evitar el riesgo que advierte Raimon Pániker “*Si únicamente somos caminantes desasosegados por llegar a la cima, nunca disfrutaremos del camino*”. Vamos a caminar, paso a paso, creando lazos entre los dos, comprendiendo cada vez mejor lo que nos aleja y lo que nos acerca, compartiendo alegrías, logros y tristezas. El equilibrio es obra de los.

- ¿Buscamos nuestro posicionamiento personal en la pareja haciendo sufrir a la otra persona, intimidándola, anulándola, etc.?
- ¿Si esto es así, a qué distancia estamos de la llamada violencia de género?

De la misma manera que un club exige una revisión médica a sus deportistas y una empresa a sus trabajadores para conocer si están en las mejores condiciones para enfrentarse a los objetivos diseñados, nosotros deberíamos someternos a una reflexión periódica a través de la cuál valoremos el grado de calidad de nuestra relación de pareja. Para ello puede servirnos el análisis de los temas que hemos propuesto. Pensamos que son los *grandes pilares* sobre los cuales se fundamenta la convivencia de la pareja.

