

PASO 1: CONVERTIRTE EN DETECTIVE DE SUEÑOS

Muy a menudo los sueños profundos quedan ocultos en el matrimonio porque suponemos que así debe ser si queremos que funcione la relación. Es común que ninguno de los cónyuges sienta que tiene derecho a sus requerimientos. Tal vez piensen que sus deseos son «infantiles» o «inviabiles». Pero estas etiquetas no cambian el hecho de que los sueños son algo que deseamos, y si el matrimonio no los satisface, es casi inevitable que surjan conflictos. En otras palabras, cuando nos adaptamos al matrimonio enterrando un sueño, el sueño vuelve a surgir bajo la forma de un conflicto estancado.

Ejercicio 1: Detectar los sueños

Con este ejercicio adquirirás práctica para descubrir los sueños ocultos. Más adelante ofrezco seis ejemplos de problemas estancados comunes. Lee cada uno y piensa qué sueños pueden estar ocultos tras la perspectiva de cada cónyuge. Inventa una breve historia que explique el sueño y la postura de cada uno. Imagina en cada caso que eres tú quien se encuentra en esa situación, y que te resulta muy difícil ceder terreno. Piensa en lo que tu posición significa para ti y cuándo pudo surgir ese sueño en el pasado. Imaginar los sueños de otras personas te ayudará a abrir la puerta de aquellos deseos que están provocando estancamiento en tu matrimonio.

Para darte un ejemplo de la historia que explica el sueño de cada miembro de la pareja, encontrarás que en las primeras dos parejas, he agregado una breve historia, a ustedes les tocará inventar las del resto.

Éste es un ejercicio creativo en el que no existen respuestas correctas o incorrectas. Para comenzar he incluido posibles sueños e historias para las dos primeras parejas. Las respuestas al resto de los casos se encuentran al final del

ejercicio. Intenta no mirar las soluciones hasta que hayas inventado tus propias historias. Sacarás mucho más beneficio de este ejercicio.

Pareja 1

ÉL: Creo que mi mujer es demasiado limpia y ordenada. Me paso el día buscando cosas que ella ha guardado. Creo que no es considerada conmigo y es demasiado dominante. Estoy harto.

Mis sueños en este conflicto podrían ser:

Mis padres eran muy estrictos y disciplinarios. Consideraban que cualquier desacuerdo con ellos era una insubordinación. A causa de esto me convertí en un rebelde. Admito que tengo un problema con la autoridad, y por eso decidí montar mi propio negocio. Mi sueño es poder ser yo mismo en mi casa, lo cual significa no tener que seguir ningún sistema de reglas estrictas. Quiero que mis hijos cuestionen la autoridad y piensen por sí mismos, no que aprendan simplemente a ser obedientes. Quiero sentirme libre en mi casa, permitirme el lujo de ser un poco dejado a veces.

ELLA: Me gusta tener orden y limpieza en casa. Estoy siempre limpiando y recogiendo lo que mi marido ensucia. Creo que está siendo desconsiderado, y estoy harta.

Mis sueños en este conflicto podrían ser:

Crecí en un hogar caótico. Cuando era pequeña no podía contar con nada. Nunca sabía quién iba a llevarme al colegio o quién iba a recogerme. Mi madre siempre se olvidaba de ir a buscarme, y a veces yo la odiaba por eso. En casa muchas veces no había cena, o no tenía ropa limpia. Tuve que ser yo quien creara una sensación de orden y responsabilidad para mis hermanos pequeños, y yo odiaba tener que hacer todo aquello. Mi sueño es ofrecer a mis hijos y mi familia un entorno más saludable. Para mí el orden significa seguridad y paz. Eso es lo que quiero para mis hijos. Cuando la casa está hecha un desastre vuelvo al caos de mi infancia.

Pareja 2

ÉL: Mi esposa es muy emotiva y se queja de que soy frío. Pero yo creo que ella es demasiado exagerada en sus reacciones y a veces se descontrola. Tal vez es demasiado sensible. Para mí la mejor forma de enfrentarse a situaciones emocionales es ser racional, no dejar que las emociones nos desborden. Mi esposa dice que soy demasiado distante.

Mis sueños en este conflicto podrían ser:

Crecí en una familia en la que todo se discutía. Nos encantaba discutir unos con otros. Mi padre solía hacerme una pregunta, cuestionar mi respuesta y luego asumir una postura totalmente contraria a la mía. Entonces comenzaba el debate. A todos nos gustaba. Pero en estos debates estaba prohibido dejarse llevar por las emociones. En cuanto alguien se apasionaba demasiado el debate terminaba. De modo que mi familia valoraba mucho la capacidad de mantener el control de las emociones. Y todavía es así. Sí, tal vez debería ser más emotivo,

pero no he recibido esa educación. Mi sueño es ser fuerte, y para mí ser emotivo es una debilidad.

ELLA: Soy una persona muy emotiva y mi esposo es demasiado frío. A veces siento que es «falso», distante, como si no estuviera presente. Casi nunca sé lo que siente. Esta diferencia entre nosotros me exaspera.

Mis sueños en este conflicto podrían ser:

Soy una persona emotiva. Para mí la vida consiste en sentir, en estar en contacto con las cosas, en responder a ellas. Eso es lo que debería significar la palabra «responsable»: ser capaz de responder, de reaccionar. Es lo que más valoro. Reacciono ante todo lo que me rodea, me emociono con el arte, la arquitectura, los niños, los cachorros, las competiciones deportivas, las películas, todo. Ser emotiva es para mí estar viva. Así es como me educaron, y me alegro. Mi sueño es compartir mis emociones con la persona que quiero. Si no es posible, el matrimonio me parece muerto, falso.

Pareja 3

ÉL: Mi esposa es demasiado celosa, sobre todo en las fiestas. Yo creo que las reuniones sociales son una ocasión para conocer gente nueva, cosa que encuentro muy interesante. Pero mi esposa se pega a mí y no se sabe relacionar. Dice que yo coqueteo con otras mujeres, pero no es cierto, y encuentro insultante que me acuse de ello. No sé cómo asegurarle que no es verdad, y estoy harto de que no confíe en mí.

Mis sueños en este conflicto podrían ser:

ELLA: En fiestas y reuniones mi marido mira a otras mujeres y coquetea con ellas. Esto me preocupa y me humilla. Se lo he comentado muchas veces, pero no cambia de actitud.

Mis sueños en este conflicto podrían ser:

Pareja 4

ELLA: Mi marido quiere hacer el amor con más frecuencia que yo. No sé qué hacer cuando acude a mí buscando sexo. No sé cómo decir que “no” sin herirle. Me siento como un ogro. No sé cómo hacer frente al problema.

Mis sueños en este conflicto podrían ser:

ÉL: Me gusta hacer el amor con más frecuencia que a mi mujer. Cada vez que me rechaza me siento herido. Me parece que no le resulto atractivo, que no me desea. No sé cómo hacer frente al problema.

Mis sueños en este conflicto podrían ser:

Pareja 5

ELLA: Creo que mi marido es demasiado tacaño, y no le gusta gastar dinero en diversiones o simplemente en disfrutar de la vida. También me molesta no tener más libertad personal en lo referente al dinero.

Mis sueños en este conflicto podrían ser:

ÉL: Creo que mi esposa no sabe controlar el dinero y gasta sin pensar y de forma egoísta.

Mis sueños en este conflicto podrían ser:

Pareja 6

ELLA: A mi marido le gusta estar muy en contacto con nuestras familias, pero para mí la familia es fuente de tensión y decepción. Yo me he alejado de mi familia, y me gustaría estar todavía más lejos.

Mis sueños en este conflicto podrían ser:

ÉL: Me gusta estar en contacto con mi familia, al contrario que a mi mujer. Para mí la relación con la familia es muy importante. Ella quiere mantenerse independiente de ellos.

Mis sueños en este conflicto podrían ser:

Historias de las siguientes parejas:

Pareja 3

ÉL: De ninguna manera coqueteo, ni me interesa ninguna mujer que no sea mi esposa. Lo que pasa es que las fiestas son mi única posibilidad de satisfacer mi parte social y de desfogarme un poco. Cuando voy a una fiesta no quiero ser responsable de nadie. Mi sueño es sentirme libre para explorar.

ELLA: Siempre he querido sentir que yo era «suficiente» para alguien especial en mi vida. Ése es mi sueño: sentirme de verdad atractiva y deseable ante mi

compañero. Quiero que mi pareja se interese por mí, por conocerme y saber qué pienso. Me parecería muy romántico ir a una fiesta con mi marido y que él ni siquiera se diera cuenta de que hay otras personas, que sólo tuviera ojos para mí y estuviera dispuesto a pasarse horas charlando y bailando conmigo.

Pareja 4

ELLA: Hace mucho tiempo abusaron de mí sexualmente. Yo no pude defenderme, y fue horroroso. Yo sé que mi pareja no tiene la culpa de esto, pero sólo me siento bien haciendo el amor cuando yo dicto los términos. Nuestra relación es dulce y me ha ayudado a recuperarme, pero probablemente jamás superaré del todo este trauma. Mi sueño es practicar el sexo sólo según mis términos.

ÉL: Mi sueño es que mi mujer lleve la iniciativa en el sexo y se deje llevar por la pasión, que yo le resulte irresistible. Sé que no soy muy atractivo, pero tampoco estoy tan mal.

Pareja 5

ELLA: La vida es demasiado corta para andar ahorrando para el futuro. Sé que es necesario contar con cierta seguridad, pero no quiero vivir sólo para el mañana.

No quiero sentir que la vida pasa de largo. Y eso es lo que siento muchas veces, que no soy bastante especial para «despilfarrar» dinero en mí. Quiero sentirme viva y especial. Supongo que la causa de esto es que durante un tiempo tuve

que apretarme el cinturón. Pero ahora que gano un buen sueldo ya no tengo que hacer economías.

ÉL: Quiero disfrutar de la vida, pero dentro de unos límites. Para mí el problema del mundo es la avaricia. La gente parece no tener nunca suficiente de nada. No hay más que ver a los occidentales cuando salen de vacaciones, con todo lo que llevan, caravanas, motos, barcos, coches. Yo no quiero acumular cosas. Quiero estar satisfecho con lo mínimo, y con un mínimo de dinero. No necesito mucho para ser feliz. Me considero una especie de monje, alguien con un propósito en la vida. Un monje necesita muy poco, está satisfecho y tiene en cuenta las muchas bendiciones de la vida. Así que creo que hay que ahorrar y gastar poco. Es una cuestión moral. ¿De dónde proviene esto? Creo que de mi padre, que también era una persona muy austera. Gracias a él nuestra familia siempre vivió bien. Y cuando murió, mi madre no pasó necesidades. Yo respeto lo que él logró.

Pareja 6

ELLA: Mi familia es desastrosa, y tuve que hacer un gran esfuerzo por apartarme de ella. Mis padres eran muy fríos y distantes. Mi hermana terminó en un manicomio y mi hermano se convirtió en un drogadicto. Yo fui la única que escapó. Para ello tuve que distanciarme de mi familia y apegarme a los amigos. Las amistades siempre han sido muy importantes para mí. Ahora me da un poco de miedo estar en contacto con la familia de mi esposo, porque veo algunas conductas parecidas a las de la mía. Mi sueño es formar nuestras propias costumbres familiares y mantener nuestra independencia.

ÉL: Para mí la familia ha sido siempre muy importante. Recuerdo que muchos domingos venían a mi casa veinte o treinta parientes. Tomábamos café y pastas toda la tarde, se contaban historias, jugábamos a las cartas y lo pasábamos muy bien. Luego solía haber una cena estupenda. Incluso durante los tiempos difíciles mi madre supo hacer siempre comida para uno más. Mi sueño es tener en mi propia familia esta sensación de unidad, cercanía y apoyo.

PASO 2: TRABAJAR EN UN PROBLEMA ESTANCADO

Ahora que tienes un poco de práctica en descubrir sueños, intenta trabajar en tu propio matrimonio. Escoge un problema estancado y escribe una explicación de tu postura. No critiques ni culpes a tu pareja. Utiliza los ejemplos anteriores como guía (advierte que estas personas no hablan mal de sus parejas, sino que se centran en lo que cada uno necesita, desea y siente sobre la situación). Escribe a continuación la historia de los sueños que se ocultan bajo tu postura. Explica de dónde provienen y por qué son tan importantes para ti.

Una vez tu pareja y tú comprendan los sueños que están provocando el conflicto, es momento de que hablen de ellos. Cada uno hablará durante quince minutos. No intenten resolver el problema, porque puede ser contraproducente. El objetivo es simplemente entender por qué el problema les afecta tanto a cada uno.

Tarea del que habla:

Habla sinceramente de tu postura y de lo que significa para ti. Describe el sueño que la motiva. Explica de dónde proviene ese sueño y qué simboliza. Habla con claridad y honestidad sobre lo que quieres y por qué es tan importante. Habla como si estuvieras contándole tus anhelos a un buen amigo o a una persona neutral. No intentes censurar o minimizar tus sentimientos por miedo a herir a tu pareja o a discutir. Si esto te resulta difícil, repasa los consejos del capítulo 8 para suavizar el planteamiento de las conversaciones. Puedes aplicar aquí algunas de aquellas técnicas, como la de expresarte con frases en primera persona y hablar sólo de tus sentimientos y tus necesidades. No es el momento de criticar o discutir con tu pareja. Lo que sientas hacia tu pareja en relación con este sueño es un tema tangencial que no debéis tratar en este momento.

Tarea del que escucha:

No juzgues. Escucha como si fueras un amigo. No te tomes como algo personal el sueño de tu pareja, aunque esté en oposición a tus sueños. No estés pensando qué vas a responder o cómo resolver el problema. Tu tarea en este momento es oír a tu pareja y animarla a explorar su sueño. A continuación propongo algunas preguntas de apoyo. No tienes por qué expresarlas al pie de la letra, sino con tus propias palabras:

- Cuéntame de dónde surgió eso. Me gustaría entender qué significa para ti.
- ¿Qué es lo que crees sobre este tema?
- ¿Qué sientes al respecto?
- ¿Qué quieres? ¿Qué necesitas?

- ¿Qué significan estas cosas para ti?

No:

GEORGIA: Siempre he soñado con hacer una expedición de escalada al Everest. NATHAN: En primer lugar no podemos permitirnos una cosa así. Además, no se me ocurre nada más estresante que la escalada. Me da vértigo sólo subirme a una mesa. G.: Olvídalo.

Sí:

G.: Siempre he soñado con hacer una expedición de escalada al Everest. N.: Háblame de lo que significa para ti escalar una montaña. ¿Qué supondría para ti? G.: Creo que sentiría una inmensa alegría, como si estuviera en la cima del mundo.

Cuando era pequeña siempre me decían que era débil y que no podía hacer nada. Mis padres siempre andaban diciendo «Cuidado, cuidado». Escalar una montaña sería lo más liberador que podría hacer. Me sentiría de lo más realizada.

Di a tu pareja que apoyas su sueño. Esto no significa necesariamente que creas que el sueño pueda o deba realizarse. Existen tres niveles en los que puedes honrar el sueño de tu pareja, y todos son beneficiosos para tu matrimonio. El primero es expresar tu comprensión e interesarte en saber más sobre el sueño, aunque no lo compartas. Por ejemplo, Nathan podría apoyar la decisión de Georgia de apuntarse a un curso de escalada, y podría escucharla y poner entusiasmo cuando ella habla del tema. El segundo nivel sería ofrecer apoyo

financiero. En este caso Nathan podría ofrecerse a costear una excursión de escalada. El tercer nivel sería formar parte del sueño, por ejemplo, si Nathan se dedicara también a escalar.

Reconocer y respetar las esperanzas y sueños más profundos y personales del otro es la clave para salvar y enriquecer el matrimonio.

Descubrirás que eres capaz de apoyar completamente algunos de los sueños de tu pareja, mientras que con otros no podrás pasar del primer nivel de comprensión e interés. Eso está bien. Para superar un estancamiento no es necesario que tomes parte en los sueños de tu pareja (aunque esto enriquecería todavía más el matrimonio), sino simplemente honrar esos sueños. Al fin y al cabo no querrás salirte siempre con la tuya a expensas de ahogar a tu pareja.

PASO 3: TRANQUILIZARSE EL UNO AL OTRO

Discutir sueños que están en oposición puede ser una actividad muy estresante. Puesto que no conseguirán nada si llegan a sentirse abrumados, tomen un descanso antes de intentar salir del estancamiento. Vayan a un lugar separado y dediquen tiempo a solas para orar por sí mismo por sabiduría y por su pareja.

También hagan ejercicios de respiración cerrando sus ojos y contando mentalmente y despacio del uno al cuatro al tomar aire y cinco al expulsarlo, repítanlo por lo menos ocho veces.

PASO 4: SALIR DEL ESTANCAMIENTO

Ahora ha llegado el momento de hacer las paces con el conflicto, aceptar las diferencias entre ustedes y establecer algún compromiso inicial que los ayude a seguir discutiendo el problema de forma amistosa. Comprender a tu pareja no es resolver el conflicto. Lo más probable es que nunca desaparezca por completo. El objetivo es limarle las asperezas, intentar suavizarlo de modo que deje de ser causa de gran sufrimiento.

Este proceso se inicia utilizando un ejercicio que hemos denominado los círculos («Encontrar un terreno común»). Definan las mínimas áreas en las que no pueden ceder. Para esto necesitan buscar en su propio corazón y diseccionar el problema en dos categorías. En una de ellas coloque cada uno todos los aspectos en que no pueden ceder sin violar sus necesidades o valores básicos. La segunda categoría incluye todos los aspectos en que pueden ser flexibles porque no son tan importantes para ustedes. Intenten ampliar esta segunda categoría tanto como sea posible.

Lean sus respectivas listas y trabajen en ellas juntos. Con las habilidades aprendidas en el principio número 5, lleguen a un compromiso temporal. Pónganlo a prueba un par de meses y sométanlo luego a revisión. No esperen que esto resuelva el problema. Lo que sí es cierto es que los ayudará a vivir con él de la mejor manera posible.

Samantha , por ejemplo, cree que hay que vivir el momento, y tiende a ser espontánea y a gastar dinero. Sin embargo, el principal objetivo de Gustavo es la seguridad. Toma las decisiones pensándoselas bien y es una persona austera. Sus diferencias chocan cuando Samantha sugiere comprar una cabaña en el

campo. Gustavo se niega, porque no pueden permitírselo económicamente. Samantha insiste en que sí pueden.

Estuvieron un año estancados en este conflicto. Cada vez que intentaban discutirlo terminaban peleando a gritos. Gustavo decía que ella era una soñadora irresponsable, siempre dispuesta a despilfarrar el dinero que a él le cuesta tanto trabajo ganar. Samantha lo acusaba de querer eliminar cualquier diversión y alegría.

Para salir de este estancamiento, Gustavo y Samantha tienen primero que explorar el significado simbólico de sus posturas con respecto a la cabaña en el campo. En su primera conversación ella explica que su sueño es obtener placer, ser capaz de relajarse de verdad y sentirse unida con la naturaleza, todo lo cual podría lograr si tuviera una cabaña. Aunque también tiene miedo de que Gustavo quiera convertirla en una autómata que sólo vive para el mañana, de momento no menciona nada de esto (en anteriores ocasiones lo ha mencionado muchas veces), sino que se concentra en lo que ella desea, no en su enfado y sus miedos con respecto a Gus.

Él, por su parte, dice que ahorrar dinero es muy importante. Desea contar con una seguridad económica porque teme quedarse en la miseria cuando sea viejo. Recuerda que sus abuelos sufrieron mucho por la pobreza. Su abuelo terminó en un asilo público en el que perdió su dignidad. Uno de sus grandes objetivos en la vida es no sentirse humillado cuando sea viejo. Está molesto con Samantha porque cree que es una temeraria y tiene una necesidad infantil de gratificaciones inmediatas, lo cual es una amenaza para el bienestar de Gustavo

y la vida que está intentando construir para ambos. Sin embargo, Gustavo se guarda de lanzar estas acusaciones, y se centra en explicar y describir su sueño de seguridad económica, que está enraizado en su infancia.

Una vez ambos han discutido el significado simbólico de sus posiciones, ocurre una transformación. En lugar de ver el sueño del otro como una amenaza, los consideran como lo que son: profundos deseos de una persona amada. Aunque sus sueños siguen siendo opuestos, ahora tienen una motivación para encontrar un terreno común, un modo de respetar y tal vez incluso satisfacer ambos sueños. Para ello:

1. Primero definen aquellos aspectos en los que no pueden ceder. Samantha dice que quiere tener una casa de campo. Gustavo dice que debe ahorrar treinta mil dólares para sentirse seguro.

2. Definen sus áreas de flexibilidad. Samantha dice que se conforma con una casa pequeña con sólo una hectárea de terreno, en lugar de la gran casa que tenía pensada. También es flexible en cuanto al momento de comprarla. Le gustaría comprarla de inmediato, pero puede esperar unos años, puesto que ve que Gustavo apoya su decisión. Él, por su parte, dice que puede ceder en el tiempo que tarden en ahorrar los treinta mil dólares, ahora que sabe que están trabajando por ese objetivo ahorrando una cantidad concreta cada mes.

3. Llegan a un compromiso temporal que respeta ambos sueños. Comprarán una

cabaña pequeña dentro de tres años. Mientras tanto dedicarán la mitad de los ahorros a pagar una entrada y la otra mitad a un fondo común. Dentro de un par de meses revisarán este plan para decidir si da resultado.

Samantha y Gustavo saben que su problema irresoluble jamás desaparecerá. Samantha será siempre una soñadora y pensará en casa de campo y largos viajes, mientras que Gustavo estará siempre preocupado por su seguridad económica y los planes de jubilación. Pero al aprender a convivir con sus diferencias pueden evitar el estancamiento en los problemas específicos que estas diferencias provocan.

A continuación ofrezco otros casos, utilizando como ejemplo las parejas del ejercicio «detective de sueños» de este mismo capítulo, que muestran cómo podemos aprender a vivir con nuestras diferencias. Es probable que ninguno de estos conflictos sea exactamente igual al tuyo, pero te dará una idea de cómo salir de un estancamiento.

Pareja 1

Problema estancado: La limpieza de la casa. Ella quiere que él sea más limpio, él quiere que ella no lo agobie.

Los sueños dentro de este conflicto:

Ella: orden y seguridad en la casa.

Él: libertad en su propia casa.

Aspectos no negociables:

Ella: no soporta que se dejen los platos sucios en la cocina o que no se limpie el baño.

Él: no soporta tener que ordenar todos sus papeles apenas ha terminado de trabajar con ellos.

Aspectos flexibles:

Ella puede admitir cierto desorden siempre que haya limpieza. Él puede fregar los platos y limpiar los baños siempre que no tenga que estar poniendo orden constantemente.

Compromiso temporal: los dos intentarán mantener la cocina y los baños limpios. Ella no insistirá en que ponga orden más que una vez a la semana. Pero si él no recoge entonces sus cosas, ella las pondrá todas en el suelo de su estudio.

Conflicto irresoluble: ella siempre odiará el desorden; él siempre odiará el orden excesivo.

Pareja 2

Problema estancado: son muy diferentes a la hora de expresar sus emociones.

Los sueños dentro de este conflicto:

Ella: ser emotiva forma parte de su personalidad y parte de lo que da sentido a su vida.

Él: ser emotivo es para él una debilidad. Aspectos no negociables:

Ella: no puede evitar reaccionar de forma apasionada.

Él: no puede convertirse en una persona emotiva sólo para complacer a su esposa.

Aspectos flexibles: los dos aceptan que su pareja no puede cambiar un rasgo esencial de su personalidad.

Compromiso temporal: respetarán sus diferencias mutuas en este aspecto. Él será receptivo a la necesidad de ella de hablar y compartir sentimientos. Ella aceptará que él no puede hacer lo propio.

Conflicto irresoluble: Seguirán siendo muy diferentes a la hora de expresar emociones.

Pareja 3

Problema estancado: él disfruta relacionándose con otras personas en las fiestas, mientras que ella desea estar con él.

Los sueños dentro de este conflicto:

Él: sentirse libre y poder conocer a otras personas en los eventos sociales.

Ella: ser el centro de la atención de él.

Aspectos no negociables:

Él: debe tener libertad para divertirse y conocer gente nueva.

Ella: no puede soportar que su marido baile con otras mujeres o las toque, aunque sea de forma amistosa.

Aspectos flexibles:

Él: acepta que no tiene que estar completamente separado de su mujer en las fiestas.

Ella: puede tolerar que su marido hable con otras mujeres durante esas fiestas.

Compromiso temporal: estarán juntos en las fiestas la mitad de lo que duren. La otra mitad él puede relacionarse con otras personas, pero no bailará, ni tocará a otras mujeres. Y si ella le dice que su comportamiento le molesta, él cambiará su actitud.

Conflicto irresoluble: él siempre querrá relacionarse con otras personas, ella siempre deseará que él la mire sólo a ella.

Ahora intenten perfilar su problema de la misma manera. Describan por escrito cuál es el problema y cuáles los sueños que lo provocan. Anoten luego los aspectos no negociables para cada uno de ustedes y en cuáles están dispuestos a ceder. Finalmente, lleguen a un compromiso que pondrán a prueba durante un tiempo. Es útil que escriban también una breve descripción del problema irresoluble para confirmar que los dos comprenden que aun así pueden convivir con él.

PASO 5: DAR LAS GRACIAS

Por lo general hace falta más de una sesión para salir de un estancamiento provocado por un problema que afecta desde hace tiempo al matrimonio. Estas sesiones pueden ser estresantes, por mucho que se esfuercen en aceptar el punto de vista del otro.

Este ejercicio les permitirá terminar con una nota positiva. El objetivo es recrear un espíritu de agradecimiento, en el que vean las cosas buenas y expresen su gratitud por ellas. Esto puede resultar difícil después de hablar de un conflicto estancado, pero es razón de más para intentarlo.

Ejercicio

Selecciona de la siguiente lista tres cosas que realmente agradezcas a tu pareja (puedes añadir elementos que no estén en la lista). Di a tu pareja cuáles son estas cosas. Puede ser algo tan sencillo como: «Te agradezco que seas sensible a mis cambios de humor.»

Tu energía, Tu fuerza, Tu forma de imponerte, Que me dejes dirigir las cosas, Lo sensible que eres conmigo, Cómo me apoyas y respondes a mis cambios de humor, Tu capacidad de saber lo que siento, Cómo eres cuando tomamos decisiones, Cómo me dejas ser yo mismo/a, Tu piel, Tu rostro, Tu cariño, Tu entusiasmo, Tu pelo, Cómo me tocas, Lo seguro/a que me siento contigo, Tu ternura, Tu imaginación, Tus ojos, Cómo confío en ti, Tu pasión, Lo bien que me conoces, Tu elegancia, Cómo te mueves, Cómo me besas, Tu amor, Tu espíritu juguetón, Tu sentido del humor, Cómo vistes, Tu lealtad hacia mí, Tu capacidad como cónyuge, Tu capacidad como padre, Tu amistad, Tu estilo.

Sigan estos cinco pasos y serán capaces de salir del estancamiento en sus problemas irresolubles. Tengan paciencia con el proceso y el uno con el otro. Los problemas irresolubles son tenaces por naturaleza. Para mitigar la presión que ejercen sobre su matrimonio tienen que comprometerse y tener fe. Notarán progresos cuando sientan menos la carga de estos problemas, cuando puedan discutirlos con sentido del humor y ya no apaguen el amor y la alegría de la relación.