

## **Aumentando la capacidad de compartir el poder.**



**Cuanto más abiertos estén ambos cónyuges a aceptar la influencia del otro, más estable será el matrimonio.**

Aceptación de influencia

Califica cada frase con una V o una F.

1. Me interesan realmente las opiniones de mi pareja en nuestros temas cotidianos. **V F**
2. Por lo general aprendo mucho de mi pareja cuando disintimos. **V F**
3. Quiero que mi pareja sienta que de verdad cuenta conmigo. **V F**
4. Por lo general quiero que mi pareja sienta que tiene poder de decisión en este matrimonio. **V F**
5. Puedo escuchar a mi pareja, pero sólo hasta cierto punto. **V F**
6. Mi pareja tiene mucho sentido común. **V F**
7. Intento comunicar respeto, incluso en nuestras discusiones. **V F**
8. Si insisto en convencer a mi pareja, por lo general acabo ganando. **V F**
9. No rechazo de plano las opiniones de mi pareja. **V F**
10. Mi pareja no es bastante racional para tomarla en serio cuando discutimos algún tema. **V F**
11. Creo que en nuestras discusiones los dos damos y recibimos. **V F**
12. Soy muy persuasivo/a y puedo ganar cualquier discusión con mi pareja. **V F**
13. Siento que tengo voz y voto cuando tomamos alguna decisión. **V F**

14. Mi pareja suele tener buenas ideas. **V F**
15. Mi pareja es una gran ayuda a la hora de resolver problemas. **V F**
16. Intento escuchar con respeto, incluso cuando no estoy de acuerdo con lo que oigo. **V F**
17. Mis soluciones son por lo general mejores que las de mi pareja. **V F**
18. Casi siempre puedo encontrar algo con lo que estar de acuerdo en el punto de vista de mi pareja. **V F**
19. Mi pareja suele dejarse llevar por las emociones. **V F**
20. Yo soy quien debe tomar las decisiones importantes en este matrimonio. **V F**

Puntuación: Anota un punto por cada respuesta «verdadera», excepto en las preguntas 5, 8, 10, 12, 17, 19, 20, en las cuales restarás un punto por cada respuesta «verdadera».

6 o más: Éste es un aspecto sólido en tu matrimonio. Estás dispuesto/a a ceder poder a tu pareja, señal que indica que el matrimonio es emocionalmente inteligente.

Menos de 6: Tu matrimonio podría mejorar en este aspecto. Tienes dificultades para aceptar la influencia de tu pareja, lo cual puede desestabilizar peligrosamente el matrimonio. El primer paso para solucionarlo es comprender lo que significa aceptar la influencia del otro. Relee este capítulo si todavía no entiendes por qué es tan importante compartir el poder con tu pareja. Los siguientes ejercicios te enseñarán a compartir el poder.

Ejercicio 1: Ceder para ganar

A continuación describo una serie de situaciones comunes a las que se enfrentaron las parejas que estudiamos. Intenta visualizar las escenas como si fueras tú y tu esposa quienes se enfrentasen al conflicto (las mujeres que realicen el ejercicio

deberán interpretar los sexos al contrario de como aparecen). Cuanto más real imagines la situación, más efectivo será el ejercicio. Por muy negativa que imagines a tu pareja en estos escenarios, intenta pensar que la negatividad es su forma de enfatizar la importancia del tema que se trate, y no una forma de atacarte. En otras palabras, intenta responder al mensaje, no al tono de voz de tu pareja. Supón que en ese mensaje hay una petición razonable a la que podrías acceder fácilmente. Anota en tu cuaderno esa petición razonable, resumiéndola en una frase. Ten en cuenta que en algunas de estas situaciones la petición está implícita, no directamente expresada. Escribe luego lo que dirías para expresar tu cooperación. No existe una sola respuesta correcta, pero más adelante encontrarás ejemplos de respuestas efectivas a cada una de estas situaciones.

EJEMPLO: Llegas a casa cansado del trabajo y te apetece cenar y ver la televisión, pero tu esposa, que trabaja en casa todo el día, quiere salir. Una noche se enfada y te acusa de ser desconsiderado y no tener en cuenta su necesidad de salir de casa. Tú explicas que estás demasiado cansado para salir por la noche y ella grita: «¿Y yo qué? ¡Me voy a volver loca si no salgo y me relaciono con gente!»

Petición razonable de la mujer: Salir de casa.

Tú dices: «Siento que estés tan agobiada. ¿Qué te parece si cenamos tranquilamente en casa y luego salimos a tomar el postre?»

Ejercicios:

1. Tú mujer y tú no se llevan muy bien últimamente. Parte del problema es que tú piensas que ella gasta demasiado dinero. Ahora ella insiste en que os sometáis a una costosa terapia matrimonial. Tú señalas que no podréis pagarla a menos que recortéis gastos en otros aspectos. Tu esposa dice: «No estoy de acuerdo. Lo que no podemos permitirnos es prescindir de la terapia. Es como pedir prestado para irte de vacaciones cuando las necesitas. ¡Tenemos que hacerlo!»

Petición razonable de la esposa: Tú dices:

2. Puesto que tu esposa no trabaja, le pides que se encargue de la casa y tenga lista la cena cuando tú

vuelvas del trabajo. Esta noche encuentras que la colada no está hecha ni la cena preparada. Te quejas y ella dice: «Tú nunca te das cuenta de todo lo que hago en el día. No aprecias lo mucho que cuesta llevar la casa.»

Petición razonable de la esposa: Tú dices:

3. Has ido al bar a tomar una copa con unos amigos. Tu esposa y tú discutís con frecuencia porque ella

sostiene que sales a beber demasiado. Esta noche te llama varias veces al bar diciendo que si no vuelves a casa de inmediato bajará a buscarte. Cuando por fin entras en casa ella grita: «En lugar de pasar todo tu tiempo libre con tus amigos en el bar, ¿por qué nunca me llevas a bailar?»

Petición razonable de la esposa: Tú dices:

4. Es sábado por la tarde y tu mujer ha estado haciendo limpieza y diciéndote que la casa necesita ciertas reparaciones. Sabes que ella no está dispuesta a hacer ningún sacrificio económico en otros aspectos para poder pagar esas reparaciones. Ella dice: «A ti nunca te parece que lo que yo quiero es importante. Si tú quisieras algo, ya encontrarías el dinero.»

Petición razonable de la esposa: Tú dices:

5. Tu esposa se ha estado quejando de que no eres muy cariñoso ni considerado cuando haces el amor con ella. Esta noche, después de hacer el amor, ella dice que no está satisfecha y que quiere que la toques más. Tú le dices que no estás acostumbrado a hacer las cosas de esa forma. Ella dice: «Te entiendo, pero tenemos que aprender a excitarnos más mutuamente. Intentaré ayudarte.»

Petición razonable de la esposa: Tú dices:

6. Cuando llegas a casa del trabajo, lo primero que te apetece hacer es ponerte cómodo, tomar una copa, leer el periódico y quitarte los zapatos. A veces dejas un poco desordenado el salón, pero generalmente lo recoges todo después de cenar, cuando tienes más energía. Una noche que no has recogido las cosas tu esposa dice: «Me pone negra que vayas dejando todas tus cosas por ahí. Yo también estoy cansada y no me gusta tener que ir recogiendo detrás de ti. ¿Por qué no puedes recoger antes de la cena?»

Petición razonable de la esposa: Tú dices:

7. Últimamente andáis muy mal de dinero, de modo que se te ha ocurrido que cada vez que haya que comprar algo, debéis discutirlo primero. Esta noche, cuando llegas a casa, tu mujer anuncia que ha comprado bombillas porque las viejas se han fundido. Explica que las ha comprado sin consultarte porque eran absolutamente necesarias. Tú contestas que tal vez sean necesarias, pero no las puedes costear. Ella dice: «Pues las necesitamos, aunque no podamos pagarlas.»

Petición razonable de la esposa: Tú dices:

8. Decides sorprender a tu mujer comprando un coche nuevo. En cuanto ella lo ve se enfada y dice: «Es horroroso. No pienso montar en él. ¡Devuélvelo!»

Petición razonable de la esposa: Tú dices:

9. Acabas de llegar a casa del trabajo, estás cansado y todavía tienes que ir a la ferretería. Tu mujer, que se queda en casa con los niños, comenta que ha tenido un día horrible con ellos y te pide que los lleves a la tienda para poder estar un rato a solas.

Petición razonable de la esposa: Tú dices:

10. Te gusta quedarte levantado hasta tarde, trabajando o viendo la televisión. A tu mujer le gusta irse a la cama a las once. Una noche, entra a las diez y media en el salón, donde tú estás viendo la tele, y te pide que te vayas con ella a la cama. Dice

que le molesta que te acuestes cuando ella ya está dormida, porque le gustaría hacer el amor más a menudo.

Petición razonable de la esposa:

Tú dices:

Ejemplos de respuesta

1. Petición razonable de la esposa: el matrimonio necesita ayuda.

Tú dices: «Estoy de acuerdo en que es muy importante mejorar nuestro matrimonio. Tal vez lo más adecuado sea, en efecto, una terapia. Pensemos, a ver si podemos reducir algún otro gasto, para poder pagarla. De esa manera no estaría preocupado por el dinero.»

2. Petición razonable de la esposa: sentir que aprecias el trabajo que realiza en la casa.

Tú dices: «Lo siento. Tienes razón, no me había dado cuenta. Vamos a empezar de nuevo. Ayúdame a apreciar lo que has hecho. A lo mejor puedo ayudarte con la colada. Es verdad que has estado trabajando mucho últimamente. ¿Te apetece que salgamos esta noche a cenar?»

3. Petición razonable de la esposa: que pases más tiempo libre con ella.

Tú dices: «Buena idea. Vamos a bailar hasta que amanezca, como en los viejos tiempos.»

4. Petición razonable de la esposa: tu casa necesita ciertas reparaciones.

Tú dices: «Sí, tal vez tengas razón. ¿Qué crees que debemos arreglar en la casa?»

5. Petición razonable de la esposa: que te concentres en lo que a ella le excita.

Tú dices: «Es un tema del que me cuesta trabajo hablar, pero intentaré escucharte. Dime cómo quieres que te toque.»

6. Petición razonable de la esposa: que recojas tus cosas antes de la cena.

Tú dices: «Lo siento. Está bien, voy a recoger.» Y lo haces.

7. Petición razonable de la esposa: comprar las bombillas era necesario.

Tú dices: «Tienes razón, necesitamos las bombillas. Gracias por comprarlas. Pero la próxima vez, ¿te importaría que lo comentáramos antes, como solemos hacer?»

8. Petición razonable de la esposa: que no la sorprendas con un coche nuevo.

Tú dices: «Tenemos que hablar del coche. Dime por qué te has enfadado.» 9.

Petición razonable de la esposa: descansar un poco de los niños.

Tú dices: «¡Vamos chicos, a pasear! ¡Y de vuelta compraremos un helado!» 10.

Petición razonable de la esposa: hacer el amor más a menudo.

Tú dices: «Buena idea. ¿Por qué no te pones el camisón de seda? Me encanta hacer el amor contigo.»

Después de ver estos ejemplos deberías comprender mejor lo que significa «dar» en una relación. El siguiente paso es acostumbrarte a dar y a compartir el poder en tu matrimonio.

El siguiente ejercicio os ayudará a tomar decisiones juntos. Recordad que el objetivo es que ambos sepáis aceptar la influencia del otro.

Ejercicio 2: Juego de supervivencia de la Isla Gottman

Imaginad que acaban de naufragar en el Caribe y se despiertan en una isla desierta. Son los únicos supervivientes. Uno de ustedes está herido. No tienen ni idea de dónde están. Hay alguna posibilidad de que alguien sepa del naufragio, pero no están seguros. Parece que se acerca una tormenta. Tienen que prepararse para sobrevivir en la isla durante algún tiempo, y asegurarse de que, si acude una

partida de rescate, los verán. En la playa hay varios restos del naufragio que les pueden ser útiles, pero sólo pueden tomar diez cosas.

Su misión

PASO 1: Cada uno escribe en un papel las diez cosas más importantes del siguiente inventario, basándose en su plan de supervivencia. Anoten en orden de importancia, de modo que el elemento más crucial será el primero, el siguiente en importancia será el segundo, etc. No existen respuestas correctas o incorrectas.

Inventario

1. Dos mudas de ropa
2. Receptor de radio de onda corta AM-FM
3. Cincuenta litros de agua 4. Cazos y sartenes
5. Cerillas
6. Una pala
7. Una mochila
8. Papel higiénico
9. Dos tiendas de campaña
10. Dos sacos de dormir
11. Un cuchillo
12. Una pequeña balsa salvavidas con una vela 13. Crema de protección solar
14. Hornillo y linterna
15. Dos walkie-talkie
16. Comida liofilizada para una semana
17. Una muda de ropa
18. Una botella de whisky
19. Bengalas
20. Brújula
21. Mapas aéreos de la zona
22. Arma con seis balas



- 23. Cincuenta paquetes de preservativos
- 24. Botiquín de urgencia con penicilina
- 25. Bombonas de oxígeno

PASO 2: Muestran al otro sus respectivas listas y acuerden juntos una lista de diez elementos. Para esto tendrán que trabajar en equipo para resolver el problema. Los dos tienen que defender su punto de vista y tomar juntos las decisiones finales. Cuando terminen podrán evaluar el juego. Los dos deben contestar las siguientes preguntas:

1. ¿Hasta qué punto has logrado influir en tu pareja?

- a) Nada en absoluto
- b) Ni mucho ni poco
- c) Poco
- d) Mucho

2. ¿Hasta qué punto te ha influido tu pareja?

- a) Nada en absoluto
- b) Ni mucho ni poco
- c) Poco
- d) Mucho

3. ¿Intentó alguno de los dos dominar al otro o fuisteis muy competitivos?

- a) Mucho
- b) Bastante
- c) Poco
- d) Nada

4. ¿Te enfadaste o te retiraste?

- a) Mucho
- b) Bastante
- c) Poco
- d) Nada

5. ¿Se enfadó o se retiró tu pareja?

- a) Mucho
- b) Bastante
- c) Poco

d) Nada

6. ¿Te has divertido?

a) Nada en absoluto b) Poco

c) Bastante

4) Mucho

7. ¿Funcionasteis bien como equipo?

a) Nada en absoluto b) Poco

c) Bastante

d) Mucho

8. ¿Te sentiste irritado o furioso?

a) Mucho

b) Bastante

c) Poco

d) Nada

9. ¿Se irritó o se enfureció tu pareja?

a) Mucho

b) Bastante

c) Poco

d) Nada

10. ¿Os sentisteis los dos incluidos?

a) Nada

b) Poco

c) Bastante d) Mucho

Puntuación: anoten un punto por cada respuesta a, dos por cada b, tres por cada c y cuatro por cada d, y sumen la puntuación.

Si la puntuación final es más de 24, los dos sabrán aceptar la influencia del otro y

forman un buen equipo. Si la puntuación es menos de 24, tienen que trabajar más este aspecto.

Si te resulta difícil aceptar la influencia de tu pareja, lo mejor que puedes hacer por tu matrimonio es reconocer el problema y hablarlo con tu cónyuge. No se pueden cambiar las viejas costumbres de la noche a la mañana, pero si eres capaz de reconocer qué problemas matrimoniales están causados por tu dificultad para compartir el poder, habrás dado un gran paso adelante. Tu pareja se sentirá aliviada y optimista sobre las posibilidades de mejorar el matrimonio.

El siguiente paso es convertir a tu pareja en un aliado en tu campaña para superar este problema. Pídele que te señale con suavidad los momentos en que intentes dominar, estés a la defensiva o te muestres irrespetuoso/a.

Puesto que los siete principios están interrelacionados, cuanto más trabajes en los demás más fácil te resultará compartir el poder. Y por supuesto, cuanto mejor sepas compartir el poder, más fácil te resultarán los demás principios. Estar dispuesto a compartir el poder y a respetar el punto de vista de la otra persona es una condición indispensable para llegar a acuerdos. Por esta razón, compartir el poder te ayudará a enfrentarte mejor a los conflictos matrimoniales.

Tomado del Libro: Siete Reglas de oro para vivir en pareja. Escrito por John Gottman y Nan Silver