

Quinto principio: resuelve los problemas solubles (los que pueden ser resueltos) este consta de los siguientes

pasos:

- 1. Suavizar el planteamiento de las conversaciones.**
- 2. Aprender a ofrecer y recibir intentos de desagravio.**
- 3. Tranquilizarte tú mismo/a y a tu pareja.**
- 4. Llegar a un compromiso.**
- 5. Ser tolerante con los defectos del otro.**

¿Cómo saber si tus conversaciones están partiendo de una planteamiento violento?

Cuestionario: Planteamiento violento

Para saber si los planteamientos violentos son un problema en tu matrimonio, responde las siguientes preguntas. Califica cada frase con una V de «verdadera» o una F de «falsa».

Cuando comenzamos a discutir algún asunto:

1. Mi pareja suele ser muy crítica conmigo. V F
2. No me gusta cómo plantea los temas. V F
3. Las discusiones parecen surgir de la nada. V F
4. Antes de que nos demos cuenta estamos peleando. V F
5. Cuando mi pareja se queja me siento atacado/a. V F
6. Me parece que siempre llevo yo la culpa de todo. V F
7. Mi pareja es demasiado negativa. V F
8. Siento que tengo que protegerme de ataques personales. V F
9. A menudo tengo que defenderme de acusaciones. V F
10. Mi pareja se siente herida en sus sentimientos con mucha facilidad. V F
11. Cuando algo va mal no suele ser responsabilidad mía. V F
12. Mi pareja critica mi personalidad. V F
13. Los problemas se plantean de forma insultante. V F
14. Mi pareja se queja a veces dándose aires de superioridad. V F
15. Estoy harto/a de toda la negatividad que hay entre nosotros. V F
16. Cuando mi pareja se queja de algo siento que no me respeta. V F
17. Cuando surge alguna queja tengo ganas de marcharme y desaparecer. V F

18. Nuestra tranquilidad desaparece de pronto. V F
19. La negatividad de mi pareja me enerva. V F
20. Creo que mi pareja puede ser totalmente irracional. V F

Puntuación: Anota un punto por cada respuesta «verdadera».

Menos de 5: Éste es un aspecto sólido de tu matrimonio. Sabéis iniciar las discusiones difíciles con suavidad, sin ser críticos ni desdeñosos. Al evitar la agresividad, aumentan las posibilidades de resolver el conflicto o de aprender a tratar con él de forma efectiva.

5 o más: Tu matrimonio puede mejorar en este aspecto. La puntuación sugiere que cuando surgen temas en los que no estáis de acuerdo alguno de los dos tiende a mostrar una actitud agresiva. Esto implica la presencia de al menos uno de los cuatro jinetes, que automáticamente impide que el problema sea resuelto. Aunque la mujer es generalmente la responsable de plantear con agresividad las conversaciones, el secreto para evitar esto es que los dos trabajen juntos en los primeros cuatro principios para que los planteamientos violentos se suavicen. Si tu pareja tiende a plantear los temas de forma agresiva, el mejor consejo es que te cuides de que él o ella se sienta conocido/a, respetado/a y amado/a por ti, y que sepa que tienes en cuenta sus opiniones. Los planteamientos agresivos suelen ser una reacción natural cuando la mujer siente que su esposo no responde a sus quejas o su irritabilidad. De modo que si quieres expresar una petición de poca importancia, como: «Hoy te toca sacar la basura», evitarás que la situación se convierta en: «¿Pero a ti qué te pasa? ¿Estás sordo? ¡Saca la maldita basura!» Si eres tú la persona responsable de los planteamientos violentos en tu relación, es importante para el futuro de tu matrimonio que aprendas a suavizarlos. Recuerda: si vas directo/a a la yugular la sangre saldrá a borbotones. El resultado será una guerra o el distanciamiento de tu pareja, en vez de una discusión productiva. Si estás enfadado/a con tu pareja, vale la pena que respires hondo y pienses un poco en cómo plantear el problema. Esto resultará más fácil si recuerdas que al ser amable tienes más probabilidades de resolver el conflicto. Si estás demasiado enfadado/a para discutir el tema de buenas maneras, lo mejor es que no comiences la conversación hasta que te hayas calmado.

He aquí algunas sugerencias que te ayudarán a suavizar el planteamiento de las discusiones:

1. Quéjate sin echar la culpa a tu pareja

Digamos que estás enfadada porque tu esposo insistió en comprar un perro a pesar de que tú te oponías a ello. Él había prometido que se encargaría de limpiar lo que el animal ensuciara, pero ahora te encuentras excrementos de perro por todo el jardín. Es evidente que tienes derecho a quejarte. Podrías decir algo como: «Oye, el jardín está lleno de cacas. Tú dijiste que estabas dispuesto a limpiarlas. La verdad es que esto me molesta mucho.» Aunque estás planteando una polémica, no estás atacando. Sencillamente te estás quejando de una situación particular, no de la personalidad o carácter de tu pareja.

2. Lo que debes evitar es algo como: «Oye, el jardín está lleno de cacas. Todo por tu culpa. Sabía que serías un irresponsable con el perro. No debía haber confiado en ti.» Aunque esté justificado que culpes a tu pareja, lo cierto es que este enfoque no es productivo. Aunque logres que tu pareja limpie el jardín, provoca tensión, resentimiento, actitudes defensivas y así por el estilo.

3. Emplea frases que empiecen con «yo» en lugar de «tú»

Las frases en primera persona son un elemento fundamental de la psicología interpersonal. La diferencia es evidente:

- «Me gustaría que me escucharas» en lugar de: «No me estás escuchando.»
- «Quiero que ahorremos» en lugar de: «Eres muy descuidado/a con el dinero.»
- «Me siento abandonado/a» en lugar de: «No te importo nada.»

Es obvio que las frases en primera persona son más suaves que las que se expresan en segunda persona. Por supuesto podemos construir frases en primera persona, como «Creo que eres un egoísta», que son igualmente agresivas. Pero no debes emplear frases rebuscadas de este tipo. Recuerda que si te centras en lo que sientes, en lugar de acusar a tu pareja, la discusión será más productiva.

4. Describe lo que está pasando, sin evaluar ni juzgar

En lugar de acusar o culpar, describe simplemente lo que ves. En lugar de decir: «Nunca cuidas al niño», di: «Parece que hoy soy yo la única que cuido de Charlie.» Esto evitará que tu pareja se sienta atacada y se ponga a la defensiva.

5. Exprésate con claridad No esperes que tu pareja te lea el pensamiento.

En lugar de : «Has dejado el comedor hecho un asco», di: «Te agradecería que quitaras tus cosas de la mesa del comedor.»

En lugar de: «¿Quieres hacerte cargo del niño por una vez?», di: «Por favor, cambia los pañales a Emmy y dale el biberón.»

6. Sé amable

Emplea expresiones como «por favor» o «te agradecería que...».

Sé agradecido/a

Si tu pareja ha sabido manejar la situación mejor en otras ocasiones, hazle saber que aprecias lo que hizo, y que ahora lo echas de menos.

En lugar de «Ya nunca tienes tiempo para mí», di: «¿Te acuerdas de que antes salíamos todos los sábados? Me encantaba pasar tanto tiempo a solas contigo y saber que tú también querías estar conmigo. ¿Por qué no empezamos a salir otra vez?»

7. No te guardes nada

Es difícil ser amable cuando estás a punto de estallar. De modo que no esperes demasiado antes de sacar a relucir un tema, si no quieres que se te vaya acumulando dentro. Como escribió el apóstol Pablo: «No dejes que el sol se ponga sobre tu ira.» O “Que no anochezca y aún sigas enojado, esto da lugar al diablo.”

Aunque comiences una discusión de forma suave, tu pareja no tiene por qué responder de forma tan amable. Tal vez tu esposa o esposo esté esperando críticas o desdén por tu parte, y por tanto puede responder de forma negativa. No te des por vencido/a ni caigas en la trampa de hacer más violento el conflicto. Sigue planteando el tema de forma amable, y acabarás viendo un cambio en la respuesta de tu pareja, sobre todo si están trabajando juntos en los demás aspectos del principio 5.

He aquí algunos ejemplos que ilustran la diferencia entre un planteamiento violento y uno suave:

Planteamiento agresivo: «Nunca te muestras cariñoso.»

problemas irresolubles «Me encantó que me dieras un beso en la cocina el otro día. Lo haces estupendamente. Podríamos besarnos más a menudo.»

Planteamiento agresivo: «Ya he visto que le has hecho otra abolladura al coche. ¿Por qué nunca tienes cuidado?»

Alternativa suave: «He visto que el coche tiene otra abolladura. ¿Qué ha pasado? Me preocupa tu forma de conducir, porque temo por tu seguridad. ¿Podemos hablar del tema?»

Planteamiento agresivo: «¡Nunca me haces caso!»
problemas irresolubles «Últimamente te echo de menos y me siento un poco solo/a.»

Ejercicio 1: Planteamiento suave

Probaremos tu propia habilidad para suavizar un planteamiento agresivo. Ofrece una alternativa suave a cada uno de los planteamientos que se ofrecen a continuación. (Al final hay algunas respuestas sugeridas, pero no las leas hasta que hayas terminado.)

1. Cuando tu suegra venga a verlos esta noche piensas decirle que te molesta mucho que critique tu conducta con tus hijos. Quieres que tu cónyuge, que se pone a la defensiva en lo referente a su madre, te apoye.

Planteamiento agresivo: «No puedo soportar que venga tu madre a vernos.» Tu **alternativa suave:** _____

2. Quieres que tu pareja haga la cena mañana, o que te saque a cenar.

Planteamiento agresivo: «Nunca me llevas a ninguna parte. Estoy harta de cocinar.»

Tu alternativa suave: _____

3. Piensas que tu pareja te deja abandonado/a en las fiestas y dedica su atención a los demás. Esta noche quieres que se quede contigo.

Planteamiento agresivo: «Sé que esta noche vas a tener la desfachatez de andar coqueteando otra vez en la fiesta.»

Tu alternativa suave: _____

4. Estás preocupado/a porque hace tiempo que no hacéis el amor. Te sientes inseguro/a porque no sabes si tu pareja te encuentra atractivo/a. Tienes ganas de hacer el amor esta noche.

Planteamiento agresivo: «¡Siempre estás frío/a conmigo!»

Tu alternativa suave: _____

5. Quieres que tu pareja pida un aumento de sueldo.

Planteamiento agresivo: «Eres un cobarde. Ni siquiera te atreves a pedir un aumento de sueldo.»

Tu alternativa suave: _____

6. Quieres que tu pareja y tú hagan más cosas juntos los fines de semana.

Planteamiento agresivo: «No tienes ni idea de cómo pasar un buen rato. Eres un adicto al trabajo.»

Tu alternativa suave: _____

7. Deseas ahorrar dinero con tu pareja.

Planteamiento agresivo: «No tienes ni idea de cómo administrar el dinero.»

Tu alternativa suave: _____

8. Deseas que tu pareja te haga más regalos.

Planteamiento agresivo: «¿Cuándo fue la última vez que me compraste algo?»

Tu alternativa suave: _____

Respuestas sugeridas:

1. Me preocupa que tu madre me critique esta noche y que tú no me apoyes.
2. Estoy harta de cocinar. Me gustaría que saliéramos a cenar fuera.
3. Esta noche me siento un poco tímido/a. Por favor, quédate conmigo en la fiesta y ayúdame a abrirme un poco con los demás. A ti se te da muy bien.
4. Últimamente te echo de menos. Sabes que me gustas mucho. Tengo ganas de hacer el amor.

5. Sería genial que consiguieras un aumento de sueldo. Podríamos pensar juntos a ver cómo puedes lograrlo.
6. Me gustaría que hiciéramos algo divertido este fin de semana. ¿Por qué no dejas el trabajo y hacemos algo juntos? Hoy lanzan una película estupenda que me gustaría ver.
7. Me preocupa nuestra economía. ¿Te parece que hagamos un plan de ahorro?
8. Me encantaría que nos hiciéramos un regalo sorpresa esta semana. ¿Qué te parece?

PASO 2: APRENDE A OFRECER Y RECIBIR INTENTOS DE DESAGRAVIO

Cuando aprendemos a conducir, lo primero que nos enseñan es a parar el coche. Saber frenar es también muy importante en el matrimonio. Si una discusión empieza con mal pie, o si nos encontramos en un círculo vicioso de recriminaciones, podemos evitar un desastre si sabemos frenar. Estos frenos son los intentos de desagravio.

Cuestionario: Intentos de desagravio o disculpas

Para valorar la efectividad de los intentos de desagravio responde las siguientes cuestiones. Califica cada frase con una V o una F.

Durante nuestros intentos de resolver un conflicto:

1. Sabemos frenar cuando hace falta. V F
2. Mi pareja casi siempre acepta mis disculpas. V F
3. Soy capaz de admitir que me he equivocado. V F
4. Sé muy bien cómo tranquilizarme. V F
5. Mantenemos el sentido del humor. V F
6. Cuando mi pareja dice que debemos hablar de otra forma, generalmente tiene razón. V F
7. Cuando las discusiones se tornan negativas, mis intentos de desagravio suelen ser efectivos. V F
8. Sabemos escucharnos cuando sostenemos distintos puntos de vista. V F
9. Si nos acaloramos, por lo general sabemos calmarnos y cambiar el tono de la discusión. V F
10. Mi pareja sabe calmarme cuando me agito. V F
11. Sé que podemos resolver la mayoría de los conflictos entre nosotros. V F
12. Cuando comento cómo podríamos comunicarnos mejor mi pareja me escucha. V F
13. Aunque a veces las cosas se pongan difíciles, sé que podemos superar nuestras

diferencias. V F

14. Somos cariñosos incluso cuando no estamos de acuerdo. V F

15. El sentido del humor y las bromas son efectivas para hacer que mi pareja supere la negatividad. V F 16. Si una discusión se nos va de las manos sabemos comenzar de nuevo. V F

17. Cuando nos acaloramos, nos sirve de mucho expresar nuestros sentimientos. V F

18. Podemos hablar incluso de las grandes diferencias entre nosotros. V F

19. Mi pareja expresa su aprecio por las cosas buenas que hago. V F

20. Si insisto en intentar comunicarme, generalmente lo consigo. V F

Puntuación: Anota un punto por cada respuesta «verdadera».

6 o más: Éste es un aspecto sólido en tu matrimonio. Cuando una discusión está a punto de irse de las manos saben pisar el freno y tranquilizarse.

Menos de 6: Su matrimonio podría mejorar en este aspecto. Al aprender cómo reparar la negatividad que surge en las discusiones tendrán más probabilidades de resolver el conflicto y desarrollar una perspectiva más positiva el uno del otro.

COMUNICANDO EL MENSAJE

En los matrimonios felices la pareja ofrece y recibe con facilidad estos intentos de desagravio. En los matrimonios infelices, sin embargo, incluso el intento de desagravio más elocuente puede llegar a oídos sordos. Pero ahora que saben esto, pueden «ir contracorriente». No tienen que esperar a que el matrimonio mejore para que los intentos de desagravio comiencen a ser efectivos. Comiencen prestando atención a estos «frenos» y aprendiendo a reconocerlos cuando se los ofrecen. De esta forma puedes salir del ciclo de negatividad.

Su futuro juntos puede ser prometedor incluso si las discusiones tienden a ser muy negativas. El secreto es aprender a evitar y controlar los daños.

Una de las razones de que no percibamos un intento de desagravio es que éstos no siempre vienen envueltos en un tono dulce o positivo. Si tu pareja te grita: «¡Te estás saliendo del tema!», o apenas dice: «Vamos a dejarlo un rato», éstos son intentos de desagravio a pesar de su tono negativo. Si atiendes al tono de tu pareja, y no a sus palabras, puedes pasar por alto el mensaje auténtico, que es: «¡Alto! Esto se nos está yendo de las manos.» Puesto que resulta difícil oír los intentos de desagravio si la relación está envuelta en negatividad, la mejor estrategia es expresar tus intentos de desagravio de un modo formal, para enfatizarlos. Más

adelante encontrarás una larga lista de frases que puedes utilizar para mitigar la tensión. Al emplearlas cuando las discusiones se tornan demasiado negativas podrás evitar que escapen a vuestro control. Algunas parejas transcriben incluso esta lista y la ponen en la puerta de la nevera para tenerla a mano como referencia. Muchas de estas frases, si no todas, te sonarán hipócritas o poco naturales de momento. Esto es así porque no es tu modo habitual de hablar con tu pareja cuando estás enojado/a. Pero no significa que tengas que rechazarlas.

FRASES QUE TE ENTRENAN PARA MITIGAR LA TENSIÓN

Siento que...

1. Me estoy asustando.
2. Por favor, dilo con más suavidad.
3. ¿He hecho algo mal?
4. Eso hiere mis sentimientos.
5. Eso me parece un insulto.
6. Me siento triste.
7. Siento que me estás culpando. ¿Podrías decir eso de otra manera?
8. Siento que no me aprecias.
9. Siento que estoy a la defensiva. ¿Puedes decirlo de otra manera?
10. Por favor, no me des sermones.
11. Siento que en este momento no me estás comprendiendo.
12. Empiezo a sentirme abrumado/a.
13. Me siento criticado/a. ¿Puedes decirlo de otra manera?
14. Empiezo a preocuparme.

Necesito calmarme

1. ¿Puedes hacer que me sienta más seguro/a?
2. Necesito que la situación se calme ahora mismo.
3. Necesito tu apoyo ahora mismo.
4. Escúchame y trata de comprenderme.
5. Dime que me quieres.
6. ¿Puedes darme un beso?
7. Quisiera retirar eso que he dicho.
8. Por favor, sé más amable conmigo.
9. Por favor, ayúdame a calmarme.

10. Por favor, calla un momento y escúchame.
11. Esto es importante para mí. Escúchame, por favor.
12. Necesito terminar lo que estaba diciendo.
13. Empiezo a sentirme abrumado/a.
14. Me siento criticado/a. ¿Puedes decirlo de otra manera?
15. ¿Podemos descansar un momento?

Lo siento

1. Mi reacción ha sido exagerada. Lo siento.
2. He metido la pata.
3. Deja que lo intente otra vez.
4. Me gustaría ser más amable contigo en este momento y no sé cómo.
5. Dime lo que acabo de decir.
6. Veo mi parte de culpa en todo esto.
7. ¿Cómo puedo mejorar la situación?
8. Vamos a intentarlo de nuevo.
9. Lo que estás diciendo es...
10. Déjame empezar de nuevo de forma más suave.
11. Lo siento. Perdóname.

Admito que...

1. Estás empezando a convencerme.
2. En parte estoy de acuerdo contigo.
3. Vamos a llegar a un compromiso en esto.
4. A ver si encontramos un terreno en común.
5. Nunca lo había pensado de esa forma.
6. Este problema no es muy grave si lo pensamos bien.
7. Creo que tu punto de vista es lógico.
8. A ver si encontramos una solución que nos convenga a los dos.
9. Te agradezco que...
10. Una cosa que admiro de ti es...
11. Entiendo lo que dices.

¡Parar!

1. Tal vez esté equivocado/a.
2. Vamos a dejarlo un rato, por favor.

3. Vamos a descansar un momento.
4. Enseguida vuelvo.
5. Me siento abrumado/a.
6. Para, por favor.
7. Aceptemos que en esto no estamos de acuerdo.
8. Empecemos de nuevo.
9. Espera. No te distancies.
10. Quiero cambiar de tema.
11. Nos estamos desviando del tema.
- 12.

Aprecio...

1. Sé que esto no es culpa tuya.
2. Mi parte de culpa en este problema es...
3. Entiendo tu punto de vista.
4. Gracias por...
5. En eso tienes razón.
6. Los dos estamos diciendo que...
7. Comprendo.
8. Te quiero.
9. Te agradezco que...
10. Una cosa que admiro de ti es...
11. No es tu problema, sino nuestro problema.

Al formalizar tus intentos de desagravio utilizando estas frases puedes mitigar la tensión de las discusiones de dos maneras. En primer lugar la formalidad de la frase te asegura que estás utilizando palabras que dan resultado a la hora de frenar. En segundo lugar, estas frases son como megáfonos: te ayudan a prestar atención a los intentos de desagravio que se te ofrecen.

Ahora es el momento de utilizar esta lista para resolver algún conflicto de tu matrimonio. Elige un problema de poca importancia para comenzar a discutir. Cada uno de ustedes hablará durante quince minutos. Los dos tienen que emplear por lo menos una frase de la lista durante la discusión. Anuncia a tu pareja que vas a ofrecer un intento de desagravio. Puedes referirte a él incluso por un número: «Voy a ofrecer el intento de desagravio número seis de la lista “Yo siento”: “Me siento triste.”»

Cuando tu pareja anuncie un intento de desagravio, tu tarea será simplemente tratar de aceptarlo. Considera la interrupción como una oportunidad de mejorar la situación. Acepta el intento de desagravio con el mismo espíritu con que fue ofrecido. Esto implica aceptar la opinión y la influencia de tu pareja. Por ejemplo, si te dice «Necesito terminar lo que estoy diciendo», reconoce esa necesidad y anímala a seguir hablando. A medida que van utilizando las frases de la lista en las conversaciones, empezarán a reemplazar algunas con otras de su propia cosecha, como por ejemplo alzar la mano y anunciar: «¡Esto es un intento de desagravio!»

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