



# Counseling Institute of Atlanta, Inc.

Bilingual Mental Health Services

**Alejandro Navarrete-Aguilar, LPC**

Licensed Professional Counselor

5855 Jimmy Carter Blvd., Suite 170, Norcross, GA, 30071  
Office: (404) 630-1361; (404) 538-0649; Fax: (770) 441-9177

Este artículo hace mención a diferentes investigaciones realizadas con diferentes matrimonios y relaciones de pareja en general. Es importante resaltar que la palabra matrimonio incluye toda relación de pareja ya sea heterosexual u homosexual, novios o enamorados, parejas que se juntan para convivir en “unión libre” o parejas que deciden casarse legalmente o por alguna religión.

Al ver a las parejas de hoy y las parejas del pasado, podemos distinguir algunas diferencias. El concepto y la vida de pareja ha evolucionado constantemente, sobretodo en las últimas décadas. La modificación de la estructura y organización social como las leyes, economía y costumbres sociales han contribuido a estos cambios. En el pasado muchas parejas se juntaban previo acuerdo de los padres por asuntos políticos, sociales o económicos. En la actualidad el aspecto afectivo es el factor más importante que hace que las parejas se unan. Por otro lado, es este mismo factor que origina las separaciones o divorcios.

El desarrollo de la biotecnología también tiene un aspecto importante a considerar. El control de la natalidad, desvincular la reproducción del acto sexual y la interacción de pareja en realidad virtual han modificado el concepto tradicional de reproducción y placer sexual.

Las siguientes afirmaciones a usar en el presente artículo son basadas en investigaciones y observaciones hechas en parejas que funcionan bien y que se declaran felices, a las cuales denominaremos los “Maestros del Matrimonio.” Las ideas presentadas a continuación son tomadas de relaciones de pareja o matrimonios reales y no sólo basadas en la intuición o creencias comunes.

Las parejas se juntan pero algunas también se separan. Hace algunas décadas, la muerte era la causa principal de separación de una pareja. En la actualidad, el divorcio es el causante numero uno que hace que los matrimonios terminen y que, en consecuencia, las parejas se separen.

En la actualidad los Estados Unidos es el país líder en el mundo con mayor número de divorcios, seguido por el Reino Unido. La probabilidad de permanecer juntos en una relación de pareja cada vez se reduce más. A inicios del siglo XX, el 5% de los matrimonios terminaban en divorcio, mientras que en la actualidad se calcula que el 50% de todos los primeros matrimonios terminan en divorcio. Si esta

tendencia continúa se pronostica que el 67% de primeros matrimonios podría terminar en divorcio en los próximos años.

La mitad de los divorcios se produce durante los primeros 7 años de relación. Aproximadamente el 85% de las personas que se divorcian se vuelven a casar o juntar dentro de los 5 años posteriores al divorcio. Lo que ocurre es que el índice de divorcios para segundos matrimonios es 10% más alto que el de los primeros matrimonios, es decir, 60%. Para los terceros matrimonios, la probabilidad de divorciarse aumenta a un 70%, es decir, un 20% más alto que el primer matrimonio. Estos índices altos de divorcio indican que existe la necesidad de hacer un esfuerzo extra para mantener sólido un matrimonio.

### **¿Qué consecuencias trae el divorcio?**

No podemos definir a la pareja y familia como lo hacíamos algunos años atrás. Las tasas de divorcio aumentan y las de nupcialidad disminuyen, la convivencia o “unión libre” se convierte en una norma, nuevas parejas gay se juntan para formar una familia y más gente tiene como opción de vida no tener pareja estable. Además, los nuevos matrimonios o uniones originarán mayor número de miembros en la familia extensa, nuevos hermanos, tíos, abuelos, primos, etc. A estas nuevas familias se les conocen con el nombre de familias ensambladas.

Los divorcios originan consecuencias en diferentes campos de nuestra vida.

**Salud Física:** las personas se enferman más. Hay más probabilidad de tener cáncer, enfermedades cardíacas e hipertensión. Nuestro sistema de defensa corporal se debilita por lo que podemos enfermarnos más. El riesgo de caer enfermo aumenta, en cerca de un 35% de las parejas disfuncionales, se sufre de estrés físico y emocional. Pueden aparecer trastornos psicológicos como ansiedad, depresión, suicidio, violencia, psicosis, homicidio, drogadicción o alcoholismo.

Por otro lado, se sabe que las parejas que viven felices viven más tiempo, disfrutan de mejor salud, son personas más concientes de la salud y apoyo mutuo, mantienen un buen nivel del sistema inmunológico, mayor proliferación de glóbulos blancos ante una invasión de agentes externos y mayor número de células encargadas de destruir células del organismo dañadas o alteradas.

**Longevidad:** Los hijos de padres divorciados, en promedio vivirán 4 años menos. Si una persona se divorcia y a la vez es hijo de divorciados, vivirá como promedio 8 años menos.

**Los Niños:** Sufren de mucha ansiedad, problemas de atención, problemas de conducta, agresividad, malas relaciones con compañeros y alto nivel de estrés. Si sus padres no se divorcian y deciden vivir

en hostilidad permanente se verán más resultados negativos. Las calificaciones escolares pueden bajar o hasta llegar a convertirse en fracaso escolar.

Un millón de niños en los EEUU es afectado por el divorcio cada año. Los conflictos de pareja se convierten en problemas de toda la familia y de salud pública. Se podría decir que frente a estas consecuencias, un divorcio pacífico es mejor que un matrimonio en guerra.

**Efecto retardado**: Parte del problema en el divorcio es lo que se llama “efecto retardado.” La gente se da cuenta que hay un problema y no busca ayuda, por ejemplo, estamos enfermos o vemos que algo anda mal y nos demoramos en buscar ayuda de un especialista. En general, las parejas esperan un promedio de 6 años para buscar ayuda por los problemas matrimoniales.

### **¿Qué Predice el divorcio?**

Los investigadores de relaciones de pareja miden el funcionamiento corporal como por ejemplo, la cantidad de hormonas en la sangre, la filosofía de cada miembro de la pareja con respecto al matrimonio y la adaptación a las transiciones o etapas más importantes de nuestra vida como el convertirse en padres. Se sabe por ejemplo, que el 70% de los padres siente que la relación marital decae dentro del primer año de vida del bebe. Otra etapa difícil de la vida es la edad adulta media, la cual coincide con la adolescencia de los hijos. La jubilación o retiro es otra transición importante en la vida de las personas.

Podemos hacernos dos preguntas: 1) ¿Qué ayuda a las personas a adaptarse a estas transiciones o cambios? y, 2) ¿Qué hace que las relaciones de pareja o matrimonios funcionen bien?. Para esto se recurre a principios científicos como la observación. Un ejemplo es la observación que concluye que las mujeres que tienen cuidado de su ropa, con buenos armarios, permanecen más tiempo casadas. En los hombres no es un predictor de matrimonios duraderos.

El psicólogo e investigador John Gottman ha logrado predecir el divorcio con 90% de precisión, es decir, que al observar ciertos rasgos o conductas que se dan dentro de una relación, puede determinar la probabilidad de divorcio en una pareja.

Los Estados Unidos no sólo tienen el mayor índice de divorcios en el mundo, sino también el record de número de veces que una persona se haya casado. Un hombre de California se casó 27 veces y tuvo 41 hijos. En el caso de las mujeres, una norteamericana se casó 22 veces con 15 hombres diferentes.

En general, se observa las siguientes conductas en relaciones de pareja disfuncionales:

**A. Hay más negatividad que positividad.** Durante los desacuerdos hay más sentimientos negativos, hostilidad, no escuchar y ponerse a la defensiva. Por el contrario, las parejas que funcionan bien o los “maestros”, presentan 5 veces más positividad que negatividad durante los desacuerdos. Hay mucho uso del humor en estas parejas, intercambio de afectos y el interés del uno hacia el otro, son buenos oyentes y muestran mucho afecto.

**B. Los Cuatro Caballos del Apocalipsis.** Son conductas negativas que corroen una relación. Todas las parejas muestran en un momento u otro estas conductas (incluso en las parejas felices, sin embargo el uso del desprecio es mínimo o nulo). Las parejas están formadas por personas diferentes con distintas perspectivas, modelos de mundo y caracteres, por lo que es habitual que en las interacciones de pareja hayan diferencias o conflictos.

1. **Crítica:** A diferencia de la queja, la crítica toca algún defecto de la personalidad de la pareja, es decir, preguntas o comentario tales como “¿Qué sucede contigo?”, “Tú siempre...”, “Tú nunca...” (como si hubiese algo defectuoso en la personalidad de la pareja). Es una conducta en que se descalifica o desvaloriza atribucionalmente al otro. En la mayoría de las discusiones de pareja la mujer se queja o critica y el hombre se defiende o calla.

La actitud crítica discrimina para separación o divorcio y se manifiesta clínicamente de diferentes formas:

- a. Se manifiesta a través de descalificaciones atribucionales directas (“no sirves para nada”, “eres un miserable egoísta”).
- b. Uso del “nunca” y “siempre” (“Tú nunca estás conmigo”, “siempre te preocupas sólo de ti”).  
La pregunta “¿por qué?” (Que en realidad son descalificaciones disfrazadas de preguntas):  
“¿Por qué eres una persona tan agresiva?”, “¿Dime por qué no te importa nada ni nadie más que tú?”

El antídoto o alternativa a la crítica es la queja, la cual está dirigida a la conducta del otro y no a un defecto de la persona.

2. **Actitud defensiva:** no se acepta la responsabilidad de uno en el problema y siempre se defiende la inocencia. Es no admitir estar equivocado, contraatacar, eludir la responsabilidad en la construcción del conflicto y en algún sentido desconfirmar las percepciones del otro. Es una forma de autoprotgerse ante lo que es percibido como un ataque. Es más frecuente en los hombres. En vez de acoger la queja, entenderla en su origen conductual y emocional, el esposo

se defiende, da argumentos, niega situaciones, adopta una actitud de víctima y culpa al otro. El antídoto es aceptar la responsabilidad de uno en el problema, aunque sea mínima.

3. **Desprecio:** es una sugerencia de que un miembro de la pareja es superior al otro. Se habla a la pareja desde una posición de superioridad. Se insulta y se puede corregir el mínimo de errores de la otra persona. Se muestra una actitud verbal y no verbal que expresa poca valoración del otro. Abarca desde el abierto desprecio directo y verbal hasta las muecas, uso de insultos, el remedo y las correcciones gramaticales en el discurso del otro. Por ejemplo uno de ellos puede decir: “No se dice hubieron, se dice hubo, ¡por lo menos dilo bien!” De los 4 caballos del Apocalipsis descritos por Gottman, el desprecio es el mejor predictor de divorcio y se ve sólo en parejas disfuncionales. Las parejas felices y estables no lo presentan. Se ha observado también que hay relación entre desprecio y algunas enfermedades físicas.

El antídoto es crear una cultura de aprecio por el otro. Centrarse en lo que funciona y en lo que se aprecia. La persona debe cambiar de mentalidad y buscar cosas que se aprecian en vez de cosas que se critican. Es importante hacer el esfuerzo en no involucrarse en los errores del otro y, por lo contrario, captar a la pareja haciendo cosas buenas y hacer comentarios de apoyo.

4. **Amurallamiento:** Se suprime todo diálogo y se toma la posición de que no escucho ni existo. No hay contacto visual por parte de la persona que se amuralla y su ritmo cardíaco aumenta significativamente. Se crea un diálogo interno mientras se escucha a la persona que habla y reclama “No puedo creer que dijo eso”. Hay una escalada emocional y la persona se inunda emocionalmente. Las investigaciones concluyen que cuando el corazón aumenta sus latidos significativamente, se produce una inundación que nos bloquea. Ocurre mayormente en los hombres, alrededor de un 80% y, cuando ocurre en las mujeres el pronóstico es malo.

Otra forma de describir el amurallamiento es ver a alguien en actitud evasiva. El oyente se desconecta emocionalmente, se sale de la conversación, se vuelve inmutable, indiferente, mira hacia lo lejos y utiliza frases cortas desprovistas de un tono emocional concordante con la discusión. Estado de indiferencia, de “huida” de la discusión, (probablemente para bajar su nivel de tensión emocional). Se forma una escalada en la discusión porque es una actitud que enfurece a la esposa y aumenta la crítica. En consecuencia, uno de los dos se apaga o se desconecta de la conversación.

El antídoto a utilizar frente a esta conducta es aprender a relajarse y auto calmarse.

- C. Intentos de reparación:** en los buenos matrimonios, las parejas después de discutir pueden reparar y acercarse. Por el contrario, en matrimonios conflictivos, los intentos de reparación no funcionan. No hay un patrón o regla para reparar con efectividad. Lo que ayuda mucho es la calidad de la relación de amistad.
- D. Inicio rudo de una discusión:** Es importante considerar las formas en que se inician las discusiones, si es con inicio suave o con inicio rudo o agresivo. El 96% de las veces las conversaciones terminan de la manera como empiezan, por eso es clave prestar atención a la forma cómo iniciamos una conversación.
- E. El hombre no acepta influencia de la mujer:** Generalmente los hombres no crecen con la idea de recibir influencia por parte de una mujer. En un estudio realizado por la Universidad de Stanford se observó que los niños de 4 años aceptaban influencia de otros niños, más no de las niñas. Los hombres que lo hacen logran vivir en relación de pareja más exitosas.
- F. Percepciones y atribuciones negativas.** Las cosas ya no se ven desde el lado positivo, en que todo lo que hacia él o ella era visto como muy bueno. Rara vez se veía las cosas malas o defectos del otro. Conforme el tiempo avanza y las crisis no se superan, todo se vuelve negativo. Por ejemplo, al inicio de la relación, el esposo llega del trabajo a ver televisión. La esposa lo interpreta como una forma de relajarse después de un día duro de trabajo. Cuando pasan algunos años, esa conducta de ver televisión después del trabajo se interpreta como falta de interés por la relación. Con dificultad se mirará el lado bueno de alguien cuando estamos sobre enfocados en lo malo.
- G. Inundación emocional y fisiológica:** Como consecuencia, uno de los dos se siente incómodo y fuera de la relación. Fisiológicamente, ocurren muchas cosas en el cuerpo, por ejemplo, el corazón se acelera, lo que origina un bloqueo del pensamiento y sentir más cosas negativas que positivas. El enojo por si solo no predice el divorcio pero el abuso si es predictor de divorcio. Los “maestros” reparan las cosas efectivamente durante una pelea y después de la misma. No existe un secreto o regla para reparar los problemas, cada persona utiliza su propio estilo que funciona. Lo cierto es que cuando una persona está inundada emocionalmente hay una incapacidad para tranquilizarse o auto calmarse y calmar a la otra persona. Ante una situación que se percibe como estresante o peligrosa se activa un mecanismo fisiológico difuso llamado DPA (Diffuse Physiological Arousal), que es una respuesta de alarma general. A las 100 pulsaciones por minuto muchas cosas pasan en nuestro cuerpo, como por ejemplo dejar de pensar o ver posibles consecuencias de nuestros actos.

El sistema simpático, que es parte de nuestro sistema nervioso vegetativo, activa la liberación de catecolaminas (dopamina, epinefrina y norepinefrina), y por otro, la activación del eje hipotálamo-hipófisis-suprarrenal con la producción de cortisol. Durante la activación de DPA se produce un foco de la atención sólo en lo que produce alarma y se limita seriamente la capacidad de acceder a nueva información. En parejas disfuncionales es muy difícil atender lo que el otro está diciendo.

Es experiencia común que posterior a discusiones de pareja con una elevada tensión emocional, se produzca confusión e incluso olvido de cómo se inició la discusión y falta de comprensión cognitiva de lo que se está discutiendo. La rabia y la hostilidad activarían el sistema simpático (secreción de catecolaminas) y las sensaciones de abandono, depresión y pesimismo activarían el eje hipotálamo-hipófisis suprarrenal (secreción de cortisol). En las parejas en conflicto, la presencia simultánea de ambas, actuaría en los dos ejes con el riesgo de desarrollar enfermedades físicas. Un elemento importante de la relación de pareja será su capacidad para bajar la activación de estados de estrés (DPA), esto es, la capacidad para tranquilizarse y tranquilizar al otro.

Con respecto a las diferencias de género, las mujeres tienen una mayor capacidad para tranquilizar y tranquilizarse a si mismas. Sin embargo, los hombres en cambio responden rápida y agresivamente con estados de vigilancia ante el peligro.

Algunas conductas bajan significativamente el nivel de activación del DPA (evaluado a través de la frecuencia cardiaca):

- ✓ Humor
- ✓ Actitud cariñosa
- ✓ Mostrar interés
- ✓ Respuestas no verbales que confirman que quien escucha sigue activamente la conversación.
- ✓ Disminuir la intensidad del conflicto

En resumen, se observa que las parejas disfuncionales:

1. Consideran que los problemas matrimoniales son muy graves.
2. Hablar parece inútil. Cada uno intenta solucionar los problemas a solas.
3. Empiezan a llevar vidas separadas.
4. Se sienten con mucha soledad.
5. Presentan con regularidad los “Cuatro Jinetes del Apocalipsis”, los cuales predicen divorcio temprano, dentro de los 7 primeros años de relación.
6. La desconexión emocional predice el divorcio tardío (16 años de relación).

## **Terapia de Pareja**

Muchas parejas acuden por ayuda cuando se presentan crisis en la relación, aunque muchas lo hacen después de mucho tiempo de tener problemas, lo que hace que la ayuda no funcione en muchas oportunidades.

En la actualidad existen varias formas de terapia de pareja. La Terapia Centrada en las Emociones de Susan Johnson y la Terapia Gottman de los psicólogos John y Julie Gottman, son las terapias de pareja más estudiadas y basadas en estudios científicos.

Contradictoriamente, existe una alta correlación positiva entre ir a terapia de pareja y el divorcio, lo cual significa que muchas personas buscan terapia como una forma de escapar del matrimonio o de la relación de pareja. Muchas veces el terapeuta puede servir de colchón para suavizar el proceso de separación.

No hay evidencia científica sobre otras terapias de pareja. Sólo el 35% de las terapias tradicionales funciona, y un 16% es efectiva después de un año de terminada la terapia.

## **¿Qué hacer para que los matrimonios funcionen?**

¿Qué es lo que la gente hace para tener matrimonios satisfactorios? Cuando pensamos en cómo las parejas funcionan mejor debemos pensar en cosas prácticas y útiles. Las parejas para replantear su relación deben centrarse en tres aspectos básicos:

1) ¿Cómo convertirse en mejores amigos?; 2) ¿Cómo manejar los conflictos? y finalmente; 3) ¿Cómo trascender la relación para que tenga un significado especial?

Lo importante es hacer ligeros cambios en la dirección que va la relación y aprender de las cosas que impactan la relación de pareja y ponerlas en práctica. Por ejemplo, es importante saber lo que sucede dentro del cuerpo de las personas cuando están enojadas. Un corazón que late 100 o más veces por minuto es una señal de alarma que nos desborda en una discusión, por lo tanto, aprender a auto calmarnos y calmar a la pareja es un elemento clave para manejar los conflictos. Como se mencionó anteriormente, nuestra mente no piensa con claridad cuando nuestro pulso llega a 95 pulsaciones por minuto.

Ante la cantidad de divorcios y separaciones que va en aumento, muchas personas se preguntan cuál es el secreto que hace que una relación de pareja funcione. Las personas crecen con la idea que un matrimonio dura para toda la vida y, contradictoriamente, cada día más parejas terminan en separación o divorcio.



Hoy en día, el matrimonio sigue siendo la opción preferida de muchas personas. 87 de cada 100 personas en los EEUU se casará alguna vez en su vida, por lo tanto, es importante ejercitar las habilidades necesarias para tener relaciones saludables y felices, las cuales se pueden aprender y mejorar.

La amistad es el logro mayor en relaciones estables y felices, por lo tanto es importante considerar formas para reconstruir la amistad en la relación. Un aspecto importante es el compartir mucho afectos positivos (el oyente hace preguntas mostrando así interés, intercambio de afecto y calidez, humor compartido, empatía y validación).

La relación de pareja puede mejorar sustancialmente a pesar del pesimismo que muchas parejas puedan experimentar, ¿cómo manejar los conflictos?, ¿cómo generar pequeños cambios en la relación? y, ¿cómo generar trascendencia y significado en la relación?, son algunas de las preguntas que las parejas, que viven una crisis profunda, parecen no encontrar respuesta.

Ninguna relación de pareja es una unión perfecta. Ambos comparten una profunda sensación de trascendencia. Hay que dar sentido a la vida en común por lo que es importante honrar y respetar al otro. Evidentemente puede haber diferencias de temperamento, intereses o valores familiares. Pero la consideración que tiene el uno por el otro y expresión de amor en detalles cotidianos, marca la diferencia.

Debe haber un conocimiento mutuo: intimidad, gustos, personalidad, esperanzas y sueños (respetar y honrar).

Las parejas felices desarrollan mecanismos que permiten desescalar las discusiones como si se produjera un aprendizaje conjunto en la utilización del humor, cuidados y afecto para detener la escalada de la negatividad.

En los matrimonios emocionalmente inteligentes hay una dinámica que impide que los pensamientos y sentimientos negativos ahoguen los sentimientos positivos hacia la pareja.

Después de una pelea, estas parejas intentan reparar la relación, hay una aceptación de estos intentos de reparación. Casi cualquier cosa puede ser un intento de reparación, lo importante es que en los códigos de pareja estas actitudes signifiquen una desescalada o disminución del conflicto y una suavidad de los afectos, algo que finalmente significa un interés por el cuidado del otro y de la relación.

Una vez que se establece cierto grado de positividad, hará falta más negatividad para dañar la relación. La negatividad es parte de cualquier relación de pareja, pero en un matrimonio estable y feliz es mínima y, por lo contrario, predomina un clima emocional positivo.

Hay parejas de bajo riesgo donde el predominio de las conductas positivas de ambos cónyuges va en ascenso durante una discusión, mientras que en las parejas de alto riesgo predominan las conductas negativas. Esta variable, en los estudios de John Gottman, discriminó para divorcio a los cuatro años de relación.

Otra característica de los matrimonios emocionalmente inteligentes, es que los esposos aceptan la influencia de sus esposas. En una discusión el esposo legitima el punto de vista de su pareja, hay una validación de la opinión más que una desconfirmación de ella.

Las parejas con buen pronóstico tienen la capacidad para discriminar entre problemas solucionables y no solucionables, y la posibilidad de dialogar sobre problemas perpetuos con afecto y en un clima positivo para así dedicarse a solucionar lo solucionable.

Las investigaciones de Gottman concluyen que son tres las categorías de elementos de una relación feliz y estable:

- a) Clima emocional positivo con afecto, admiración y confianza.
- b) Distinguir lo que tiene de lo que no tiene solución y, saber conversar sobre lo que no tiene solución.
- c) Construir espacios de intimidad y significados compartidos. Apoyar e incentivar los anhelos y expectativas del otro.

Resumiendo, los 7 principios que hacen que las relaciones de pareja funcionen son:

1. **Crear mapas de amor:** Sentirse conocido, que nuestra pareja conozca cuáles son nuestros sueños, aspiraciones y esperanzas de vida. El 35% de hombres que acepta influencias por parte de sus mujeres, acepta mapas de amor. Son hombres emocionalmente inteligentes que se preguntan frecuentemente ¿Qué cosas le preocupan a ella?

La creación de mapas de amor es el primer paso para la construcción de la amistad. Conocerse el uno al otro: ¿Te sientes conocido?, ¿Tu pareja se interesa por conocer tu mundo?. Es importante entonces construir un mapa real de la vida diaria de tu pareja (eventos importantes, sueños, aspiraciones, etc.).

2. **Mostrar afecto y respeto:** Nutrir el sistema de bondad y admiración. Crear una cultura de aprecio en cosas pequeñas, “disfrute mucho de la conversación”, “gracias por...” Es importante comunicar afecto y respeto. ¿Cuánto me admiras?, ¿Me siento amado/a y respetado/a por mi pareja?

3. **Acercarse a la pareja y no alejarse**: Prestar atención a los intentos de conexión de la pareja y mostrar apoyo e interés. Las personas se conectan de varias maneras, por ejemplo, “tuve un sueño horrible anoche”, la otra persona puede enganchar en la conversación mostrando interés en la historia. Es como demostrarle a la persona que habla con uno que “estoy ahí para las cosas que son importantes para ti”. En matrimonios felices se presentan 70 intentos de conexión en 10 minutos. Por el contrario, en matrimonios infelices se dan sólo 7 intentos de conexión en el mismo tiempo.

Las parejas crean así todo el tiempo una cuenta bancaria emocional en la cual uno acumula puntos positivos a su favor. Ambos miembros permanentemente hacen depósitos emocionales en esta cuenta. Por ejemplo, cuando se respeta al otro, estar ahí para atender cualquier problema, ser buen amigo/a, mostrar gestos de amor en detalles, etc. Cada pequeño detalle construye la relación.

Debemos buscar formas de inclinar la balanza emocional de la relación a nuestro favor y aumentar puntos en la cuenta bancaria emocional.

- ✓ Responder a las “llamadas o intentos de conexión” de mi pareja (es más común en las mujeres).
- ✓ ¿Voy a estar ahí cuando mi pareja me llame o necesite?
- ✓ Acercarse a la pareja en la vida diaria (tres aspectos de su interacción diaria en los cuales quiera más cercanía con su pareja).
- ✓ Conversaciones para reducir el estrés (hablar sobre eventos estresantes recientes que no sean problemas maritales).
- ✓ Maneras de ganar puntos emocionales en la relación: ¿Qué me ayuda a sumar puntos en mi relación?. Brindar apoyo o escuchar las cosas que le preocupan, por ejemplo.

Los tres primeros niveles son la base para un buen sexo y un buen romance. Gottman solía decir, “no envíes a tu pareja 12 rosas en una sola ocasión, dale una rosa durante 12 días.”

4. **Aceptar influencia de tu pareja**: Los hombres son mas resistentes a aceptar influencia por parte de las mujeres, pero la única manera de ser poderoso en una relación es aceptando influencia. En el caso de las personas violentas, no saben como influenciar y ejercer poder. Es importante considerar también la perspectiva positiva de las cosas, ya que el tiempo muchas veces origina que las parejas se coloquen anteojos con los cuales se mira sólo lo negativo. De todas las cosas buenas que se veían antes, ahora sólo se mira lo malo. En la perspectiva

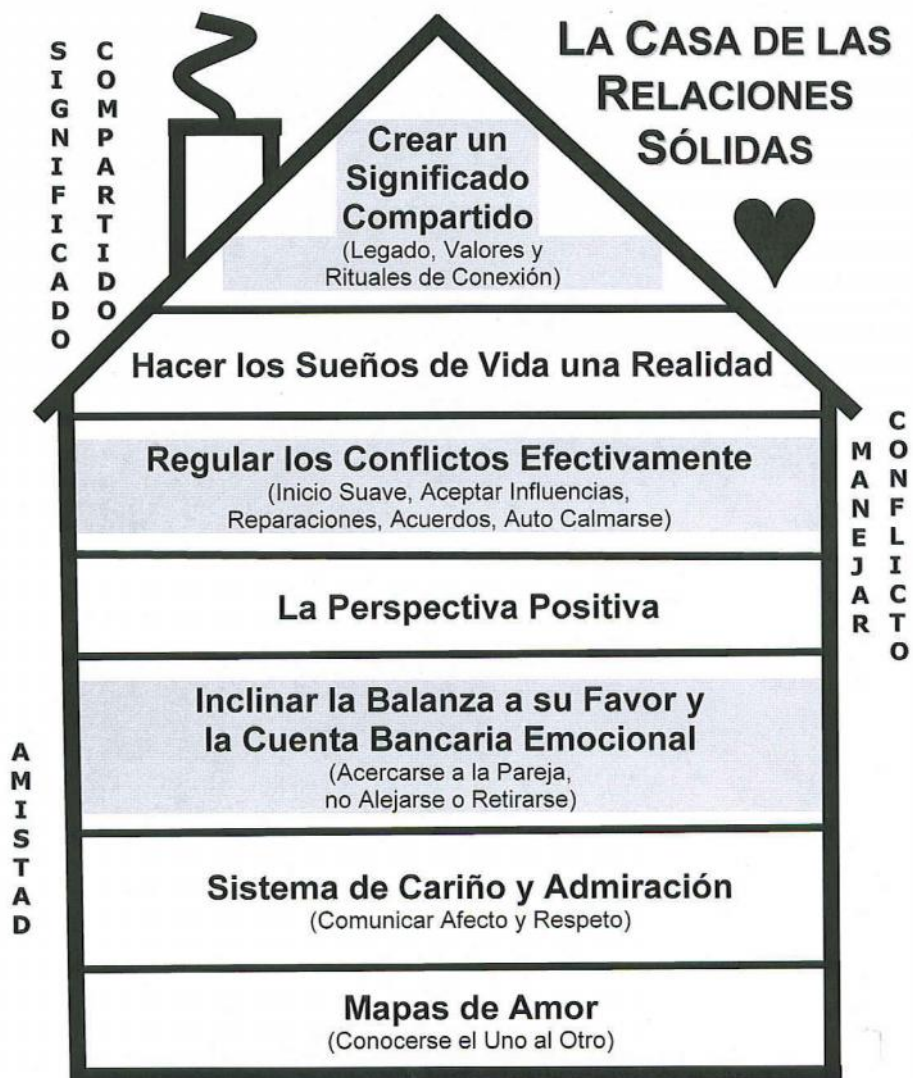
negativa se espera que ocurran eventos negativos para resaltarlos. Las cosas se perciben mal porque los tres primeros niveles no funcionan (“no me siento respetado/a”, “no me siento amado/a”, etc.).

5. **Regular los conflictos efectivamente**: El conflicto es parte de la relación de pareja. Muchos problemas que no tienen solución se convierten en problemas perpetuos, los cuales para ser solucionados, tendríamos que cambiar la personalidad de la otra persona. Lo importante es saber moverse de los problemas entrampados al diálogo, en que los sueños de vida se respeten. Por ejemplo, el leer revistas por 30 minutos reduce el ritmo cardiaco y hace que la discusión se torne positiva. Se puede hacer un “break” por 30 minutos para calmarse. Ambos miembros piensan tener la razón. En un 80% de casos son las mujeres que traen el tema de discusión y las que recuerdan más hechos del pasado. Además dos tercios de matrimonios que están en el primer año, declinan su relación con el primer hijo.

Algunos pasos a considerar para la resolución de problemas son:

- a) Inicio suave de una discusión vs. Inicio discordante (descripción neutral de hechos: “siento algo... y necesito que...”). Debemos cuidar las palabras que usamos.
  - b) Reparación de eventos que van en escalada, incluyendo inundación y auto relajación. Los intentos de reparación funcionarán dependiendo de mi cuenta emocional y los puntos que ido sumando (si he sido generoso, amoroso, buen amigo, el intento tendrá éxito). La amistad alcanzada en la relación determinará el grado de reparación.
  - c) Aceptar influencias, comprender el punto de vista de tu pareja;
  - d) Llegar a acuerdos;
  - e) El 69% de los problemas de pareja no tienen solución, es decir, son perpetuos.
  - f) Aceptar las cosas que no podemos cambiar: aceptarse el uno al otro;
  - g) Relajación fisiológica.
6. **Hacer los sueños y aspiraciones de vida una realidad**. Cuáles son los sueños que están detrás de un conflicto, por qué es que una persona no puede ceder en una pelea. Ambos miembros de la pareja deben honrar sus sueños. Esto nos ayuda a cambiar el entrampamiento de problemas a diálogos permanentes. Detrás de una posición radical hay un sueño oculto, por lo tanto ayuda mucho encontrar cuál es el sueño de mi pareja, honrar esos sueños de uno y del otro y llegar a acuerdos. Se puede decir que la misión en común es el respeto, confianza y el intercambio de valores.

7. **Crear un significado compartido.** El 67% de las familias americanas no cenan juntas y la mitad de las que lo hacen tienen la televisión en el comedor. Establecer rituales de conexión y hacer un viaje por la vida juntos. Los padres hablan con sus hijos 35 minutos a la semana como promedio y los niños miran televisión cuatro horas diarias. ¿Qué legado le queremos transmitir a nuestros hijos?. Es encontrar un propósito en la vida de ambos y en la relación. Es importante pensar en los valores y trascendencia de cada uno y también hacerse la pregunta ¿Cómo decidieron casarse y por qué decidieron tener hijos?. En consecuencia, debemos crear rituales de conexión, por ejemplo, las cinco horas mágicas semanales.



La investigación con parejas demuestra también que la satisfacción marital se incrementa cuando los hijos se van de la casa. Las parejas, antes de llegar a ese punto, pasan por momentos de crisis o riesgos. Otro punto de riesgo es a los 16 años de relación en que los hijos son adolescentes.

La convivencia o unión libre, cada vez es más común y se ha vuelto una norma social, pero en las observaciones realizadas con ambas parejas, no es lo mismo convivir que estar casados. Las parejas que conviven en unión libre, en promedio, se separan más rápido que las parejas casadas, esto se debe quizás a que las parejas que conviven tienen menos compromiso por la relación.

Por otro lado, se ha observado que las personas que deciden casarse legalmente, durante su edad escolar, recibieron mayor seguridad. Esta quizás sea la respuesta a la pregunta de por qué las personas se comprometen más.

Cuando el divorcio es difícil, legalmente hablando, las parejas permanecen más tiempo juntas, pero a la vez más separadas emocionalmente. Otra observación hecha es que las parejas sin hijos presentan mayor incidencia de divorcio.

Algunas personas tienen algunas ideas preconcebidas sobre cómo deberían ser los matrimonios y crean mitos. Por ejemplo, se cree que para que una relación de pareja funcione ambos deben tener los mismos intereses, pero el punto es la forma en que la pareja vive esos momentos. Por ejemplo, si ambos gustan de ir al cine, una forma que las parejas felices usarían para comunicarse en ese momento es: “¿amor, te gustaría que compre unas hamburguesas y gaseosas?”. Las parejas cargadas de negatividad lo dirían de una forma opuesta, “¿Qué esperas para ir a comprar el pop corn?..., ¡eres tan lento!”

Como se había mencionado, otro reto que las parejas enfrentan es el nacimiento de un bebé ya que la satisfacción marital decae en un 77%. Otro momento de crisis que las parejas enfrentan es cuando ambos padres se retiran o jubilan.

Por lo dicho anteriormente, se puede concluir que es todo un reto vivir en una relación de pareja, pero la felicidad dentro de una relación es posible, tan sólo necesitamos aprender algunas herramientas para usarlas en los momentos difíciles. Todas las parejas tienen problemas de una naturaleza u otra, pero al mismo tiempo, todas las personas tienen la capacidad de aprender y mejorar. Es un reto a superar en el que todos los que viven una vida de pareja están comprometidos por el bien de nuestra propia felicidad, el de nuestra pareja y el de nuestros hijos.