

“PAREJAS EN CRISIS”

¿QUÉ PODEMOS HACER?

DEDICATORIA

Dedico esta obra a todas las personas que están interesadas en comprender los ricos procesos a través de los cuales se edifica el amor de pareja. Como toda obra humana, aparecerán momentos hermosos, trozos de cielo compartido entre ambos. Y otras ocasiones en que lo vivido se parecerá más a un tormentoso horizonte, que tienta a bajar los brazos, pensando que todo fue solo una hermosa ilusión.

Nada importante es fácil de lograr en esta vida. Pero, observando hacia atrás, como los esposos Claudia y Luis, estamos invitamos a alegrarnos por lo recorrido. Y a mirar con esperanza el futuro que viene. A parejas así de inquietas y con deseos de crecer, dedico estas sencillas páginas.

El autor

INTRODUCCIÓN

Claudia, esposa, madre y docente, en anteriores obras nos ha compartido mucho de su vida familiar, junto a su esposo y sus hijos. También diversas situaciones de su experiencia profesional. Ahora su mirada se concentra en lo que ha vivido y vive junto a su esposo Luis.

Lo breve de esta obra solo permite introducirnos en algunos temas, dejando para otras publicaciones la continuidad de los mismos. Lo presentado aquí nos impulsa a descubrir diversos valores a los que ha de atender cualquier pareja que quiera edificarse con no menos sensatez que amor.

El título habla de “parejas” para así abarcar cualquiera de sus formas estables, sea el tradicional noviazgo, el matrimonio, o quienes conviven sin haber formalizado aún su relación. Algunos temas adquieren más importancia cuando hay hijos que dependen de ellos.

En este libro la mirada no se dirige tanto hacia otros, sino hacia los dos que se construyen como pareja, conviviendo, dialogando, confrontándose. O sea, experimentado la gran variedad de situaciones que admite un proyecto entre ambos con duración en el tiempo.

El subtítulo de esta obra muestra su carácter práctico (“¿Qué podemos hacer?”). No es un recetario, pero sí un enfoque concreto de lo que suele suceder entre la mujer y el varón en pareja. El material contiene numerosas sugerencias para encontrar entre los dos algunas salidas a sus problemas.

Este proceso nunca será invariable, como una foto de Bodas, sino se transformará como lo hacemos todos los seres vivos. El presente texto intenta ayudar a que el amor mutuo se transforme para bien, también con el aporte de las “Sugerencias” y de la “Propuesta”, al final de cada apartado.

Para acompañar estas transformaciones del amor está escrita esta obra. Ella no trata solo de las crisis, pero las tiene como importante punto de referencia. De ahí su título. La propuesta es que de algo negativo, ellas se conviertan en ocasiones de cambio para un mejor crecimiento. Algunas repeticiones parciales no aparecen por descuido en el texto, sino tratan de reforzar asuntos centrales que vale la pena presentar de diversos modos.

Parte necesaria de estos temas son las habituales diferencias entre el modo femenino y masculino de abordar la vida y la relación entre dos. Admito que en tiempos actuales esto ha adquirido matices nuevos que, de todos modos, no eliminan la natural diversidad, evidente en una relación estable entre ambos.

Este libro es una herramienta para trabajar la vida de pareja. Poco puede brindar si solo se lo aborda por curiosidad o entretenimiento. Pero mucho puede ofrecer a quien con amor y paciencia se dispone a construir junto a otro el principal proyecto que la mayoría de los humanos tiene sobre esta tierra.

El autor

Capítulo uno: Somos matrimonio

Palabras iniciales

En otra parte he hablado sobre nuestra familia en cuanto a la educación de nosotros los padres junto a nuestros hijos. En un libro comenté de nuestro hogar cuando ellos eran niños; en otro, siendo ya adolescentes. Ahora es el momento de enfocar de modo detenido nuestra relación como matrimonio, así como la de algunas parejas que he conocido de cerca y con las que he interactuado.

Yo, Claudia, hoy esposa, madre y docente, resumo en estas líneas muchas vivencias personales mías y de mi esposo Luis, pero también las de personas cercanas a mí, sobre todo algunas amigas con las que somos confidentes. Todo esto ha enriquecido mucho mi percepción de lo que suele suceder en la vida de una pareja, sobre todo en una relación duradera. Mi mirada ahora es más profunda, por el hecho de haber iniciado dos años atrás mis estudios de Psicología. Ellos me han permitido ahondar más en el proceso interior de varones y mujeres a la vez que descubrir caminos más efectivos para superar los conflictos personales y de pareja.

Durante mi adolescencia observaba con curiosidad un fenómeno que para mí resultaba inexplicable: matrimonios que se los veía muy unidos y enamorados, por cualquier motivo discutían apasionadamente aún delante de extraños. Eso me asombraba, pues no entendía la lógica de una relación de amor que de pronto parecía volverse una relación de odio.

Ahora, después de tanto camino hecho en nuestro matrimonio, entiendo mejor y desde dentro lo que acontece. Esa comprensión mía es la que vuelco en esta obra, para bien de otras parejas que recorrerán caminos semejantes a los nuestros, aunque en tiempos y lugares diversos.

Nuestra pareja

Con Luis llevamos 18 años de casados, a los que sumo 4 de novios: 22 en total. Casi la mitad de nuestras vidas la hemos compartido en pareja. Por eso no es raro que en mi cabeza y mi corazón ocupen tanto lugar estos 22 años,

con sus luces y sus oscuridades. A nuestra familia se han ido agregando: Inés (ahora con 16 años), Esteban (14) y Alberto (13).

A esta altura de los acontecimientos, mi balance de esta historia compartida es positivo, aunque no perfecto. Me doy cuenta que podríamos haber hecho mejor algunas cosas y evitarnos ciertos conflictos. Pero la vida es así. Aprendemos como podemos, a veces a los golpes. Cada uno tiene que vivir su vida. Eso es verdad. Pero quien pueda compararla con lo que otro vivió, tendrá oportunidad de obrar con más conocimiento y menos sufrimiento.

A veces a solas con Luis hacemos nuestros balances de lo que hemos compartido. Pero pasamos demasiado rápido de charlar sobre nosotros a hablar de nuestros hijos. Somos conscientes de que esa puede ser un escape para no encarar nuestros problemas. Por eso volvemos, una y otras vez, a dialogar sobre nosotros y cómo se desarrolla hoy nuestra relación. En estos diálogos yo, como mujer, suelo llevar la delantera. Pero admito en Luis un buen escucha, que generalmente presta atención a lo que le comparto y asiente con la cabeza cuando está de acuerdo en algo o realiza breves intervenciones.

Sugerencias: Si estoy casada/o en relación estable ¿qué balance hago de este tiempo compartido como pareja?

Propuesta: Dialogar sobre nuestra historia de pareja con otra pareja estable, o con un miembro de la misma, para así aprender de lo vivido.

(2) Uno de los problemas que he detectado en nuestra relación y la de otras parejas es que nos concentramos más en nuestros defectos que en nuestras virtudes. Sobre todo en momento de tensión parecen “agrandarse” esos defectos que cada uno ve del otro, semejando una montaña que nunca va a poder ser superada.

Si a esto le sumamos la prisa con la cual a veces vivimos nuestra vida, ya tenemos los factores necesarios para desencadenar crisis y peleas. Cuando nos peleamos, se nos oscurece el horizonte. Como en una inundación, nos invaden sentimientos negativos, nos cuesta quedarnos callados y escucharnos. En esto con Luis hemos avanzado algo pero, reconozco que nos queda bastante trecho por recorrer. Del modo mejor que le es posible, él comenta que mi ansiedad y detallismo femeninos le dificultan lograr una vida más serena. A veces con

cierto enojo ha afirmado: “¡qué complicadas que son ustedes las mujeres!”. Como generalización puede ser injusta, pero a veces es eso lo que me sucede...

Mirar lo positivo que tenemos, tomarnos tiempos serenos de diálogo, son algunas de las propuestas, para no dejarnos llevar por una rutina gris que va haciendo cada vez más oscura nuestra vida matrimonial.

Sugerencias: En mis relaciones más cercanas, sobre todo en mi familia ¿me concentro más en lo positivo o en lo negativo de nosotros?

Propuesta: Hacer la prueba de realizar algunas actividades sencillas de pareja con menos prisa y más tiempo disponible. Evaluar los resultados.

(3) Me doy cuenta que muchas veces con Luis nos limitamos a hablar solamente de lo exterior, a comentar lo que nos pasó en el día y nada más. Como en las ocasiones que yo relato anécdotas de mi día en la Escuela, y él sus tareas de la oficina. Eso no está mal, pero no es suficiente, pues deja de lado lo que nos sucede por dentro, lo que alegra o entristece nuestros corazones.

Esto me lleva a sentir que Luis no me entiende, que me deja sola, que necesitaría otras experiencias para sacar afuera lo que está en mi corazón. Es ese el momento en que hago un gran esfuerzo; trato de cortar con la rutina y propongo a mi esposo que hablemos de nosotros, de nuestro interior, de lo que nos alegra o entristece.

Obrar así no es fácil. Sobre todo en el inicio de nuestro matrimonio, a Luis le parecía que no hacía tanta falta, que las cosas estaban bien así. Todavía quedaban restos del romanticismo de novios y quizá con eso nos bastara para seguir adelante. Pero algunas peleas tempranas, nos mostraron a los dos que había cosas importantes que guardábamos en nuestro corazón sin compartirlas. Por eso buscamos el modo de comunicarnos mejor, como comentaré más adelante.

Sugerencias: Con mi pareja ¿dialogamos con profundidad lo que vive por dentro cada uno o solo intercambiamos información?

Propuesta: “NN no entiende lo que siento”. Escribir esa frase, iniciando por el nombre de quien es pareja conmigo. ¿Qué me dice? Pongo ejemplos de situaciones en que viví esa sensación. En lo posible, dialogo esto con quien comparte hoy de modo estable mi vida.

(4) He notado que algunos problemas derivan de las comparaciones. A veces nos ha parecido que ya no nos amamos tanto, porque no experimentamos esa atracción fuerte, esa pasión que vivíamos al inicio de nuestra relación. Entonces yo lo miraba a Luis y sentía que todo mi cuerpo temblaba de emoción. Algo parecido le pasaba a él, aunque lo vivía de modo más interno, sin tantos signos exteriores. Ahora quisiéramos volver a atrás, a esos “tiempos dorados” en los que “ardíamos de amor” el uno por el otro.

Otras veces tomamos demasiado en serio lo que vemos en los medios de comunicación, creyendo que es posible y fácil vivir romances apasionados, momentos tan ideales como nos presentan algunas series y películas. Sabemos que esos programas son ficticios, pero siempre nos queda la sensación de que en algo podríamos imitarlos.

En ocasiones aparece alguna pareja conocida que es idealizada por alguno de nosotros. Eso nos ha impulsado a sentirnos poca cosa, que lo nuestro no vale, que es mejor dejar de intentar cosas juntos, prefiriendo recorrer cada uno su propio camino. Estas “fantasías de separación” hasta ahora han sido solo eso, gracias a Dios. Pero si nuestros corazones se van distanciando, si nos comunicamos poco, temo que algún día puedan hacerse realidad.

Sugerencias: En nuestra pareja y nuestra familia ¿nos vivimos comparando con los demás? ¿O somos capaces de recorrer nuestro camino con criterios propios?

Propuesta: Se dice que “siempre parece mejor el césped del jardín vecino”. Contra esa sensación, anoto una lista de cualidades importantes que hoy vivimos como pareja.

Influidos por el ambiente

Noto que en nuestra sociedad ha crecido la convicción de que un proyecto de largo alcance no puede funcionar, que en algún momento va a fallar. Si asumimos este punto de vista, haremos pocos esfuerzos por luchar por nuestra familia. Y, cuando aparezcan las normales crisis, las interpretaremos como señales de que lo nuestro no va más...

Este tipo de razonamiento lo he oído de más de una compañera de trabajo cuyo matrimonio ha fracasado. Desde el comienzo de su relación al menos uno de los dos suponía que este es un sendero difícil, que continuar juntos es una aventura para pocos afortunados, entre los cuales quien habla no se cuenta.

Por lo tanto, cuando la situación de pareja se pone difícil quedarán pocas ganas de luchar por seguir juntos. Los “consejos” de algunas amistades tienen su influencia en esto, dando a entender que separarse es siempre la mejor respuesta a cualquier crisis seria de pareja. En vez de tratar de salvar el barco, simplemente lo abandonamos y que se hunda sin nosotros. Esa es la actitud preferida de algunas personas hoy. Incluso he notado que es la tendencia de algunos autores de Psicología que he estudiado en la Facultad.

Sugerencias: En nuestra pareja y familia ¿cuánto influyen las ideas y modelos negativos del ambiente que nos rodea?

Propuesta: Realizo una pequeña encuesta entre personas con las que tengo confianza para analizar cuál es su punto de vista respecto a la posibilidad de construir un matrimonio estable por muchos años. ¿Qué dicen esos datos a nuestra vida de pareja?

Capítulo dos: Comprendiendo lo que vivimos

¿Por qué nos peleamos? (1)

Cuando estoy a solas y peleada con mi esposo Luis me pongo a pensar. Con frecuencia me surgen preguntas como: ¿por qué estamos ahora enfrentados? ¿Cuáles son las razones para que nos suceda esto si nos amamos tanto?

Tiempo atrás una amiga me decía que para responderme he de partir de que mujeres y varones somos diversos. El problema es que no aceptamos esas diversidades. Cada uno espera que el otro sea como uno. Concretamente, aunque no me dé cuenta, como mujer espero que Luis sienta y piense como yo, lo cual es claramente absurdo. Absurdo, pero real...

Es así cómo más de una vez me he encontrado esperando de Luis una respuesta “femenina”, una intuición propia de mi sexo. Y me he reído de mí, por mi ingenuidad. Aunque lo que me hacía reír en ese momento era una conducta que más de una vez ha llenado mis ojos de lágrimas, al encarar mal mi relación con él. Es injusto que le pida que sienta y piense como yo, así como lo será si él intenta que yo piense y sienta como un varón.

Sugerencias: ¿Me equivoco con frecuencia, esperando que mi cónyuge piense y actúe igual que yo? ¿Me cuesta mucho asumir que somos personas muy diferentes?

Propuesta: Hacer una lista de las costumbres y actitudes más típicas de mujeres y varones cercanos a mí. Reflexionar sobre ella y, si es posible, dialogar esto con alguna persona de confianza.

(2) Por lo dicho anteriormente, solo cuando varones y mujeres somos capaces de respetar y aceptar nuestras diferencias, nuestro amor tendrá oportunidad de florecer. De lo contrario, se irá agotando entre peleas repetidas e intermedios de paz de poca duración.

Más en concreto ¿de dónde surgen nuestros enfrentamientos? Según mi experiencia, tiene un papel importante la dificultad que veo en los varones de escucharnos a las mujeres sin estar pensando en solucionar nuestros problemas. Más de una vez he necesitado decirle a Luis que solo me escuche, que no busque respuestas a mis dificultades, que en ese momento estoy necesitando solamente un buen oído que me atienda, un corazón que me comprenda y quizá un buen y prolongado abrazo. Es lo que yo hago con mis amigas de modo natural. Pero ¿por qué a los varones le costará tanto entenderlo?

Al inicio de nuestro matrimonio hemos vuelto una y otra vez sobre esto. Recuerdo cómo Luis se sentía desorientado y hasta dejado de lado cuando le

pedía que no me solucionara la vida, que solo me escuchara. En confianza me confesó que se sentía rechazado en lo mejor que tenía para ofrecerme. Que él sabía amar buscando solucionar los problemas de las personas que eran importantes en su vida.

Sugerencias: Entre nosotros ¿somos capaces de escucharnos con atención y cariño sin intentar solucionarle enseguida la vida al otro?

Propuesta: Analizar si los dos miembros de la pareja somos capaces de escuchar al otro con respeto, sin apurarnos a “arreglar la vida del otro” como a cada uno le parece.

(3) Es justo ver nuestras diferencias desde el otro punto de vista. ¿Qué le molestaba de mí a Luis a los inicios de nuestro matrimonio? Con cierta nostalgia recuerdo que yo trataba de expresarle mi amor sugiriéndole los cambios que podía hacer para presentarse mejor ante los demás. Le decía que su ropa no tenía bien combinados los colores, que debía cambiarla con más frecuencia, que el estilo de pantalón que tenía puesto ya no se usaba, etc.

Cuando novios, Luis trataba de darme con los gustos, aunque ya entonces noté algunos gestos de fastidio en su cara. Cuando fuimos esposos, al ser más frecuentes mis indicaciones, ellas nos llevaron a ciertos enfrentamientos. Yo lo hacía por su bien y él se enojaba. La verdad que no entendía. Hasta que, dialogando con una amiga con varios años de casada, ella me dio la clave. Me dijo sencillamente: “a los varones no les gusta que sus mujer trate de cambiarlos; menos aún que los controle”.

Una luz se prendió en mi interior. Recordé algunas conductas de mamá con mi papá, sus reacciones de fastidio y empecé a entender. Estaba repitiendo las mismas pautas. Me preguntaba de dónde venía ese modo de actuar. Una compañera de Facultad me dijo que, según su parecer, las mujeres tendemos a obrar en muchos momentos con nuestros esposos no como iguales sino como una madre con un hijo mayor. Lo pensé y me sentí bastante identificada con lo que ella decía.

Sugerencias: ¿Respetamos entre esposos el hecho de que somos dos adultos? ¿O a veces nos tratamos como a un hijo que hay que aconsejar y corregir?

Propuesta: Hacer una breve lista de situaciones típicas en las que uno de los miembros de mi pareja corrige al otro. El modo cómo se hace, el tono que cada uno utiliza y otros detalles ¿muestran que se trata de un diálogo entre dos adultos con iguales derechos?

(4) Entonces ¿qué podemos hacer para entendernos, siendo tan diversos? De mi experiencia y de lo comentado con algunas amigas deduzco puntos como estos:

° Ante todo necesitamos asumir que somos naturalmente distintos. Que es ilógico pretender que otro piense y sienta como yo. Nos amamos porque somos diversos, no copias idénticas.

° Asumido eso, cada uno necesita comunicar de modo claro qué necesita en esa circunstancia. En momentos de serenidad le comenté que como mujer lo que me ayuda de él es que me escuche con atención, me dé un abrazo, me haga sentir especial, no que me proponga soluciones de inmediato. La primera vez le llamé la atención este pedido, pues había pensado que si no presentaba soluciones yo lo iba a considerar un esposo inútil y desinteresado en lo que me sucedía. Pero aceptó cambiar de a poco su conducta.

° ¿Y qué puedo hacer con mi típica reacción femenina tipo maternal? Ante todo moderarla. Más de una vez me he guardado una observación sobre la ropa de Luis, si no la considero tan importante. Alguna otra vez le propuse hablar tranquilos del tema, para que me dijera de qué modo podría ayudarlo a vestirse mejor. Me dijo que no le incomodaba lo que le decía, sino más bien el tono “maternal” con que lo hacía. Que me pedía una relación entre adultos. El mejor modo que he encontrado es preguntarle. En vez de decirle “ese pantalón te queda mal”, puedo sugerirle “¿no te quedaría mejor el pantalón gris con esa camisa?”. La diferencia es que no le exijo que haga lo que yo pretendo, sino que le dejo elegir por él mismo, como corresponde a un adulto.

Sugerencias: En estos años ¿he aprendido a moderar las actitudes mías que más molestan a mi cónyuge?

Propuesta: Aprender modos de aportar ideas al otro miembro de mi pareja sin decidir por él. Dejarle su campo de libertad para que elija lo que cree más adecuado, sin maternalismos o paternalismos.