

**PROBLEMAS DE PAREJA:  
Cómo superarlos, en una entrevista**

**John Conrad Ortiz Manwaring**

1era.edición: julio 2019  
Depósito legal: DC2019000815  
ISBN: 978-980-18-0632-5



## PRESENTACIÓN

De manera sorprendente, en un lenguaje informal, natural y de conversación, el autor de este libro nos plantea una muy diferente visión o entendimiento, como él lo expresa, sobre la relación de pareja, las verdaderas causas de los problemas y la estrategia para abordarlos con éxito, construyendo un ambiente de armonía en el hogar. Su propuesta llena de esperanza cierta a las parejas en su intención de llevar una vida feliz, satisfactoria, enriquecedora junto a quienes aman y deciden construir una familia sólida en armonía, cuyos beneficios se extiendan a las parejas y familias de sus hijos.

Como referencias de los efectos que la aplicación del enfoque propuesto causa en las parejas, a continuación, presentamos algunos testimonios:

*“Tengo 30 años de divorciada. Si yo hubiera tenido este conocimiento antes, mi decisión sería diferente y los resultados de mi vida, también. Mi aprendizaje ayudará a otros”*

*“Me gusta el enfoque porque crea un ambiente de satisfacción en la relación. No tengo que tratar de hacer feliz a mi pareja, sino compartir la felicidad que cada uno tiene por dentro”*

*“Ahora no veo comportamientos inadecuados en mi pareja que me saquen de mis casillas. Hemos crecido los dos y nos reimos de lo que creíamos eran nuestros problemas”*

*“La sociedad nos impone un concepto de felicidad que al tratar de encontrarla nos va llenando de frustraciones. Durante años he tenido problemas con mis parejas llevándome a separaciones porque creía que no había remedio. Ahora comprendo donde está la causa y el origen de mi problema y ya lo superé”*

*“Los problemas de pareja no existen. Solo hay situaciones a superar aprendiendo de ellas”*

*“No hay culpables en la relación cuando aprendemos lo que necesitamos del supuesto mal comportamiento de nuestra pareja. Ya no tengo heridas emocionales”*



## LA ENTREVISTA

Entrevistador: ¡Dr. Manuel Girod! Es un placer conocerlo en persona. Gracias por concederme esta entrevista. Como le dije por teléfono, soy Nauj Zitro, periodista independiente y escribo para varios medios sobre temas relacionados con la salud y el bienestar de la gente.

Consultor: Igualmente, para mí es un gusto atender su solicitud de entrevista.

Entrevistador: He revisado referencias tuyas en cuanto a trabajo con pacientes individuales, con parejas, familias y grupos laborales. En esta oportunidad quisiera desarrollar el tema de los problemas de pareja. Considero que es un asunto casi de salud pública porque afecta a muchas parejas. Los que tienen estos problemas llevan una vida incómoda y hasta difícil; se deprimen, enferman físicamente y no rinden bien en sus trabajos. Además, toda la familia queda afectada, sobre todo los hijos, cuando sus padres no encuentran una solución y llegan hasta la separación.

Consultor: Más bien debo darle gracias a usted por esta entrevista porque ofrece la oportunidad para expresar algunas ideas que espero puedan ser de utilidad práctica para sus lectores.

Respecto a su apreciación sobre estos problemas, está en lo cierto. Afectan a un amplio sector de la población adulta y traen consecuencias negativas para la sociedad y esto incluye a las parejas, los hijos y las familias; sus efectos llegan hasta las organizaciones, manifestados en problemas de productividad y eficiencia en el trabajo de los involucrados en estos conflictos.

Usted dirá cómo procederíamos para la entrevista.

Ent.: Es muy fácil, yo le hago preguntas y usted las va respondiendo. Grabo la conversación y tomo notas para hacer nuevas preguntas. La idea es que tengamos una conversación fluida y cada uno hace los comentarios y consideraciones que crea conveniente.

Para que la entrevista fluya bien, quisiera que usted se sienta en confianza y me trate de “tú”, no de “usted” para que los lectores lo sientan como un amigo de confianza en sus respuestas. ¿Le parece?

Cons.: Muy bien, cuando usted quiera comenzamos; ... es decir, cuando tú quieras... ¿Así está mejor?

Ent.: Ja ja. Sí, mucho mejor. Pero antes de comenzar, quiero darle al público lector información personal suya, para que lo sientan más familiar, si le parece, por supuesto.

Cons.: Sí, está bien... ¿Cuál información personal sería la adecuada?

Ent.: Le advierto que suelo ser algo incómodo con mis preguntas y comentarios; me gusta hurgar y poner en aprietos a mis entrevistados. Dicen que en todo le busco las cinco patas al gato, hasta en un simple saludo, ja ja...

Cons: No hay motivo de preocupación por eso. Tu estilo me hace recordar a mi hermano mayor Raphael Raoul, a quien respeto mucho y llamamos Ralph por cariño; es buen conversador, analítico y agudo en sus preguntas y argumentos. Siempre tenemos amenos encuentros con diversos temas; hay que tener argumentos sólidos en un intercambio con él.

Ent.: Buena referencia la de su hermano; tiene cualidades esperadas en un buen comunicador social y es para mí un honor la comparación que hace. Espero aproximarme lo más posible a esa altura en esta entrevista.

En cuanto a la información personal, sólo diga cuál es su profesión, qué hace en su trabajo, si tiene algún proyecto interesante y de su familia, si tiene pareja, hijos. Además, estoy seguro que por el tema de la entrevista el público quisiera saber si ha tenido problemas de pareja. ¿Le parece incómoda la pregunta?

Cons: No me parece incómoda la pregunta; es directa y más bien la considero adecuada para el propósito del tema. Amerita también una respuesta directa equivalente.

En cuanto a mi profesión, soy economista y también psicólogo clínico. Trabajo como Consultor en Desarrollo Personal, atiendo consultantes que afrontan diversos tipos de situaciones en sus vidas: de reto, incertidumbre, superación de conflictos y sufrimiento en general. La atención es personal y también por correo electrónico. Como proyecto, tengo en preparación algunas publicaciones y un canal de televisión dedicado a la orientación en Desarrollo Personal, para contribuir con la armonía en la familia y en la sociedad y es para todo público.

Tengo 44 años de casado con mi esposa Myriam y una familia de tres hijos, casados con sus respectivas esposas a quienes también las consideramos como nuestras hijas y nos han bendecido con sus hijos que son nuestros nietos y nietas. Además, sí, he tenido lo que antes consideraba también como problemas de pareja y gracias a los mismos, he podido consolidar mi aprendizaje en el tema de esta entrevista.

Ent.: Directa y precisa su respuesta, pero me llama la curiosidad que un especialista en problemas de pareja haya tenido, precisamente, problemas de pareja. ¿Qué me responde?

Cons.: Hay muchos libros y opiniones que tratan el tema relativo a lo que pasa después de la muerte. La persona que ha leído estos libros, conoce las opiniones al respecto y, además, ha pasado por la experiencia de regresar a la vida después de un proceso de muerte clínica verificada, puede ser alguien adecuado para tratar dicho tema. ¿No te parece?

Ent.: Inteligente su respuesta y ayuda a la mayor confianza para que fluya bien la entrevista. El tema del más allá me es atractivo. ¿Le es familiar?

Cons.: En cierta forma sí, he estudiado libros y opiniones sobre el mismo; también he atendido casos relacionados con la muerte y el más allá.

Ent.: En otra oportunidad quisiera que tratemos este tema, que para mí y mucha gente es interesante y hasta apasionante.

Cons.: Claro, podemos hacerlo. Coincido en que es un tema apasionante y de mucha utilidad práctica para la vida.

Ent.: Como dije al inicio, el tema es de mucho interés para nuestros lectores y queremos llevarles información y orientación bien clara y específica sobre estos problemas y cómo tratarlos.

Comencemos por el ambiente de su consultorio, que me sorprende; yo tenía la idea que su consultorio sería algo parecido a lo que tienen los médicos, los psiquiatras o los psicólogos; con camillas o con un diván, cortinas y cosas así. Esto se parece más bien a una oficina empresarial.

Cons.: En realidad las consultas, desde nuestra perspectiva, se pueden hacer en cualquier ambiente cómodo, bien iluminado, con privacidad y que tenga una mesa o escritorio con facilidades para comunicarse en confianza.

Ent.: Con esta descripción pregunto si podría hacerse también en un café o en un restaurante, por ejemplo. Pueden ser sitios bien iluminados y se prestan para comunicarse en confianza. ¿Qué me dice?

Cons.: Sí, de hecho, algunas veces hemos utilizado sitios como esos, en casos de emergencia, cuando la persona no ha tenido tiempo disponible para asistir a la consulta normal o a veces, cuando viajo a otras ciudades y lugares donde no tenemos las facilidades del consultorio o de una oficina.

Ent.: Pasemos ahora a revisar los problemas de pareja. ¿Qué tipos de problemas se le presentan y cuáles son los más frecuentes?

Cons.: No podemos hablar de los más frecuentes puesto que los consultantes expresan una combinación de los mismos. Cuando las personas acuden a la consulta suelen presentar, desde su entendimiento, diversos problemas, entre otros: falta de comunicación, aburrimiento, pérdida de la pasión, maltrato, infidelidad, insatisfacción sexual, vicios, conflictos por el manejo del dinero, celos, afán de control, dependencia, irresponsabilidad, rol de pareja

deficiente, trastornos de conducta, atosigamiento, falta de afecto, interferencia de otros familiares en la relación, peleas por los hijos y en general, insatisfacción con la relación. Es importante destacar que éstos son problemas de pareja tal como lo plantean las personas cuando acuden a la consulta y así mismo los registramos en su inicio.

Ent.: ¿Por qué dice que los problemas son tal y como lo plantean los pacientes? ¿Acaso hay otra forma de plantearlos o tienen otros nombres técnicos, digamos?

Cons: No; no es eso lo que quiero expresar. Las personas tienen una percepción, un entendimiento sobre sus problemas y dan una denominación a lo que creen que es un problema y esta denominación la registramos tal como la plantean. En el transcurso de la consulta llegan a comprender cuál es el verdadero problema y lo comparan con su entendimiento inicial; esto produce un contraste importante en la conciencia para comenzar la superación de la situación que afrontan en su relación.

Ent.: ¿Quiere decir que los problemas que presentan los pacientes no son en realidad problemas de pareja? Cuando uno tiene un problema con su pareja lo plantea tal como lo ve y espera la mejor solución.

Cons: Haces una pregunta que lleva implícito tu punto de vista, que incluye tu creencia sobre lo que es un problema de pareja y tu expectativa de solución.

Ent.: ¿Cómo es eso? Explíqueme despacio.

Cons.: Sé que eres el entrevistador y que conduces esta entrevista; no quiero cambiar los roles; pero, por un momento, permíteme hacerte una pregunta para que los lectores puedan entender mejor lo que refiero ¿Te parece?

Ent.: Bien, adelante.

Cons: Para ti ¿Qué es un problema? y ¿Qué es un problema de pareja?

Ent.: Todo el mundo sabe que un problema es algo que requiere una solución y un problema de pareja es un problema en la relación que también requiere una solución y lo que queremos saber es cómo sería la solución ¿No es eso?

Cons.: Es importante darnos cuenta de lo que implica tu respuesta que sería, según tu apreciación, la respuesta de todo el mundo o al menos de una gran mayoría. Partes de la premisa que un problema es algo que requiere una solución y esta solución por lo general, viene por un análisis racional de las variables o factores de orden racional y material, que influyen y determinan el problema. Una vez obtenida la información necesaria y las teorías y técnicas científicas o recomendables basadas en la experiencia, entonces, se procede a aplicar la solución. Así, un problema económico de ingresos

limitados y muchas necesidades tiene una solución racional en términos de la opción de mayor satisfacción con el mínimo de costo; construir un puente puede ser un problema de ingeniería que se resuelve de igual modo, con la opción tecnológica y financiera más conveniente y una protesta de trabajadores inconformes con su situación laboral tiene una solución económica y política al lograr un acuerdo satisfactorio para las partes.

Un problema de pareja no es un problema en que predomina lo racional y material, sino una situación de orden principalmente afectivo. En mayor precisión, el llamado problema de pareja, desde la perspectiva del Desarrollo Personal, no es un problema sino una situación de sufrimiento que necesita ser superada. Muchas personas creen que el sufrimiento es un problema y buscan afanosamente e infructuosamente una solución racional para no sufrir y en ese afán convierten, en sus mentes, la situación de sufrimiento en un problema que no existe realmente o que existe solo en sus mentes. Aquí aparece la primera parte de lo que comúnmente se conoce como “problema” de pareja y se refiere al sistema de creencias de la persona que sufre y de quien aprecia ese sufrimiento...

Ent.: ¡Esto es increíble...! ¿Usted me quiere decir que no existen los problemas de pareja? ¿Que solo existen en las mentes de las parejas? ¿Cómo queda la gente acudiendo a las terapias para resolverlos? ¿Van solo a sesiones de fantasía mental?

Cons.: Dices que esto es increíble y ello es porque el concepto choca con tu sistema de creencias, por esto no lo puedes creer; es difícil que esta perspectiva sea aceptada inicialmente, cuando tienes una estructura de pensamientos, de creencias, que está consolidada por muchos años a través de los agentes que intervienen en el proceso de socialización, como la familia, el sistema educativo, los medios de comunicación, las organizaciones institucionales y empresariales, así como la propia práctica social cotidiana. Esto es lo que pasa con la persona que asiste a la consulta; viene creyendo que tiene un problema de pareja y tiene la expectativa de una solución rápida para su “problema”. Entonces, los primeros pasos en la sesión de consulta se orientan a facilitar un proceso de intercambio a fin de que la persona tome conciencia, por sí misma, que no es un paciente sino un consultante; que no tiene un problema a resolver sino una situación de sufrimiento a superar y para ello, a menos que sea orgánico, no existe una medicación ni una fórmula mágica que la elimine de inmediato y que la superación de su malestar está en sus propias manos; es decir, en sus propios recursos internos. Así mismo, que puede aplicarse algunos procedimientos para acelerar el proceso de

superación del dolor emocional; además, que al superarlo, obtendrá nuevos y positivos aprendizajes para su vida y emergerá como una persona superior a la que era antes de la situación de sufrimiento y, en consecuencia, disfrutará de una vida más satisfactoria en muchos aspectos de su vida, incluyendo su relación de pareja.

Ent.: Estoy haciendo esta entrevista y debo permanecer neutral, pero ante su respuesta no puedo evitar involucrarme en su contenido porque le confieso que me interesa mucho y estoy seguro que a los lectores les interesará si me desvío un poco para comprender mejor sus planteamientos.

Vamos a ver si voy entendiendo: Un problema de pareja no es un problema, sino que es una especie de ilusión que uno tiene, pero... ¿Cómo va a ser una ilusión si tu pareja te hace molestar y sufrir con su actitud, con las cosas que dice, con las cosas que hace y con las que no hace y que debería hacer? Todo esto es negativo para la relación y no puedo entenderlo, porque esto se vive y sufre de manera concreta. Se lo pregunto y espero su respuesta porque lo he vivido. Me separé de una pareja muy celosa y controladora; yo no podía respirar ni en mi propia casa; no aguanté el sufrimiento y tuve que separarme. No consideré que necesitaba terapia; lo que necesitaba era no seguir con la relación porque me perjudicaba...

Cons: Lo que preguntas no es en absoluto una desviación del tema; por el contrario, permite darle continuidad con un ejemplo práctico. Si se da por cierto el comportamiento de celos y afán de control de tu pareja ¿Lo considerabas como un problema?

Ent.: ¡Claro que sí! ¿Acaso no lo es?

Cons.: ¿Cuál era la solución que esperabas en ese problema?

Ent.: Simplemente, que ella dejara esa actitud de celos y control.

Cons: ¿Qué hiciste y qué hizo ella para que eso, lo que esperabas, sucediera? Es decir, para que ella dejara su comportamiento de celos y control.

Ent.: Yo le hacía ver que estaba equivocada, le insistía en que esos celos eran enfermizos, que no había motivos, que yo no tenía nada con otra mujer, que no me gustaba que me controlara...

Cons: Y ¿Cómo se lo hacías ver, de qué manera insistías?

Ent.: Al principio trataba de hablarle tranquilo; pero después la relación se fue poniendo cada vez más complicada y terminábamos peleando; no de golpes, aunque era lo que me provocaba; nunca llegué a este extremo; más bien agresiones de palabras subidas de tono, de parte y parte. Ella sí llegó a agredirme físicamente, cuando se ponía histérica, fuera de sí, hasta que no lo