

EL MERCURIO – 17-02-2002

Para que la experiencia de dos sea buena



Compartir herramientas para una mejor convivencia es el fin de la Organización Vivir en Pareja.

Uno de los factores más importantes para predecir el futuro de una relación de pareja no es cuánto se quieren el uno al otro, sino la manera cómo solucionan los conflictos y desacuerdos. "Cuando te casas no te enseñan a enfrentar los problemas, que, aunque no quieras, siempre se presentan" comenta Vicente, casado hace trece años con Andrea, con quién comparte tres hijos.

Decididos a mejorar su vida en común, a mediados del año pasado participaron en uno de los talleres que organiza **Vivir en Pareja**, una agrupación creada hace dos años cuyo objetivo es difundir masivamente las herramientas para lograr una mejor convivencia conyugal.

"La gente se casa con las mejores intenciones, apoyados por el amor. Sin embargo, con el tiempo algo pasa que la relación no funciona. Según los expertos en el tema esto se debe a una razón: no contar con una preparación para enfrentar el matrimonio", cuenta **Ricardo Cariaga**, director de esta Organización.

Las cifras avalan esta realidad: según el Instituto Nacional de Estadísticas (INE), en Chile uno de cada dos matrimonios termina en separación. Y para peor, "muchas parejas del 50% restante, que no llegan a separarse, se llevan mal" agrega.

Lo complejo es que "tener una mala relación de pareja afecta a los hijos, la familia y los amigos, y constituye una causa importante de estrés y depresión en la sociedad" precisa **Mónica Silva**, **directora de Vivir en Pareja**.

Además, la separación provoca un desmejoramiento económico y de la calidad de vida de muchas familias, ya que el presupuesto familiar también debe dividirse. Lamentablemente, "las parejas se preocupan cuando comienzan a tener problemas; lo mejor sería prevenir y para eso hay que capacitarse"

Con este propósito, comenzó a organizar seminarios y talleres abiertos a todo tipo de parejas, no solo matrimonios. Asimismo, ofrecen asesoría a través de su página web y consultas personalizadas.

"Aprender a discernir qué es lo que el otro quiere es una de las técnicas necesarias para tener una mejor relación", dice Mónica Silva.

Así lo entendieron Vicente y su esposa. "En el taller descubrimos herramientas para solucionar los problemas y enfrentar las discusiones desde otra perspectiva. Antes peleábamos, ahora conversamos".

Precisamente, el tema de la solución de conflictos es el eje de próximo taller titulado "Técnicas prácticas que harán funcionar su relación de pareja".

"Existen tres aspectos importantes en los conflictos; la descalificación, la evasión y la escalada (o efecto "bola de nieve"), y existen métodos concretos para evitarlos, como no perder el centro de la discusión, respetar al otro y tener conciencia de qué se va a discutir para encontrar una solución", precisa Cariaga.

Idealmente, los dos miembros de la pareja deben participar de los talleres. Pero, si no es posible, el solo hecho de que uno de ellos conozca estas herramientas y las traspase al otro beneficiará a ambos.