

# LAS ÚLTIMAS NOTICIAS - 2002

## Las parejas tienen que aprender a pelear



Ricardo y Mónica, después de más de 20 años de casados y basados especialmente en la experiencia de Mónica como Psicopedagoga, la cual le enseñó que el problema de los niños eran principalmente sus padres, decidieron capacitarse en la solución de problemas matrimoniales. "Decidimos formar **Vivir en Pareja** enfatizando que se trata de parejas y no solo de matrimonios", dice Ricardo Cariaga, miembro de la organización donde él, su esposa y otras tres parejas organizan una serie de talleres y seminarios, cuya finalidad es entregar técnicas que permitan aprender a resolver sus problemas.

En su opinión, el alto índice de fracasos en las relaciones no pasan por la falta de amor, sino "por la forma como dirimen sus conflictos y por el bombardeo de la rutina y la falta de comunicación. Tienen que aprender a pelear".

El profesional agrega que a pesar de que "todos nos casamos con la mejor de las intenciones, las ganas de hacer una vida juntos, tener hijos, consolidar un proyecto, ninguno se capacita para eso. Y es uno de los compromisos más fuertes que asumimos en la vida. Eso es por falta de información."

- Pero, ¿no suena muy técnico hablar así del matrimonio o de la relación de pareja?  
- Pero así debería ser. La gente debería capacitarse para saber cómo resolver sus discusiones. Hay problemas ineludibles y no hay parejas que no tengan problemas. La diferencia es que una pareja exitosa tiene la habilidad para enfrentar los conflictos. No tiene que ver con el amor.

- ¿Cuáles son esas técnicas?

- Por ejemplo, para dirimir conflictos hay cuatro aspectos en los cuales se debe trabajar: la llamada bola de nieve, en que una cosa que nos hace pelear deriva en otra del pasado y así en una tercera; la descalificación; la evasión del problema, en donde un miembro de la pareja termina dando un portazo y se va sin terminar la discusión; y la visión negativa que tiene cada uno del otro, la competitividad.

Reacio a soltar detalles respecto de los contenidos exactos de los talleres, Cariaga explica que aprender a identificar aquellos elementos que perjudican la relación es fundamental. Luego se desarrollan las técnicas para una comunicación clara y segura (lo cual pasa por explicitar las expectativas que cada uno tiene del otro y entender cómo influyen en las relaciones), y establecer las reglas, por ejemplo, de cómo se discutirá. Y ahí la base es no interrumpir. La etapa final es la solución de los problemas a través del diálogo, lo cual pasa por tomar un acuerdo y un

compromiso.

- ¿Y se trata de recetas universales, aplicables a cualquier pareja?

- Efectivamente. Como la relación de pareja es un trabajo, la consigna es que "cuando uno no quiere dos no pueden". El amor es una decisión, y también hay que entender que no todas las personas son parejas para toda la vida y que se cometen errores. Pero a esa conclusión se llega también con trabajo e información.

Vicente Ferrando y Andrea Donoso, participaron de los talleres motivados por la búsqueda de un crecimiento personal. Sin embargo, se dieron cuenta de que, bajo la imagen de matrimonio perfecto, no todo funcionaba como reloj en su relación.

"Descubrimos una serie de falencias, en especial en la comunicación que teníamos y los problemas que nos generaba la rutina en la que habíamos caído", comenta Vicente, arquitecto de 42 años, quien destaca que nadie enseña a cómo ser esposo o esposa y que la convivencia genera el choque de dos mundos.

Andrea acota que, aplicando las técnicas, "aprendimos a discutir, a escuchar al otro, a dejarlo hablar. Ahora nuestras discusiones son menos frecuentes y más cortas, y ya no recaemos en los mismos temas, porque cada discusión se analiza y se termina.