

Conflictos matrimoniales

No estoy seguro de no haber tratado este tema ya en un blog anterior, pero es tan importante que creo que merece la pena repetirlo.

Cuando cortejamos, nos entusiasman las diferencias que muestra nuestra futura pareja. Si somos la persona tranquila, serena y reflexiva, nos emociona la persona emocional, vivaz e impredecible a la que estamos cortejando.

Luego nos casamos, y ocurre una cierta transformación. Ahora nos inquietan esas mismas diferencias.

"¿Por qué eres así?" Preguntamos con voz preocupada.

Lo que realmente preguntamos, sin decirlo, es: "¿Por qué no eres como yo?"

Y ahí es donde empiezan los conflictos matrimoniales que pueden volverse muy desagradables.

Nos estamos pidiendo a los demás ser lo que nosotros mismos no podemos ser.

Nos divorciamos por las mismas razones por las que nos casamos.

¿Por qué ocurre esto?

Creo que porque en el cortejo era principalmente **(E)** e **(I)**. La necesidad de **(A)** y **(P)** era muy limitada, a menos que nos mudáramos a vivir juntos antes de la boda.

Ahora la necesidad de **(P)** y de **(A)** empieza a amenazar a **(I)**. Y si aún hay mucho **(E)** que necesita realizarse a través **de (P)**, la presión sobre el **(I)** se acentúa y el conflicto puede volverse lo suficientemente destructivo como para romper la relación.

El precio que tenemos que pagar para seguir casados

Dedica tiempo para **(I)**, pase lo que pase. Protege esa franja horaria religiosamente. Es como pagar una prima de seguro para proteger la relación. Es el momento en que, con las estrictas reglas de Adizes para organizar una reunión, aclaramos las expectativas y las diferencias de hielo. Nunca dejes resentimientos sin resolver. Se te meten bajo la piel y te molestarán constantemente, y cuando se acumulan hasta el punto de ser insoportables, uno de los socios buscará una salida.

Para evitar que estas reuniones se descuiden, las normas de Adizes para organizar las reuniones deben respetarse religiosamente. Si alguien rompe las normas porque se pone demasiado emocional, para la reunión. Reprogramarlo.

Otra medida preventiva, para reducir la incertidumbre y las expectativas ocultas, es planificar la (A) y respetarla. Define desde el principio, antes de mudarte a vivir juntos, quién es responsable de qué. Hazlo lo más detallado posible. Apúntalo. Ambos deberían firmarlo.

Sin embargo, este documento tiene que ser un documento vivo.

En la reunión familiar semanal, revisa si se está respetando la división de responsabilidades y, en caso contrario, qué debería cambiarse. A medida que cambian las situaciones, también deberían cambiar las responsabilidades.

NO TENGAS ESTA DISCUSIÓN fuera de la reunión semanal fija, siempre que surjan tensiones, frustraciones o nuevas expectativas. En ese momento, las emociones están demasiado altas. Cuando la ira sale a la superficie, es difícil integrarla. Espera. Registra tu irritación. Cuando llega la reunión semanal, algunas de las emociones ya se han calmado. A veces noto que en la reunión semanal llega el problema, la irritación que uno siente no merece la pena discutir.

En esas discusiones, todos los nuevos (E) deben ser examinados cuidadosamente. Son una de las principales razones por las que las exigencias de (A) y (P) deben cambiar. Ambas partes deberían tener derecho a vetar cualquier nueva (E).

El (I) necesita protección. No sobrevivirá por sí solo.

En la época moderna en la que vivimos, donde el cambio es rápido e impredecible, el amor está siendo puesta a prueba continuamente.

Y lo más importante: cambia los "lentes" con los que ves a tu pareja en la vida. En lugar de molestarte por lo que no es, disfruta de lo que sí es. Enfócate en sus virtudes y deja sus defectos en segundo plano.

Y aquí hay un chiste que explica por qué:

Una anciana judía entra a una carnicería para comprar un pollo. Le levanta un ala, la huele, hace una mueca y dice: "¡Oy vey!". Luego le levanta la otra ala y, de nuevo, hace una mueca que demuestra que no está contenta.

El carnicero la mira y le dice: "Señora, ¿y usted pasaría este examen?".

Solo pensando,
Ichak Adizes