



El célebre especialista en relaciones familiares John Gottman desmonta una de las fantasías más dañinas sobre el matrimonio: creer que una buena pareja es la que no discute, o que cuando aparecen los conflictos frecuentes sólo queda la salida de la ruptura

En la archiconocida película *La guerra de los Rose*, **Danny DeVito** retrató una ruptura matrimonial convertida en verdadero campo de batalla. En síntesis, la pareja compuesta por Oliver y Barbara Rose no sólo se faltan al respeto y constatan cómo se ha enfriado su amor, y ni tan siquiera deciden separarse: se destruyen mutuamente. Así, la casa que había sido símbolo de ascenso, gusto y vida compartida, termina convertida en un escenario de una guerra, donde cada objeto sirve para humillar, atacar o herir al otro.

El film es una caricatura, una comedia negra, pero que hace lo que todas las caricaturas: exagera hasta el extremo un elemento real y doloroso: **las rupturas de tantos matrimonios que no saben gestionar sus conflictos sin discutir de forma agresiva ni herir al otro.**

Porque la diferencia entre una pareja sana y una pareja en ruinas no suele ser que una tenga desacuerdos y la otra no, sino el modo en que una preserva la unidad a pesar de las diferencias, y la otra da el salto hacia todas las *red flags* que atentan contra el amor: faltas de respeto, rencor, menosprecios, sarcasmos, desprecios...

Problemas «solubles» o «permanentes»

John Gottman, uno de los psicólogos e investigadores del matrimonio

más reputados del mundo, ha constatado este hecho hasta convertirlo en parte de su método de terapia de pareja. **«Para mantener viva su relación, las parejas deben aprender a gestionar el conflicto, no a eliminarlo»**, explica.

El instituto por él creado, y que lleva su nombre, ayuda cada año a miles de matrimonios a mejorar su relación. Y uno de los aspectos claves que transmite es la importancia de distinguir entre problemas «solubles» y los que llaman problemas «permanentes».

Los primeros pueden resolverse con acuerdos concretos. Los segundos nacen de diferencias más profundas de personalidad, valores, necesidades o estilos de vida, y no desaparecen por completo, aunque pueden llegar a gestionarse cabalmente.

Una vida dedicada al amor de los demás

Gottman nació en 1942 y ha dedicado décadas a estudiar la vida de las parejas. Junto a **Julie Schwartz Gottman** fundó *The Gottman Institute*, desde donde han desarrollado un método terapéutico basado en la observación de miles de matrimonios, la conversación, el conflicto, la amistad conyugal y los patrones que predicen tanto la estabilidad del matrimonio como la posibilidad de una ruptura.

Fruto de sus años de investigación es una de sus conclusiones más citadas en el ámbito de la terapia familiar: que **el 69 % de los problemas en una relación son «permanentes», es decir, no se resuelven definitivamente.**

Y no porque la pareja fracase, sino porque proceden de diferencias estables enmarcadas en la personalidad de cada cónyuge.

El *Instituto Gottman* explica que las parejas suelen quedar «atascadas» o «en diálogo» ante esos problemas. Y lo que marca la diferencia es si consiguen hablar de ellos con empatía y capacidad de aceptación, lo que permite comprender el significado profundo de la postura del otro.

Y esto cambia casi por completo la expectativa matrimonial, señala Gottman, porque implica que **no todo desacuerdo repetido significa que la pareja eligió mal**, ni aboca a una ruptura, sino, simplemente, que dos personas distintas siguen siendo diferentes después de casarse... aunque pueden llegar a ser complementarias.

Discutir sin destruir

Tanto en sus libros como en las recomendaciones que da a través de su instituto, John Gottman invita a no resignarse ni a esconder los

problemas bajo la alfombra. Al contrario, insiste en que **los conflictos deben abordarse, desde la convicción de que es posible discutir sin destruirse.**

Sin embargo, advierte de que el objetivo ante muchos de ellos no será cerrarlos para siempre, sino mantener un diálogo que no dañe la relación, sino que la incremente desde el cariño, la comprensión, la tolerancia y el deseo de cambiar los propios errores en lugar de esperar que sea el otro el que modifique los suyos.

Porque, como recuerda Gottman, lo más decisivo para un matrimonio no es «resolver todos los problemas perpetuos», sino **el afecto y el tacto con el que se discuten.**

Dos escenarios posibles

Por ejemplo, una pareja puede hablar muchas veces de **dinero**, de orden, de la **educación** de los hijos, de la relación con la **familia política**, **de sexualidad**, del tiempo libre o del modo de vivir la **fe** sin llegar a una solución perfecta, estable o definitiva. Y, sin embargo, puede hacerlo «sin desprecio, sin sarcasmo, sin etiquetas y sin convertir al otro en enemigo».

Por el contrario, el escenario opuesto también es una posibilidad real, con resultados muy diferentes: una discusión que empieza por algo tan nimio como un retraso, un gasto extra, o una tarea doméstica que no se realiza en tiempo y forma, y que en pocos minutos se convierte en juicio sumario con sentencias como **«Siempre haces lo mismo»**, **«nunca cambias»**, **«eres igual que tu madre»**, o **«contigo no se puede»**. En esos casos, recuerda Gottman, «el problema concreto desaparece y aparece el desprecio».

Porque, como recuerda John Gottman en uno de los artículos publicado en la web de su instituto, un matrimonio no fracasa porque tenga problemas. Fracasa cuando deja de hablar de ellos sin el deseo de cuidar el amor.

José Antonio Méndez en eldebate.com