CLAVES PARA EL DESARROLLO SALUDABLE DE LAS RELACIONES DE PAREJA

Conferencista: Sergio Barroilhet, psiquiatra PUC, académico, miembro del Programa de Terapia Familiar de la Escuela de Psicología de la Universidad de los Andes.

Hoy el 50% de los matrimonios se divorcian. De esos el 50% se divorcia antes de los 7 años de matrimonio. Y de esos el otro 50% dice que no es feliz en su matrimonio.

La realidad de la vida hoy hace difícil la vida en pareja.

Hoy vivimos el doble de años que hace 150 años, lo que hace que el matrimonio sea un gran desafío.

Algunos datos:

- Las mujeres hoy están absolutamente empoderadas y los hombres más bien confundidos
- Hoy se espera mucho de la pareja: que sea mi mejor amigo, mejor amante, mejor coach, mejor mamá, papá, etc....
- Aumento de los hogares unipersonales
- Aumento de los hogares monoparentales
- Aumento de la cohabitación
- Diminución de la natalidad y atomización de las familias
- Parejas tardías y familias ensambladas
- Hijos tardíos

Hay 4 jinetes del apocalipsis en el matrimonio:

- 1.- Criticismo (eres latero, no me entiendes)
- 2.- Defensividad (oposición, negación y victimización)
- 3.- Desprecio: verbal o no verbal (muecas, remedo, correcciones, ...)
- 4.- Indiferencia (verbal y no verbal)

¿Cuánto demora una persona en adquirir un hábito?: 3 meses por lo que hay que cuidarse de algunos de ellos que afecten la pareja

El 85% de las parejas que viven con los 4 jinetes del apocalipsis se divorcian.

Algunas ayudas y recursos para prevenir el mal trato:

- 1.- cuidado, afecto y mucho humor

Es vital reparar cuando uno ha afectado negativamente al otro

¿Qué hacer para tener una buena relación?

Hay 3 claves que hay que buscar a TODO EVENTO:

- Seguridad: las amenazas impiden hablar (Make it safe to connect: la conexión con puede perderse)
- Decida y no se deje llevar: mejor tener conversación y no pelear, conversación fluida.

- Ponga de su parte: no somos a todo evento
-

Señales de Peligro Comunicacional:

- 1.- Escalada simétrica: comentarios de agresión con respuestas que van subiendo la intensidad hasta llegar al descontrol. Esto atenta contra la seguridad.
- 2.- Invalidación: para reparar un acto negativo se necesitan entre 10 y 20 actos positivos. Se propagan rápidamente. Es difícil conectarse desde la invalidación. Hace más difícil decidir y que el otro quiera poner de su parte.
- 3.- retirada, huída: pérdida del contacto visual
- 4.- Interpretaciones negativas: “antes cuando me querías...”, “ahora ya no me quieres”... Qué pasa que todavía no llega y ahí se nos aparece el ángel bueno y el diablito.

Son los detalles los que empiezan a hacer escalar.

Hay que evitar las señales de peligro, y aprender a salir de ellas.

Hay elementos que intensifican los problemas: el estrés, la depresión (el 10% de los chilenos la sufre, el abuso de sustancias, alcohol...)

Estrategias para Evitar las Zonas de Peligro:

- 1.- Conocer el enojómetro, los gatillantes, signos y salidas (el humor, el silencio, cercanía o distancia física)
- 2.- Pedir tiempo Fuera, establecer un tiempo específico para hablar : los expertos recomiendan hablar más de 30 minutos y menos de 24 horas.
- 3.- Usar una manera segura de comunicarse para que no se produzca otra escalada.
- 4.- Decirse algo que tranquilice y hacer algo que te calme
- 5.- No hablar cuando uno está enojado
- 6.- Establecer tiempos específicos para hablar un problema
- 7.- conocer y aceptar las diferencias, no intentar cambiar al otro, sino más bien hacerse cargo de los propios cambios.

Es bueno hacer un diagnóstico y anticipar los conflictos. Uno conoce los botones de la pareja. Es como caminar sobre un campo de geysers...

EL 70% DE LOS PROBLEMAS DE PAREJA SON PERPETUOS

EL 30% DE LOS PROBLEMAS DE PAREJA SON MODIFICABLES

Las parejas que funcionan son aquellas que se dedican a trabajar los problemas modificables, las que no funcionan se centran en los perpetuos.