

La guerra de las parejas

Traducido del artículo en francés : "*La guerre des couples*" por Yvon Dallaire.

Con el desarrollo de la sociedad de recreación de nuestros tiempos actuales, las parejas pasan más tiempos juntos que en el siglo pasado. ¿Cómo explicar entonces que, en lugar de permitir un mejor desarrollo personal de los dos miembros de una pareja, encontramos sin embargo un aumento de divorcios? [NDT.- más violencia conyugal y más pleitos entre parejas] De veras, ¿los hombres y mujeres están hechos para vivir juntos?



Todos los libros de sicología les avisarán que hombres y mujeres deben aprender a comunicarse si quieren ser felices en pareja. Sin embargo, la observación de las parejas modernas nos pone a pensar que hombres y mujeres no hablan el mismo lenguaje. [NDT.- Aún que hablan el mismo idioma] ¿Cómo quieren Ustedes que se entiendan si no dan el mismo significado a las mismas palabras [del mismo idioma]? Cuando un hombre dice a su compañera: "*Te amo/te quiero*", ¿éste hombre entiende verdaderamente lo mismo que la mujer interpreta cuando es ella que dice: "*Te amo/te quiero*"?

Diferencias naturales o culturales

Los sicólogos se dan cuenta más y más que existen diferencias naturales entre hombres y mujeres, no solamente diferencias culturales. Esas diferencias podrían explicar porque la tasa de divorcios pasó de 5% al principio del siglo XX a más de 50% en este principio del siglo XXI y porque, a pesar que los hombres y las mujeres pasan más y más tiempo juntos, se comprenden mucho menos y se pelean más y más.

Las investigaciones genéticas, neurológicas y hormonales (más y más extensas gracias a nuestras altas tecnologías) comprueban la existencia de diferencias biológicas a base de comportamientos femeninos y masculinos. El cerebro del hombre no funciona de la misma manera que el cerebro de la mujer. Aún que los dos tienen estructuras cerebrales idénticas, existe diferencias mínimas entre esas estructuras, las cuales son responsables de grandes diferencias de comportamiento.

Por ejemplo, el hipotálamo, mayor responsable de los comportamientos asociados a la sobrevivencia física (agresividad, sexualidad, alimentación...) está más desarrollado en el hombre. Se podría utilizar este informe para explicar la mayor preocupación material del hombre que se implica en pareja. Por otro lado, la médula espinal que permite una mejor interrelación entre los dos hemisferios cerebrales está 40% más densa en la mujer. Esto explica la facilidad mayor de las mujeres en pasar de una emoción a la otra, en recordar en presente eventos de un pasado lejano y en poner en palabras sus emociones.

Según los antropólogos, las diferencias entre hombres y mujeres son más grandes que las diferencias interculturales: el macho quebequense y el samuraï japonés tienen más características comunes que con sus compañeras, la geisha y la feminista norte-americana se parecen mucho más de lo que piensan. Los hombres de culturas diferentes, por ejemplo, prefieren la acción como prioridad de vida mientras que las mujeres de estas mismas culturas favorecen por su parte, las relaciones interpersonales. Comprendemos por instinto las personas del mismo sexo, aún si vienen de culturas diferentes, que entendemos los miembros del otro sexo. Entonces, imaginen ustedes lo que puede pasar cuando uno vive en pareja todo el año.

La guerra de las parejas

Traducido del artículo en francés : "*La guerre des couples*" por Yvon Dallaire.

No solamente el significado de las palabras es diferente según el sexo, sino también la estructura del lenguaje y la motivación en comunicar son diferentes. Para el hombre, comunicar quiere decir intercambiar información. Para la mujer, comunicar es un modo de compartir, de intimidad y de placer. La mujer quiere aprovechar de sus conversaciones como un soporte emocional importante en la medida que trata de entenderse a sí misma, a los demás y mantener la relación. El hombre espera por su parte, conversaciones rápidas y superficiales que le permiten intercambiar informaciones prácticas y si es posible divertidas. El hombre raramente siente placer en "hablar por hablar". Y cuando lo hace, prefiere argumentar más que expresar sus estados de ánimo. Escuchen las conversaciones de hombres y de mujeres y comprenderán éstas diferencias. Comprendan ustedes mejor porqué el hombre reacciona a menudo de un modo defensivo cuando su pareja femenina le dice: "*¡Querido, háblame!*"

Además, el hombre prefiere comunicar en público mientras la mujer adora hacerlo en la intimidad. Aquí está una situación clásica. La pareja invitó unos amigos a cenar y, a lo largo del encuentro, el hombre se metió en las conversaciones y además trató de "ser el líder", y de todas. Al cerrar la puerta detrás de los últimos invitados, el hombre deja de hablar y quiere ir a dormir (y aún tener relaciones sexuales), mientras que la mujer prefiere comentar con su pareja sobre muchas reacciones emocionales vividas [por los dos] durante el encuentro. Ella busca comunicar íntimamente mientras él empieza, en silencio, a acariciarla. ¿No se necesita contarles cómo terminará este tipo de situación dónde los dos son ignorantes de las diferencias entre hombre y mujer?

Modos de existencia

Hay cuatro maneras de percibir la realidad:

1. El modo físico: sea la realidad concreta y medible, el mundo de las sensaciones;
2. El modo intelectual: sea el mundo de los pensamientos, de la imaginación, del conocimiento y de las actitudes mentales;
3. El modo emocional: sea la reacción interior frente a la realidad exterior; y
4. El modo espiritual, un modo de percepción ubicado por encima de la objetividad y de la comprensión intelectual.

El hombre se siente más a gusto en los planes físico e intelectual; la mujer es más familiarizada con los planes emotivo y espiritual.

El hombre habla un lenguaje físico y, si tiene un nivel superior de educación, un lenguaje intelectual. El hombre inteligente busca solucionar los problemas razonando y argumentando; el hombre menos instruido o más impulsivo lo hará por demostraciones físicas. El hombre intelectual vive sus emociones pensando; el hombre físico las vive a nivel corporal.

El hombre tiene pensamientos tristes o felices y expresa sus sentimientos con su cuerpo. Antes de pasar del modo intelectual al modo físico, el hombre emite algunas señales, a menudo de manera inconsciente: su mirada se pone fija, su respiración se acelera, sus músculos se tienden, eleva el tono, se arquea, apunta con el dedo, sus narices se abren, añade peso a su argumentación dando un puñetazo sobre la mesa...

La mujer tiene a menudo la impresión que el hombre busca pelear (lo que no es necesariamente así) y reacciona de manera emotiva. El ejemplo clásico de ésta dinámica: el hombre que busca explicar a su pareja cómo funciona la computadora o el reproductor de videos. Cuando su pareja no parece comprender sus indicaciones él le pide que se lo repita; insiendiendo paso a paso en cada etapa del proceso (modo intelectual); la mujer reacciona la mayor parte del tiempo diciendo: "*¡No te enojés!*" o "*¡No me hables de ese tono!*" Ella reacciona a la dimensión emotiva, reacción que niega el hombre insiendiendo de nuevo en el procedimiento a seguir. Ustedes ya conocen lo que sigue.

La mujer puede vivir emociones que no son físicas ni intelectuales. Ella puede aún vivir emociones sin razón; esto es incomprendible para el hombre. Así, cuando su mujer intenta exprimirle experiencias directas, subjetivas, intuitivas, generalmente él busca razonarla, encontrar una causa a sus emociones sugiriéndole soluciones o maneras para que desaparezcan. Su compañera no se siente entonces de ninguna manera comprendida porque lo que quería ella es que él fuera atento a sus estados de ánimo y de su deseo de compartir lo que sentía y no de ser "reparada" y la conversación se termina generalmente por un: "*De todos modos, nunca entiendes nada*".

La guerra de las parejas

Traducido del artículo en francés : "*La querre des couples*" por Yvon Dallaire.

El gasto de energía

La manera de trabajar de los hombres y de las mujeres también es muy diferente. El hombre da una parte de su tiempo y de su energía en ejecutar una tarea y evalúa su eficacia por el resultado de sus esfuerzos. Así agota su energía y debe después "retirarse en sí mismo" para recuperar (hacer una siesta, tomar una cerveza). Por su parte, la mujer puede recuperar su energía siguiendo interacciones con el mundo exterior. Además, a muchas mujeres, les gusta emprender varias cosas al mismo tiempo mientras que la mayoría de los hombres prefieren concentrarse en una tarea prioritaria.

Por ejemplo, cuando viene el tiempo de reorganizar la sala, el hombre contempla el resultado final calculando (mentalmente) el espacio que cada uno de los muebles puede ocupar y el esfuerzo necesario que cada uno le puede exigir. Ahorra entonces su energía, mueve el sofá, retoma aliento y está listo para mover otro mueble. Si a la mujer no le gusta el efecto estético final (reacción emotiva), le pide cambiar todo de nuevo; quiere probar diferentes combinaciones con el fin de encontrar la que le dará la mejor sensación. Muy pronto, el hombre tendrá la impresión de que su mujer no sabe lo que quiere y que se aprovecha de él; le propone entonces un plan para rentabilizar su gasto de energía. Así como la imposición de estructuras da a la mayoría de las mujeres el sentimiento de ser dominadas, oprimidas, manipuladas e incomprendidas, ella piensa que él quiere controlar todo: "*¡Otra vez, quieres tener la razón!*"

Otras fuentes de conflicto

Si la experiencia de las compras está tan conflictiva, es porque resalta muchas diferencias fundamentales entre el hombre y la mujer. El hombre necesita un motivo para actuar y busca un resultado; la mujer encuentra su placer en la acción misma. Por éste motivo, el hombre queda con la impresión de haber perdido su tiempo y se enoja si no encontró el artículo que buscaba, lo que no ocurre necesariamente en el caso de la mujer que considera las compras como una experiencia de descubrimientos. La mujer se siente estimulada por descubrir nuevos lugares, nuevos olores, nuevas personas. ¿Pueden ustedes imaginar a un hombre que salió para comprarse un par de zapatos y pueda regresar sin nada a casa, feliz y contento porque el centro comercial hizo toda su remodelación? Así como hombres y mujeres hacen el amor de la misma manera que van de compras (el hombre se fija en el resultado, la mujer en el proceso), puede entonces imaginar fácilmente porque la cama se vuelve desgraciadamente un campo minado en lugar de ser un terreno de juego o un lugar de descanso.

Lo que desea el hombre está generalmente determinado por lo que puede obtener (entre otro según sus recursos financieros); El hombre cultiva sueños realistas y éstos se vuelven objetivos que alcanzar. Para la mujer, desear y poder no están necesariamente ligados; ella puede gozar expresando sus deseos y sus sueños a pesar que nunca se realicen.

Por eso, el hombre quiere complacer a su pareja y quiere hacerla feliz dándole todo lo que desea. Él interpreta generalmente la expresión de los deseos de su mujer como: "*Si realmente me quieres, vas a cumplir todos mis deseos*". Como ella expresa muchos deseos y los modifica continuamente, él llega a pensar que no se preocupa de sus esfuerzos anteriores y que, haga lo que haga, su mujer nunca será feliz y nunca estará satisfecha. Esto le conduce a menudo en abandonar y dejar de tratar de estar atento y de prevenir los deseos de ella. El hombre necesita estructuras para funcionar mejor; él quiere saber dónde, cuándo, cómo, por qué, cuánto tiempo y si esto va a ser útil. El hombre necesita determinar las cosas y controlar los hechos.

Para la mujer, todo esto pronto se vuelve limitativo y resiste a todo intento de control; para ella, descubrir nuevas cosas y nuevas maneras de hacer representa un proceso de cambio agradable y estimulante. Ella aún quiere cambiar lo que funciona todavía muy bien, lo que constituye una herejía y una pérdida de energía para el hombre.

El hombre se siente cómodo cuando sabe cómo están repartidas las responsabilidades; quiere saber quién manda, no importa quién sea, él o ella. Todos los grupos (tradicionalmente dominados por los hombres tienen una estructura jerárquica (por ejemplo: fuerzas armadas, política, iglesia). Haciendo eso, no busca controlar, sino simplemente evitar el caos y la confusión poniendo orden en las relaciones y situaciones. La mujer tiene un modo más equilibrado y comparte espontáneamente las tareas cuando se presentan llevando a las personas a implicarse según sus posibilidades. Aquí probablemente tenemos el porqué hombres y mujeres tienen tantas dificultades en trabajar juntos en una cocina para preparar una comida.

La guerra de las parejas

Traducido del artículo en francés : "*La guerre des couples*" por Yvon Dallaire.

¿Que solución encontrar?

Con todas éstas diferencias, ¿Cómo vivir armoniosamente en pareja? Enamorarse es una cosa relativamente fácil; construir una pareja implica más que amor y buena voluntad. Al contrario de las creencias populares, necesitamos muchos conocimientos y esfuerzos para llegar a crear una relación que permita la satisfacción óptima de las necesidades perfectamente legítimas, pero a veces opuestas, del hombre y de la mujer. El conocimiento y el respeto de esas diferencias son inevitables para la sobrevivencia y el desarrollo armonioso de una pareja.

Nota bene.- Todas las características comportamentales femeninas y masculinas mencionadas en éste texto son solo ejemplos, no absolutos.

Yvon Dallaire, sicólogo, sexólogo, conferencista, autor canadiense de muchos libros sobre las relaciones entre hombres y mujeres: http://www.optionsante.com/yd_livres.php.

Él es co-creador de la formación en sico-sexología aplicada a las parejas con el Dr. Iv Psalti: <http://www.formationsexologue.com>, formación reservada a los asesores en terapia conyugal.

Dos de sus libros han sido traducidos en español : <http://optionsante.com/espanol.html>

Traducido del francés al español por: **André Lacombe-Gosselin**,

El jubilado feliz de Mazatlán. www.facebook.com/lacombegosselin

Revisora del español: **Ma. Del Pilar Valdés Mandujano**.

Documento final

12 de abril de 2012