

Encuentro N°6

Alarmas y "Salvavidas"



Objetivo: Tomar conciencia de las "ALARMAS" o situaciones que ponen en riesgo nuestro matrimonio. Trabajar para descubrir los caminos que ayudan a que la relación matrimonial funcione y se vaya perfeccionando.

1- Oración inicial

Revisar la tarea para la casa dejada en la última reunión.

2- Contenido

Alarmas y "Salvavidas"

Nuestro proyecto matrimonial es el reflejo de lo que somos y de lo que queremos ser, para hacernos conscientes de nuestras diferencias, e ir, poco a poco, tomando distancias en el camino de la vida en común.

Por eso hemos pensado que podría ser útil hacer un pequeño "catálogo" de comportamientos cotidianos, que por una u otra causa, resultan significativos en la vida del matrimonio. Son lo que hemos llamado "las alarmas" de la convivencia y "los facilitadores" de la relación. Estar atentos a ellos, nos ayudará a conocer la situación de cada uno, en un momento

determinado de nuestra vida cotidiana. De este modo podremos reaccionar a tiempo, antes de que las situaciones se agraven. ¡A veces somos tan ciegos ante lo que tenemos muy cerca!

ALARMAS

Son signos externos que nos indican que hay algo que comienza a cojear. A veces son tan evidentes que quienes nos rodean - padres, amigos que nos frecuentan - son capaces de intuir que pasa algo. Sin embargo, otros son mucho más sutiles, a veces inconscientes y se camuflan en la vida cotidiana de forma que incluso para nosotros pasan desapercibidos,

Son hechos simples - gestos, palabras o silencios - marcadores de pequeños desajustes y, frecuentemente, de problemas más profundos que salen a la luz y se muestran así en las pequeñas cosas. La ventaja detectarlos, es que los dos nos ponemos a trabajar en cuanto aparecen, buscando sus causas y también sus soluciones.

Hay un gran número de posibles "comportamientos alarmantes". Algunos son hechos objetivos, cuantificables - cuánto tiempo hace que no salimos juntos y solos, como cuando éramos pololos - y otros son meras percepciones, más subjetivas. Nosotros hemos definido unos cuantos, pero dejamos unos puntos suspensivos para que cada pareja pueda completar la lista con los suyos propios:

- el silencio, o el uso de monosílabos para responder: la cuestión es no propiciar una conversación fluida
- la falta de sonrisa, la tristeza en la mirada
- la falta de gestos de cariño y/ de intimidad conyugal
- la pérdida de detalles, que se van olvidando: fechas, regalos, ritos de la pareja...
- la desgana, la apatía, el no querer hacer nada
- la pérdida de sensibilidad hacia la situación del otro; el ensimismamiento "nocivo"
- el aislamiento, bajo cualquier forma: el aumento de horas que se pasan ante el televisor, o ante el computador..
- el retraso en la hora de llegada a casa, por cualquier excusa
- la búsqueda de actividades "particulares" en los momentos de ocio, la recuperación de hábitos "de soltero", que excluyen a la pareja
- el no salir nunca juntos y solos; buscar siempre la compañía de alguien más
- el aumento en los ataques a la familia del otro
- el acostarse cada uno a una hora, haciendo vidas paralelas; el hacerse "el dormido" cuando el otro llega a la cama, evitando un posible encuentro.

Obviamente, no podemos tomar estas alarmas "al pie de la letra", pensando que, porque una sola vez él o ella haya actuado de ese modo es que algo grave está ocurriéndonos. Para valorar la gravedad de la situación hay que considerar bien el contexto. Un día uno puede estar cansado o acostarse antes, o tener problemas en el trabajo y no tener ganas de hablar. Un día aislado no quiere decir nada: tampoco hay que ser alarmistas!

También entre las alarmas pueden establecerse graduaciones de gravedad: puede haber alarma amarilla - un cierto toque de atención - y alarma roja - peligro inminente, situación grave que hay que atajar cuanto antes -. Es cada matrimonio el que ha de marcar la escala del riesgo.

Lo que realmente puede marcar la gravedad es la repetición de comportamientos. El dejar que, poco a poco, vayan convirtiéndose en hábitos. Si en cada momento que tienes libre te encierras en tus hobbies y no hay quien te saque de ahí; si nunca encuentras un rato para el otro, ahí tienes una alarma que se pone a funcionar. El riesgo es que estas pequeñas "distancias" vayan instalándose entre nosotros hasta formar parte de nuestro modo de vida. En ese momento, el "problemita" se transforma en un problema de fondo, a partir del cual surge la distancia, que sin resolverse, irá actuando desde la sombra.

Conocer nuestras alarmas, tenerlas escritas y "objetivadas" nos ayuda a hablar de ellas sin partir del reproche al otro. A veces nuestras buenas intenciones chocan con la forma en que nos expresamos. En ocasiones incitamos al otro a que se ponga a la defensiva y anulamos la posibilidad de su propio camino personal. No es lo mismo decir: "Te pasas todo el día pegado a la tele; parece que no sabes hacer otra cosa. "Ya no hacemos nada juntos", que plantear "¿sabes cuántas horas hemos tenido la tele encendida este fin de semana?" "Recuerdas que a partir de tres horas entrarnos en zona de alarma amarilla..." Es la ventaja de hablar desde el proyecto, desde lo que hemos acordado juntos, y no simplemente desde el daño que tu comportamiento ha podido causar en mí.

Los "Salvavidas"



Y ¿qué hacer cuando salta una alarma, aunque sea pequeñita? Entonces es cuando entran en juego los facilitadores, esos detalles que conoce cada matrimonio y que le ayudan a que la relación funcione mejor y a que sea más gratificante para los dos. Cada uno conoce qué es lo que al otro le gusta y le pone de buen humor. Esos son los "salvavidas". Cuando los ponemos en acción se producen encuentros, no "encontronazos".

Cada uno tenemos nuestros trucos, nuestros códigos y sabemos qué hacer para que el otro se sienta a gusto: puede ser tan sencillo como recibir al otro con una sonrisa y un comentario halagador, o tan complejo como organizar un viaje-sorpresa de fin de semana.

La cuestión es provocar un clima festivo, romper el hielo que podría estar creándose, reconstruir los puentes que, al resquebrajarse, habían hecho saltar nuestras alarmas.

En el fondo, los "salvavidas" no son más que esos pequeños detalles que no tendríamos que descuidar nunca, porque son los que ayudan a que el día a día sea gratificante, de tal manera que vivir con el otro/a sea una auténtica delicia. Sin embargo, si detectamos una alarma, estos "salvavidas" se vuelven imprescindibles y urgentes.- en ese momento no podemos dejar pasar tiempo porque cada minuto se vuelve precioso.

Aquí ofrecemos todo un catálogo de sugerencias que, por supuesto, no cierra la puerta de la creatividad, Al revés: cuantos más "salvavidas" seamos capaces de conocer y poner en práctica, cuantas más ocasiones tengamos de disfrutar juntos, muchísimo mejor. Hay personas a las que nada les divierte y les resulta difícil salir de las situaciones de tristeza y depresión. Tenemos que recuperar nuestra capacidad de ser niños, de disfrutar juntos y de dejarnos conquistar por el amor de] otro. Y en este tema no hay "copyright": se recomienda copiar todas las sugerencias que recojamos - de los amigos, de nuestra experiencia, incluso, ¿por qué no? del cine - y que pensemos que pueden funcionar. ¡Vale la pena intentarlo!

- Comenzar siempre con una palabra positiva: cada mañana, cada conversación.
- Reconocer el trabajo del otro, en cualquier contexto; practicar la gratitud.
- No decir nunca un "no" tajante a una iniciativa que nos sea propuesta con ilusión.
- Sonreír.
- Poner en juego el sentido del humor.
- Organizar un viaje sorpresa, aunque sea al pueblo vecino.
- Reconocer los propios errores, pedir perdón espontáneamente.
- Tener un detalle con algo que sabes que le gusta: su revista favorita, el plato preferido para comer, hacer algún trabajo casero que le corresponda al otro..
- Dejar, en algún sitio, una nota cariñosa.
- Proponer alguna actividad que le motive mucho. Romper la rutina, recuperando alguna actividad "como cuando éramos novios".
- Poner un interés especial por lo que está haciendo, por lo que le preocupa, por integrarse en su familia o sus amigos de origen.

Y como todo esto, muchas cosas más. Con ellas conseguiremos crear un clima, en el que se lea entre líneas el mensaje "yo estoy aquí por ti y quiero hacerte feliz por encima de todo, te quiero y voy a poner todos los medios que estén a mi alcance para que esto funcione; quizá me he equivocado, pero puedes contar conmigo, siempre."

Y a partir de ahí, es más sencillo hablar amorosamente, juntos, sabiendo cada uno que puede contar con el otro. Y desde esta actitud, se puede tener la seguridad de que no hay problema que se resista porque "hemos puesto nuestro amor a trabajar".

(Tomado del libro: *"Como elaborar un proyecto de pareja"*, de Isabel Frías y Juan Carlos Mendizábal)



3- Dinámica

El diálogo tiene que ver con la cotidianidad, con lo que sucede en el día a día. Ahora queremos tomarle el pulso a nuestro matrimonio desde esa perspectiva. Partimos de la base que no estamos en la UTI, que venimos aquí, porque queremos a Dios, queremos nuestro matrimonio, pero a la vez estamos conscientes, de que como todos, tenemos dificultades y necesitamos hacernos un chequeo. Queremos, entonces, sacarle una foto a nuestro matrimonio, hacerle un examen de control: verle los niveles de colesterol, el azúcar, la presión...

UNIDAD CORONARIA MATRIMONIAL

Marque con una cruz frente a cada afirmación, la expresión que mejor lo represente eligiendo 1, 2, ó 3 conforme a:

- 1.- Casi siempre, habitualmente, Por lo general
- 2.- A Veces
- 3.- Casi nunca, Pocas veces, Rara vez

ALTERNATIVAS	1	2	3
1.-Estoy más callado(a) y contesto frecuentemente con monosílabos.			
2.- Me siento triste, me cuesta sonreír, no me brillan los ojos como antes.			
3.- Generalmente ante la iniciativa de mi cónyuge a salir, a hacer alguna actividad, siento apatía			
4.- Prefiero estar solo(a). Además me cuesta contactarme con los sentimientos de mi esposo(a)			
5.- He olvidado fechas importantes como cumpleaños, aniversarios. Hace tiempo que no le hago una atención (llamado telefónico, tenerle una sorpresa, un pequeño obsequio).			
6.- En mi tiempo libre prefiero estar frente al televisor y/o al computador			
7.- Me atraso con frecuencia en llegar a la casa con "excusas razonables" de trabajo, compromisos laborales etc.			
8.- Prefiero entretenerme con otras personas haciendo deportes, practicando un hobby. He retomado antiguos hábitos de soltería			
9.- Cuando decidimos salir, buscamos frecuentemente que nos acompañen (amigos, familiares)			
10.- No coincidimos a la hora de ir a acostarnos. Además me hago el o la dormida para evitar relacionarnos			
11.- En las discusiones, aparecen con más frecuencia críticas a la familia del otro(a)			

5- Escoger un propósito

6- Oración Final

