

## TEMA 9 – METAS ERRADAS PARA PAREJAS

*“Amar es inspirar porque nos conecta con el otro, el ser querido crece y también lo hacemos nosotros”*

*Del libro «Amor», de Àlex Rovira*

Os voy a explicar cómo se utiliza la tabla de las metas erradas. En esta ocasión tenemos la tabla de las metas erradas para parejas, realizada por Jane Nelsen y su hija, Mery Nelsen Tamborsky, y traducida al español por Cristina Sanz Ferrero, entrenadora de DP.

Puede ser que pensemos que la forma de utilizar la tabla de las metas erradas es yendo de la casilla uno a la casilla ocho, pero no es así; el indicio de que estamos ante una meta errada nos lo da la casilla número dos, es decir, la emoción o el sentimiento de la persona que está realizando la actividad.

Entonces, si yo me siento: Irritada, molesta, preocupada o culpable (emociones de la primera fila, casilla 2); y tiendo a realizar una serie de acciones: reconfortar al otro asumiendo que es mi trabajo hacerle feliz -a ella o a él-, esforzándome más y más, viviendo en la exigencia, resolviendo cosas que el otro puede hacer por sí mismo o por sí misma (reacciones de la primera fila, casilla 3); esto es un fuerte indicio de que estamos ante una meta errada.

Esto es así especialmente si nuestra pareja: siente amor temporalmente pero más tarde vuelve a sentirse inseguro, si solo está contento cuando es el centro de nuestro universo (respuestas de la primera fila, casilla 4). Entonces, puede ser que estemos ante una meta errada de **atención excesiva** (meta errada de la primera fila, casilla 1), es decir, que nuestra pareja nos haga responsables de su felicidad.

La creencia que puede estar teniendo nuestra pareja es: “Yo cuento -o conecto, o siento que pertenezco- solo cuando me reconfortan o tengo una atención especial.” o “Soy importante cuando te mantengo ocupado conmigo mismo.” (Primera fila, casilla 5)

¿Cómo puedo yo estar contribuyendo a esta actitud? con creencias o pensamientos del tipo: “Creo que mi trabajo consiste en hacerte feliz y siento que soy un fracaso cuando no lo estás.” (Primera fila, casilla 6)

Si la mayoría de las casillas coinciden, podríamos estar ante una meta de atención excesiva. En esta meta, el mensaje codificado, el mensaje tácito, lo que hay debajo de ese iceberg, detrás de ese comportamiento, es: “Ten fé en mí mientras yo aprendo a tener fé en mí mismo o misma.” (Primera fila, casilla 7).

Por último, tenéis una serie de consejos o posibles respuestas alentadoras y empoderadoras (Primera fila, casilla 8), que pueden ser útiles o no, porque en el

fondo lo importante es ser conscientes y saber cuál es nuestra propia situación, y elaborar una lluvia de ideas que tenga en cuenta qué estamos dispuestos a hacer, cuáles son nuestros límites, nuestra dignidad, qué son para nosotros pequeñas cosas y qué no.

Vamos con la siguiente meta. Si nos sentimos desafiados, provocados, amenazados o derrotados (Segunda fila, casilla 2) y tendemos a reaccionar luchando o cediendo, o queriendo tener la razón o estar al mando, creyendo que nuestra manera es la mejor o la más correcta (Segunda fila, casilla 3), sin ver las formas de los demás; y el otro pelea o cede, te complace de forma desafiante, o ejerce el poder pasivo (Segunda fila, casilla 4); seguramente estemos ante la meta de **poder mal aconsejado** (Segunda fila, casilla 1).

La creencia de nuestra pareja puede ser: “Me siento seguro, pertenezco, conecto, solo cuando soy el jefe, cuando estoy al mando, cuando lo tengo todo bajo control o demostrando que nadie me puede mandar” o “No me puedes obligar”. (Segunda fila, casilla 5)

Nosotros o nosotras podemos estar incidiendo en que esta meta se agrave con creencias o pensamientos del tipo: “Tengo que luchar o de lo contrario seré un perdedor” o “Es más fácil dejarte ganar que luchar.” (Segunda fila, casilla 6)

En el fondo, el mensaje tácito es: “Vamos a colaborar para encontrar soluciones *win-win* -ganar ganar- juntos. (Segunda fila, casilla 7)

La siguiente meta empezaría si nosotras, nosotros, nos sentimos heridos, decepcionados, incrédulos o indignados (Tercera fila, casilla 2); y reaccionamos tomando represalias, es decir, vengándonos, o pensando: “¿Cómo has podido hacerme esto a mí?” o tomándonos la conducta del otro de forma personal (Tercera fila, casilla 3); y la otra persona se venga -en el fondo, esto de la venganza es un ciclo-, el comportamiento va a más, elige otra arma, dice cosas que hacen daño de “broma” -utiliza un humor de desprecio-, te niega su amor o te desprecia delante de las otras personas (Tercera fila, casilla 4), puede ser que estemos ante una meta errada de **venganza**. (Tercera fila, casilla 1)

“Creo que no pertenezco porque no me quieres incondicionalmente, por lo tanto te voy a hacer tanto daño como tú a mí”, esta podría ser la creencia errada (Tercera fila, casilla 5). Por favor, tened siempre en cuenta que estamos hablando de relaciones horizontales, de respeto mutuo, donde la dignidad de todas las personas está garantizada, y que no estamos hablando de otro tipo de situaciones.

“Estoy tratando de cambiarte por tu propio bien” o “Creo que no puedo ser feliz a menos que cambies” (Tercera fila, casilla 6), pueden ser creencias que estamos teniendo y que está incidiendo en esta meta errada de venganza. Y el mensaje tácito, en el fondo, es: “Si expresamos con palabras el problema lo podremos resolver” (Tercera fila, casilla 7). “Valida mis sentimientos” o “No te tomes mi conducta como algo personal” serían también posibles mensajes tácitos (Tercera fila, casilla 8).

Por el contrario, nos sentimos desesperados ,desesperanzados, inútiles o deficientes, (Cuarta fila, casilla 2) y tendemos a darnos por vencidos, tomar demasiada responsabilidad o a mostrar falta de fé en la relación (Cuarta fila, casilla 3) y nuestra pareja se aleja cada vez más, es pasivo, no hay mejoría, no hay respuesta o evita volver a intentarlo (Cuarta fila, casilla 4); quizás estamos ante una meta errada de **incapacidad o insuficiencia asumida** (Cuarta fila, casilla 1), en el fondo es darse por vencido y que te dejen en paz.

En este caso, la creencia detrás de la conducta es “Yo no creo que pueda pertenecer en esta relación, por lo tanto te convengo de no esperar nada de mí” o “No tiene sentido intentarlo porque no voy a poder hacerlo bien” (Cuarta fila, casilla 5) y nosotros o nosotras podemos estar incidiendo en esta creencia con pensamientos del tipo: “Yo pensaba que mi trabajo era cuidar de ti” o “Espero que estés a la altura de mis expectativas” (Cuarta fila, casilla 6).

En el fondo, el mensaje tácito es “No me des por perdido”, “Aprendamos juntos o juntas” o “Hagámoslo en pequeños pasos” (Cuarta fila, casilla 7). Y después, algunas cosas que se pueden intentar (Cuarta fila, casilla 8).

Y, hasta aquí, la tabla de las metas erradas.



**EJERCICIO DE PROFUNDIZACIÓN**

Esta actividad que os vamos a presentar a continuación se llama “Parejas ayudando a parejas” y es muy poderosa en DP, porque incluye muchas pequeñas actividades. La vamos a adaptar para que la podáis realizar solos, en vuestra casa, con vuestra pareja.

- Uno de los dos va a decidir cuál es el conflicto que vais a tratar y, a continuación, juntos, decidís un titular. Por ejemplo: “Los calcetines tirados siempre por el suelo”.
- La persona que ha propuesto el problema va a describir el último conflicto que tuvo en relación con esta situación. Durante, aproximadamente, 60 segundos, va a describir toda la conversación y lo que pasó.
- La otra persona de la pareja, que toma el rol de facilitador, va a preguntar: ¿Cómo te sentiste? ¿Qué estabas sintiendo? ¿Qué estabas pensando? ¿Qué estabas decidiendo? -Si os cuesta reconocer las emociones, recomiendo que utilicéis la tabla de emociones que os hemos facilitado-.
- Vamos a leer, de la tabla de las metas erradas para parejas, las 4 casillas de los sentimientos, y la persona que hace de facilitador va a preguntar cuál de las cuatro opciones se ajusta más a los sentimientos de la persona que propuso el conflicto.
- Una vez identificados los sentimientos, leemos el resto de las casillas de la meta errada a la que se corresponden los sentimientos.

Así tenemos una hipótesis -siempre es solamente una hipótesis- acerca de en qué meta errada podríamos encontrarnos en nuestra relación.

A continuación, vamos a hacer un ejercicio de teatro: vamos a representar un juego de roles representando la situación del conflicto, intercambiando ahora los papeles que teníamos cada uno en la situación original. Es decir, si mi marido hubiera traído el ejemplo de “los calcetines tirados por todas partes”, yo haría de mi esposo, y él de mí. La escena debe durar aproximadamente 1 minuto. Después de representar el conflicto, vamos a procesar, investigar, qué estábamos sintiendo, pensando y decidiendo en ese momento, en el rol de nuestra pareja.

Ahora vamos a hacer una lluvia de ideas de posibles soluciones al conflicto. Cuando hacemos este ejercicio con un grupo, normalmente quién ha propuesto el conflicto no participa en la lluvia de ideas, se mantiene al margen. En esta ocasión, si puede distanciarse un poco de la emoción, puede participar en la lluvia de ideas, no para justificarse ni defenderse, sino para que la actividad se enriquezca.

Después, el facilitador pedirá a quién propuso el problema que elija una, dos, o tres ideas que quiera llevar a cabo durante la semana.

Es muy importante que, quien hace de facilitador o facilitadora, pueda trabajar desde la conexión, asegurándose de que no está tomándose el asunto de manera personal.

Ahora repetiremos la escena con los roles que tenemos normalmente, con la nueva sugerencia, y después vamos a procesar de nuevo qué estaba sintiendo, pensando y decidiendo, cada una de las partes de la pareja.

Por último, vamos a reflexionar en nuestro cuaderno: ¿qué hemos aprendido de esta actividad? Vamos a verificar que la solución elegida es útil y práctica -esto lo comprobaremos dentro de una semana, después de experimentarla- y vamos a agradecerlos, a nosotros mismos y al otro, haber tomado parte en esta actividad.

Si somos quién ha tenido el rol de facilitador o facilitadora, vamos a decir lo que hemos aprendido nosotros también. Vamos a reflexionar si tenemos, quizás, algo de responsabilidad. Y vamos a pensar cómo podemos ayudar o alentar para que esta situación sea lo más beneficiosa para ambos, una oportunidad de aprendizaje, y no algo que ocultar o que no sirva para nada.

## RESUMEN

- *Exploramos la tabla de las metas erradas para parejas.*
- *Profundizamos en cada una de las metas.*
- *Trabajamos un conflicto de pareja a través de la dinámica “Parejas ayudando a parejas”.*