

## **Ejemplo de proceso generativo de autogestión de afrontamiento de conflictos (pareja)<sup>1</sup>**

Durante el seminario siempre estuvo presente un tema en mis pensamientos: las relaciones matrimoniales son un permanente conflicto. A pesar de mi trayectoria ejecutiva, no había situaciones que representaran un conflicto más significativo para mí que la crisis matrimonial más grande que había tenido en mis 24 años de matrimonio. El diagnóstico hecho por nosotros mismos era que lo más probable era que nos separáramos, ya que estábamos muy distanciados y casi no podíamos conversar; en una crisis profunda con inculpación recíproca, enojo, resentimiento e intolerancia. Después del seminario propuse a mi marido que siguiéramos una metodología de afrontamiento de conflictos. Aunque es reacio a contar sus temas personales y se había negado a que interviniera un terapeuta de parejas, en este caso aceptó la proposición.

Federico (51 años) profesional, ejecutivo de una gran empresa, yo (49 años), profesional, trabajo como ejecutiva en empresas, y tenemos tres hijos (de 21, 19 y 16 años). A ambos nos ha ido muy bien profesionalmente, podemos considerarnos ‘exitosos’, pero como pareja afectábamos la coordinación de acciones comunes y desdibujábamos el nosotros cada vez más, sin posibilidad de sostener conversaciones.

Con un compromiso serio de parte de los dos comenzamos este trabajo identificando que estábamos frente una crisis y una posible separación, y que hasta el momento habíamos estado en un proceso de confrontación. Decidimos afrontar juntos esta situación utilizando el recurso de los diálogos generativos. Concordamos que para afrontar en forma adecuada este conflicto, la metodología sería esencialmente de desarrollo de competencias transformativas e innovadoras, con utilización de preguntas generativas como intervención. En una primera etapa, nuestra intención es abrir espacios de conversación, identificar nuevas

---

<sup>1</sup> Caso de aplicación del modelo presentado por una maestranda en el curso Gestión de crisis y conflictos, Magíster y Diploma en Psicología de las Organizaciones, Escuela de Psicología, Universidad Adolfo Ibáñez, Chile, 2009.

posibilidades de acción y reconocer nuestras capacidades individuales y en conjunto para un futuro posible.

Incluyo un resumen de las preguntas que fuimos generando en la instancia de diálogo inicial.

*Crear un contexto adecuado* ¿En qué situación nos encontramos?, ¿Cuáles deberían ser nuestros desafíos?, ¿Con qué recursos contamos para afrontar esto?, ¿En qué vínculos nos podemos apoyar?

*Qué y cómo facilitar emociones capaces de sostener el proceso* ¿Qué emociones nos ayudarán a afrontar este proceso?

*Creación de relaciones interpersonales de confianza y conectividad* ¿Qué manera de conversar entre nosotros nos servirá para que este proceso resulte productivo?

*Creación de matrices generativas* ¿Qué nuevas posibilidades o soluciones podríamos considerar para enfrentar nuestro desafío? ¿Cómo podría participar cada uno para avanzar? ¿Cuáles serían los aspectos a trabajar? ¿Qué posibilidades nuevas no exploradas podrían ayudar? ¿Qué notamos de diferente en las propuestas que nos permitirían avanzar?

*Manejo del tiempo* ¿Cómo hemos manejado los tiempos?

*Recuperación y construcción de recursos novedosos* ¿Qué podemos rescatar de las cosas que hacemos bien?

*Gestión del sí mismo* ¿Qué puedo aportar de nuevo a esta relación que antes no haya hecho?

*Gestión de la crisis* ¿De qué manera iremos monitoreando la evolución de nuestra crisis?

Efectuaremos una segunda intervención, con preguntas y diálogos generativos que permitan acotar más en detalle algunos aspectos y evaluar cómo vamos. Nos tomaremos el próximo fin de semana, fuera de la ciudad. Esto ya es algo novedoso en nuestra relación.

*Conclusiones.* Con esta intervención sobre nuestra propia situación he pretendido afrontar una crisis que veíamos como crónica y terminal, y ahora vemos con un futuro posible. En estos momentos podemos hacer cosas que antes no eran posibles porque la relación estaba rota, en confrontación. Estamos trabajando fuerte en nuestra comunicación y seguiremos haciéndolo. Entendemos que juntos necesitamos trabajar sobre nosotros mismos.

Desde que empezamos a trabajar con esta metodología, puedo apreciar algunos cambios en nuestra manera de conversar, que nos posibilitaron: diseñar un curso de acción que vamos a evaluar, construir acuerdos, hacer cosas distintas y novedosas para nosotros, acordamos reinventar nuestra relación con nuevos significados, operar con una lógica de lo posible, rescatar aquello que nos ha servido. Hay una transformación de la matriz generativa.

Como conclusión mayor de este proceso –que claramente no es estático sino dinámico– he podido ver que lo que está a la base de todo son las conversaciones que podamos generar, en la medida que estas se den con una disposición de escucha efectiva hacia lo que el otro dice, de reflexión y flexibilidad hacia las posiciones diferentes, rescatando las acciones positivas del otro, con la emoción de la esperanza. A pesar del problema o la verdad desnuda es posible un futuro generando nuevas posibilidades, sin olvidar que esto se construye con el otro, con una mirada apreciativa y con base en el diálogo.

*[En esta pareja hubo un compromiso deliberado de construir un campo generativo en la relación. Reformularon los problemas en un marco transformativo y promovieron activamente posibilidades para sí mismos. Se transformó la matriz generativa: de una pareja en confrontación camino a separarse, avanzaron hacia una pareja dispuesta a trabajar colaborativamente en sus diferencias, construyendo consensos, revisando diferencias,*

*enfrentando lo necesario. Dos años después siguen juntos y trabajando, con muchos logros y algunos altibajos.]*