



pareja

Las adversidades, ¿unen o separan?

Cuando la vida va sobre ruedas, la relación de pareja suele ir en consonancia. Pero ante las dificultades, el peligro de fractura es casi tan alto como el de estrechar lazos para superar juntos el mal trago.

Los más de dos años que Miquel pasó en el paro fueron una prueba de fuego para su matrimonio con Ángela. Con 36 años ambos, y tras haber agotado él la prestación de desempleo, la situación era insostenible y las deudas se amontonaban en el buzón. Tan sólo con el sueldo de ella, y después de exprimir los escasos ahorros de la pareja, la espada de Damocles en forma de impagos pendía sobre sus cabezas. Y de paso sobre su relación. "Fueron unos meses duros, recortando gastos y limitando mucho nuestra vida social y de pareja, pero al final encontré trabajo y conseguimos superar el bache", recuerda ella. Y es que si una cosa siempre tuvo clara Ángela fue que, "pese a las dificultades, no debía cargar mi malestar contra él, ►►



CORBIS





“LA FASE DE SILENCIO ES LA FASE DEL ENFADO CONTENIDO. SI SE DA EL SILENCIO ES EL FINAL, EL PUNTO DE NO RETORNO EN LA PAREJA”

►►► que no tenía ninguna culpa, sino contra la situación, porque entonces hubiéramos vivido un momento complicado, distanciándonos el uno del otro, y nos hubiéramos acabado separando”.

CARGAR LAS CULPAS SOBRE EL OTRO

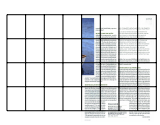
Sin embargo, la actitud de Ángela no acostumbra a ser la más común entre las parejas cuando la vida los pone en

aprietos. Uno de los puntos de fricción más frecuentes es la personalización de la adversidad en el otro, culpándolo de la situación que están viviendo. La psicóloga Silvia Pujol i Gaja considera que eso sucede porque “lo que no sabemos, podemos o queremos cambiar en nosotros, a nivel consciente o no, lo proyectamos en forma de reproche sobre quien nos lo permite, o creemos que nos lo va a permitir”, que es “la persona más cercana, y, por lo tanto

en la que depositamos nuestra mayor confianza”. Precisamente, para no caer en la tentación de cargar todo el peso de las dificultades sobre la pareja hay que mantenerse abierto a cualquier cambio derivado de las circunstancias adversas. Según la psicóloga Alba Jaramillo, reveses inesperados en la vida, como una larga enfermedad, suponen para la pareja “un cambio general de planes y de formas de vivir la relación que pone a prueba la

¿CÓMO AFECTA LA MALA COMUNICACIÓN?

Cuando la forma de comunicarse está viciada y no discurre por el cauce de la cordialidad y la comprensión ante una situación adversa, se entra en una espiral de negatividad que conduce inexorablemente a la **ruptura**. El que sufre la **incomprensión** del otro siente rabia por la situación, y eso lo conecta con su parte negativa. La mala comunicación, ya sea por un exceso de reproches y recriminaciones, por haber entrado en un bucle de negatividad o por proyectar las **insatisfacciones** personales en la pareja, conduce a un silencio lleno de palabras que tiene el mismo efecto que la falta de comunicación.

PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 523	
Nacional	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 100%	Imagen: Si
Femenina	01/03/2012	Valor (€): 9.000,00	
Mensual		Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 93	



capacidad de flexibilidad y apertura a los cambios”.

BUENA COMUNICACIÓN

Además de comprensión, resulta obvio que, para salvar las adversidades de la vida sin que afecten a la relación de pareja, el silencio no ayuda en absoluto. “La fase de silencio es la fase del enfado contenido, una falacia. Las personas necesitamos comunicarnos, y si se da el silencio es el final, el punto de no retorno en la pareja”, apunta Pujol i Gaja. Pero más allá de esquivar la ley del silencio, la comunicación debe ir de la mano de una actitud correcta y comprensiva. Debe ser una buena comunicación, porque la mala comunicación es tan perjudicial como el aislamiento del silencio. Y eso se logra poniéndose en el lugar del otro y entendiendo su sufrimiento, lo que facilitará mostrar las emociones y sentimientos provocados por las adversidades, para acabar remando en la misma dirección. Según el Dr. Aquilino Polaino-Lorente, en su libro *La comunicación en la pareja: errores psicológicos más frecuentes*:

“La conducta de un cónyuge puede influir directamente en el comportamiento del otro cónyuge sin ninguna mediación cognitiva”.

MOSTRAR LOS SENTIMIENTOS

Sin embargo, eso fue todo lo contrario de lo que hizo María, de 33 años, cuando lo dejó con su última pareja tras superar un linfoma de Hodgkin que le hizo sufrir un duro tratamiento de nueve meses. “Al acabar la quimioterapia y sentir que volvía a estar sana, y tras un año de encerrarme en mí misma porque no me encontraba nada bien, la relación con mi novio había cambiado mucho. Ni él supo comprender mi enfado contra el mundo mientras duró el tratamiento, ni yo logré entender su incapacidad para sacarme de mi estado, sin pensar que era una situación muy difícil también para él.” Por eso, tan sólo medio año después de que María recibiera el alta médica, y con la grieta abierta entre ellos aumentando a pasos agigantados, ambos decidieron dejar la relación de mutuo acuerdo. “No supimos lo que sentía el otro en ningún momento durante mi enfer-

LAS CONSECUENCIAS DEL SILENCIO

Que uno de los miembros de la pareja se encierre en sí mismo tiene repercusiones graves en la relación, además de en sí mismo y en la otra persona. Como apunta la psicóloga Sílvia Pujol i Gaja, el silencio conduce al “pensamiento circular, el que no lleva a nada y sólo nos conecta con los aspectos más negativos. Cuantas más vueltas le doy a un tema más puntos negativos voy a encontrar”. Por eso, el silencio crea malestar en la persona que calla, pero a la vez genera una impotencia en el otro miembro de la pareja, al no poder hacer nada para romperlo, ya que “la decisión de no comunicar es personal, y cada persona es un ser individual que debe resolver sus propios conflictos personales antes de poder estar con otra persona y que dicha relación funcione”, señala Pujol i Gaja.

medad, y las veces que hablábamos no lográbamos centrarnos en lo importante, y acabábamos discutiendo por cualquier otra tontería, que se convertía en un problema enorme”, recuerda ella.

CENTRARSE EN EL PROBLEMA

Una de las grandes dificultades de la comunicación en la pareja ante una situación adversa es lograr centrar el contenido de las conversaciones. Porque la buena comunicación es la que afronta el problema sin desviar la atención hacia otros asuntos paralelos, ni abrir frentes menores que se acaben convirtiendo en cuestiones de Estado. Las cuentas pendientes del pasado son interferencias que dificultan afrontar el asunto importante, algo habitual en la comunicación en parejas con graves problemas que, como apunta Polaino-Lorente, emplean “formas de comunicación menos directas y efectivas (mensajes indirectos, ambiguos) y más aversivas (críticas) para expresar sus sentimientos”. Pujol i Gaja considera que las complicaciones en la comunicación se dan “porque hay temas de fondo no hablados con serenidad ni, consecuentemente, resueltos”, y advierte que “los puntos negros en la relación, si no se resuelven de raíz, van a ser los que van a provocar la separación”. Si la actitud de la pareja no es la de centrarse y dialogar sobre lo que les preocupa, que surjan otros temas de discusión aumenta la crispación y la sensación de que todo es problemático y dificultoso. Al fin y al cabo, las adversidades no son las que unen o separan, sino las actitudes de los miembros de la pareja, cómo encaran la situación adversa o qué tipo de comunicación se establece en la relación.

MARCOS MORENO

PARA LEER

Prevención de los conflictos de pareja. José Díaz Morfa. Editorial Desclee de Brouwer. 13 €

La comunicación en la pareja: errores psicológicos más frecuentes. Aquilino Polaino-Lorente y Pedro Martínez Caro. Rialp. 21,40 €