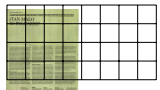


	Tirada:	320.796	Sección:	-	
	Difusión:	264.085	Espacio (Cm_2):	714	
Nacional Suplemento Semanal	Audiencia:	924.297	Ocupación (%):	99%	Imagen: No
		14/12/2013	Valor (€):	8.704,15	
			Valor Pág. (€):	8.715,00	
			Página:	16	

Texto Marta Mejía, psicóloga

No por esconder la cabeza debajo de la tierra, cual avestruz, los problemas con la pareja se desvanecerán con el tiempo; es más, puede que se enquisten. Evitar las peleas no es sabio; ceder siempre o, al contrario, imponer siempre nuestro criterio, tampoco. ¿Qué hacer entonces?

¿TAN MALO ES PELEARSE?

Hay quienes creen que los conflictos en la pareja son perjudiciales y que hay que evitarlos a toda costa; y algunos, que si se ignoran desaparecerán con el tiempo. Es así cómo unos y otros los aplazan o los rehúyen. Algunos evitan las conversaciones difíciles y otros ceden ante las demandas del otro para evitar las discusiones. A corto plazo parecería una solución pero, actuando así, lo único que se consigue es el distanciamiento emocional y engrosar la lista negra de agravios y desencuentros. Suelen ser discrepancias por una cuestión de percepciones, necesidades, intereses y expectativas: ya sea en las funciones o en el papel que desempeña cada uno, o bien por el manejo del dinero, de los asuntos domésticos. La lista de razones para chocar con la pareja es inacabable: las relaciones con familiares y amigos, la crianza de los hijos, las diferencias de valores y filosofía de vida, el empleo del tiempo de ocio, las metas personales y las conjuntas, en lo que se espera de la relación, y en un largo etcétera.

¿Por qué se evitan? ¿Por no enfadar o herir a la pareja? ¿Por miedo a que se deteriore o termine la relación? ¿Porque sus padres se peleaban mucho? ¿Porque en casa no se discutían los problemas? ¿Porque la pareja los saca de proporción y prefiere tener la fiesta en paz? Algunos no saben o no aceptan que el conflicto es normal e incluso necesario; creen que es negativo per se y llegan a grandes extremos con tal de evitarlo. Si bien es cierto, que no es grato experimentar sentimientos de malestar

o dolor, poner en evidencia la propia fragilidad o ser recriminado por la pareja, también es verdad que los problemas van creciendo, se van acumulando y dan pie a que aparezcan otros nuevos. La ausencia de discusiones o peleas no es señal de falta de conflictos y, por el contrario, en muchos casos es prueba de que los problemas no están siendo atendidos y de que hay falta de comunicación, conformismo, negación, en ocasiones simple comodidad... Con frecuencia se usan los hijos para centrar la atención en ellos, desviándola de los propios; algunos utilizan excusas para no tener sexo, otros usan el sexo como prueba de que se aman sin darse cuenta de que es lo único que les queda.

¿Por qué se niegan? Al inicio de la sesión, Montse, de 53 años, dice: "Mi pareja es fantástica, es buena nos llevamos tan bien...", al preguntarle si se sentía valorada, respetada, realizada, respondió que no se sentía feliz; y al preguntarle por qué, hubo un largo silencio y expresó llorando su frustración por los problemas que había, sin resolver, en su relación. La realidad salió a flote, la procesión iba por dentro. La negación es una mentira autoimpuesta que impide superar los problemas. La persona sufre tensiones y no las reconoce ni las enfrenta para solucionarlas. Puede quejarse pero no hace nada y en ocasiones espera a que su pareja sea la que cambie. Es una renuncia tácita a la solución y supone la perpetuación de la crisis. Se pueden negar de manera consciente, cuando lo que se busca es guardar las apariencias

o se tiene miedo a la ruptura, a la soledad. En otros casos es un mecanismo de defensa que impide ver las cosas como son, se edulcora la realidad, con la esperanza de que los problemas desaparezcan por sí solos. Evidencia inseguridad, falta de asertividad y conlleva pérdida de la autoestima y del respeto por parte de los demás.

¿Cómo se encaran? El marido llega últimamente a altas horas de la madrugada y un día su excesivamente condescendiente mujer estalla, acusándolo de tener una historia. Él trata de explicarse, pero cuanto más lo intenta, más grita ella. El marido sube el tono de voz y la competición de gritos va en aumento. Es la respuesta de agresión o lucha, que, como una olla de presión, permite liberar tensiones pero que por el carácter agrio de las discusiones, del lenguaje verbal y no verbal que las acompaña, suele infringir heridas difíciles de curar y conducir a cuadros de ansiedad e hipertensión.

"Hace dos años visité a mi hermano en Burgos. Un día, volviendo de un paseo por la ciudad, estábamos charlando en el salón y mi cuñada llegó y empezó a interrogarlo en plan Inquisición: ¿dónde has estado?, ¿con quién ibas?... Mi hermano escuchaba pacientemente. Cuando estuvimos a solas le pregunté por qué callaba y permitía lo que me pareció un abuso verbal, y me explicó que si contestaba y explicaba su versión, provocaría una larga y acalorada discusión", relata Aurora, de 48 años. La

ANTE LOS CONFLICTOS

Rivalidad

Si ante el conflicto se adopta una posición de rivalidad, la pareja es vista como el enemigo y se intenta derrotarla.

Negación

Si se niegan los problemas no hace falta preocuparse ni ocuparse de ellos.

Superación

Los problemas se intentan reducir con el diálogo. Se expresan los desacuerdos, se valoran los puntos fuertes

del otro, se reconocen errores propios, se identifican metas comunes, se acuerda iniciar las acciones necesarias. Es una posición de colaboración.



**PARA
SER
JUSTO**

*Usar frases "yo" en
lugar de frases "tu"*

*No esperar a que pequeñas
cosas se conviertan en asuntos
mayores que desencadenen
una gran disputa*

*Es importante el sentido
del humor, reírse es bueno;
pero la ironía y el sarcasmo
pueden ser malinterpretados
y resultar hirientes*

*Escuchar con atención,
atender al lenguaje
no verbal y establecer
contacto visual*

*El desacuerdo es de
dos. No implicar a terceros
(padres, hijos, amigos)*

*Estar abierto para
disculparse y disculpar*

*Centrarse en el
problema actual*

WINSTON CASAS



"Sí, claro, lo que digas..."

Algunos terminan la discusión actuando de forma indiferente, ignorando los sentimientos de la pareja. En actitud de complacencia, es una forma de rehuir los conflictos. Aunque no se compartan los sentimientos del compañero, ha de entenderse que él/ella los tenga.

¿Porqué me haces esto?

Con el fin de culpabilizar al otro de nuestros sentimientos, ignorando la parcela de la responsabilidad propia.

¡Nunca me tomas en cuenta! ¡Siempre te sales con la tuya!

Generalizaciones que impiden centrarse en el problema concreto y magnifican la situación.

Todo está bien, no empieces con tus manías

Ante el temor de conectarse con las emociones, de aceptar los errores propios y de asumir la responsabilidad en la relación.

CUANDO SE ES INJUSTO

Quando se niega lo evidente.
—“¿Qué te pasa?”

—“Nada, no me pasa nada”.
Quando se culpabiliza al otro exclusivamente. “Es que tu...”

Quando se utilizan verdades a medias.

Quando se cambian las versiones en diferentes momentos.

Quando se aplaza el diálogo: “Ya hablaremos mañana”, “ya hablaremos la próxima semana”.

Quando se envían mensajes indirectos: “¿Has visto que la pareja de tu hermano la acompaña cuando va de compras?”

Quando se traen a colación asuntos del pasado. “Lo mismo ocurrió hace dos años y hace seis meses”.

► reacción opuesta es la huida o conducta pasivo-agresiva, que evita enfrentamientos pero acumula pensamientos y sentimientos negativos causando migrañas, úlceras, depresión y, sobre todo, supone la ausencia de interacción cuando se necesita hablar de problemas perennes.

Unos, en lugar de decir “no me apetece hacerlo”, sonríen y hacen ver que están de acuerdo. Otros recurren a la postergación: “Sí, ya lo haré, enseñada”, intentando calmar momentáneamente al compañero pero sin realizar acción alguna, lo que lo irrita aún más. Algunos olvidan, “lo siento, olvidé que habíamos quedado con tus padres este fin de semana”, que puede significar, “organicé esta historia a propósito para evitar la reunión familiar! Otros limpian, trabajan en el jardín, reparan cosas, procuran estar siempre acompañados por familia y amigos o utilizan el silencio. Son todos comportamientos que pretenden castigar a la pareja sin explicar el motivo del castigo a la espera de que el cónyuge lo entienda. Se envían señales contradictorias. En lugar de decir “no quiero ir a pescar para nuestro aniversario este año” dicen “creo que hará mucho frío y podríamos ir a la ópera y a cenar”. Es un tipo de comunicación que confunde y causa enfado y descontento. Algunos hacen de las crisis sin resolver un estado o condición de vida; tienen periodos de bonanza pero vuelven periódicamente a la frustración. Cada persona elige la estrategia de defensa emocional dependiendo de su personalidad y de sus experiencias anteriores.

No es justo evitarlos Otro testimonio, Saúl, de 45 años: “Mi padres parecían estar de acuerdo en todo, no discutían. Sólo recuerdo un serio desacuerdo entre ellos un par de veces a lo largo de los años que viví a su lado. Aparentemente éramos una familia modelo. Pero, como todas, esta moneda tiene dos caras. Llegué a la adolescencia y a la edad adulta temiendo al conflicto, no tenía las claves para afrontarlo ni la fuerza para resolverlo. Huía de él. Me casé con Mireia, que no estaba en absoluto afectada por esa especie de fobia a los conflictos que yo sufría. Durante los primeros años de nuestra relación yo trataba de evitar las peleas; odiaba las emociones propias del conflicto y no sabía qué hacer cuando ella planteaba asuntos o situaciones que me costaba manejar. Perdí mucho tiempo evadiendo los problemas, dejándolos debajo de la alfombra, pensando que era lo mejor para ella y para nuestra relación. Empezamos a tener problemas, cada vez más frecuentes, intensos y difíciles de resolver. No dejaba a mi mujer tener emociones negativas. Le decía tácitamente: “Si tienes problemas con nuestra relación, no me lo digas, es asunto tuyo. Resuélve-

lo y dímelo con una sonrisa. No me expliques tu preocupación o tu dolor. No quiero saber que te estás alejando de mi vida por mi incapacidad de afrontar la realidad” (es lo que escribí y enseñé a mi terapeuta). Tenía que hacer algo. Estaba destrozando nuestro matrimonio. Finalmente, me di cuenta de que no era justo evitar el enfrentamiento. Había sido egoísta y arrogante al pensar que teníamos que actuar a mi manera. Durante años le había negado su derecho a ser escuchada. Con ayuda de la terapia, empecé a entender que un conflicto bien gestionado fortalece la relación. Descubrí que también me había engañado a mí mismo; no me había permitido expresar las emociones a las que tanto temía. No fue un camino corto ni exento de baches pero conseguí recorrerlo aprendiendo”, explica Saúl. No es justo para sí mismo ni para la pareja, callar y esperar a que él o ella se dé cuenta de que las cosas no funcionan o esperar a que pase el tiempo a la espera de que se solucionen por sí mismas o a que pase lo que tenga que pasar.

¿Se sale del círculo del conformismo y la negación?

Ciertamente es posible; será preciso revisar nuestro comportamiento e identificar el momento en que dejamos de ser empáticos y de ver realmente los sentimientos y necesidades de la pareja y lo que se oculta tras su comportamiento en apariencia pasivo o injusto. La pregunta no es si las parejas tienen conflictos o no, porque el conflicto es intrínseco a las relaciones. Son inevitables, dadas las diferencias individuales, por lo que pretender tener una relación libre de conflictos es cuanto menos ilusorio. El quid de la cuestión es averiguar cuáles son las estrategias de afrontamiento que utilizamos y la forma en que los gestionamos. Aprender que resulta más problemático evitarlos que enfrentarlos. Que es legítimo enfadarse el uno con el otro. Que mientras puede ser sensato evitar un conflicto con un vecino al que escasamente conocemos, es importante creer en la pareja y en sí mismo para disentir con asertividad. Que no existe la receta mágica para una vida sin sobresaltos emocionales, pero sí la necesidad de establecer un contrato tácito mediante el cual nos comprometemos a escuchar lo que el otro necesita y a transmitirle lo que nos inquieta en los diferentes aspectos de la vida en pareja.

Es fácil de decir y no tan sencillo de llevar a cabo, pero la buena noticia es que las habilidades para resolver conflictos se aprenden. Se necesita práctica y valor para afrontar aquello que se ha estado evitando durante tanto tiempo. Es el trabajo diario de fortalecer la pareja, a través del diálogo, la sinceridad, la generosidad, la humildad. Y, sobre todo, de dejar ser al otro y ser nosotros mismos. ■

¿DIFERENCIAS DE GÉNERO?

Un asunto de género impediría la comunicación entre dos personas que han optado por vivir juntos y sobre todo cuando la palabra *conflicto* ya causa discordia. Serán precisos ejercicios de empatía, ponerse en el lugar de él o de ella. Estadísticamente, ellos tienden a evitar sus problemas en relación con ellas, que siempre están hablando sobre lo que les sucede y lo que sienten; aunque ellos escuchen sin prestar mucha atención.

No es que ellos nieguen el conflicto sino que no lo ven... no se dan cuenta de que existe. Por otro lado, el lenguaje de ellas no es directo, se cargan muchas veces con los problemas y se quejan de que ellos no se impliquen. Ellos son prácticos, tienen una visión lineal, ellas tienen más puntos de vista y le dan más vueltas a las cosas.

SOLUCIONES MÁGICAS NO HAY, PERO ESTABLECER UN DIÁLOGO JUSTO AYUDA