

	Tirada: 320.796 Difusión: 264.085 Audiencia: 924.297	Sección: - Espacio (Cm_2): 715 Ocupación (%): 100% Valor (€): 8.715,00 Valor Pág. (€): 8.715,00 Página: 22	
	Nacional Suplemento Semanal	01/11/2014	

ES-
1 DE NOVIEMBRE DEL 2014

22

"Llegas tarde. ¿Pero se puede saber qué problema tienes? Te pareces a tu madre". "Me sabe mal meterme contigo, sé que no es tu culpa, pero llegas otra vez con retraso y esto me molesta". Se puede decir una cosa o la otra. Son dos formas diferentes de plantear una discusión. Hay parejas que escogen la primera y otras la segunda. Con la frase inicial, se entra en una dinámica de conflictos que puede poner en peligro su matrimonio. En cambio, la segunda opción dará lugar a una discusión, pero la relación, con toda probabilidad, seguirá siendo satisfactoria.

Es un ejemplo de John Gottman, profesor de Psicología en la Universidad de Washington (EE.UU.), uno de los máximos expertos sobre cómo manejar las disputas en la vida conyugal. Autor de varios libros, entre los cuales destaca *Siete reglas de oro para vivir en pareja* (De Bolsillo), después de estudiar durante varios años los hábitos de los matrimonios en su llamado laboratorio del amor, Gottman ha detectado que hay maridos y mujeres que han sabido desarrollar el arte de la buena discusión. Decía Tolstói que cada familia es infeliz a su manera, pero este estudio empírico ha demostrado lo contrario: sí que es posible cultivar una relación de pareja duradera pese a los desencuentros que puedan surgir. Con la ayuda de expertos, hemos recopilado unas sugerencias para evitar que el enfrentamiento con la media naranja se convierta en una pesadilla.

Identificar el motivo Keith Sanford, psicólogo de la Universidad de Baylor (EE.UU.) en un estudio sobre los motivos de las peleas conyugales llegó a la conclusión de que cuando él y ella discuten, en

realidad no saben por qué lo hacen. No son los platos sucios en el fregadero, como ellos mismos creen. En realidad, las dos preocupaciones subyacentes a todas las discusiones son la amenaza percibida (es decir, cuando nos sentimos criticados, insultados o despreciados) y el abandono (cuando sentimos que el otro, con su comportamiento, está siendo indiferente y poco comprometido con la relación). Nathalie P. Lizeretti es terapeuta Coordinadora del Segundo Congreso Nacional de Inteligencia Emocional que tuvo lugar la semana pasada en Barcelona. "No somos conscientes de lo que realmente nos molesta. Solemos eludir los problemas y se van acumulando incomprensiones. Así un malestar relacionado con la familia luego estalla por una estupidez que no es el verdadero motivo de la discusión. Nos mentimos a nosotros mismos", explica. Y pone un ejemplo: "Conocí a una pareja donde ella solía repetir que no le molestaba que su marido saliera por la noche con sus amigos, cuando era exactamente lo contrario".

Palabras prohibidas Puede resultar un tanto simplista, pero casi todos los terapeutas coinciden en que hay palabras que uno no debería nunca sacar a colación durante una bronca conyugal, como *siempre* (tengo que repetirme las cosas dos veces, me toca a mí fregar los platos); *nunca* (bajas la basura, me escuchas). El error es doble. Por una parte se asume que las personas no cambian y que no tienen remedio, lo que es irremediablemente falso. "Hay que tener presente que estar en la pareja es estar en transformación. Nos vamos haciendo a medida que vivimos", recuerda Nathalie P. Lizeretti. Y, por otra parte, estos reproches hacen referencia al pasado, cuando una pareja debería siempre estar comprometida a trabajar para el futuro. Otra de las palabras que se deberían evitar es el "tú", que es más conveniente sustituir o simplemente asociarla al "yo". Si cambiamos el "tú me has hecho sentir mal" por "Me siento muy mal por esto que ha pasado entre nosotros" el efecto es completamente diferente. Otro ejemplo: "No te interesa nada de lo que ocurre en la pareja, es imposible hablar contigo, siempre que quiero acercarme un poco a ti, evades la conversación y me haces sentir mal". Esta frase va a desencadenar reacciones. Esta, en cambio, abrirá el debate de forma más suave: "Necesito que hables más conmigo y me compartas lo que sientes, en muchas ocasiones que discutimos te cierras en banda, te quedas callado y eso me hace sentir mal". Asimismo, otra palabra susceptible de causar malen-

Texto
Piergiorgio M. Sandri

Gestionar las broncas

Entre la apatía conyugal y la guerra doméstica existe un punto medio: discutir bien. Los expertos aconsejan sobre cómo debatir asuntos con la pareja de forma constructiva sin poner en peligro la relación

	Tirada: 320.796 Difusión: 264.085 Audiencia: 924.297	Sección: - Espacio (Cm_2): 715 Ocupación (%): 100% Valor (€): 9.975,00 Valor Pág. (€): 9.975,00 Página: 23	
	Nacional Suplemento Semanal	01/11/2014	Imagen: No



tendido es el “deberías” (deberías haberme ayudado a poner la lavadora), ya que así se atribuye al otro la responsabilidad y se asume que si no lo hizo es porque no le importa la relación. Es más conveniente entrar en la discusión con un enfoque compartido (el “nosotros”): “Ok, tenemos un problema. Vamos a ver cómo arreglarlo. ¿Tú cómo lo ves? Yo lo veo así, busquemos una solución”.

Interesarse por el otro Uno dice: “He conseguido que me admitan en la escuela de medicina”. Ante esta noticia, el otro puede contestar, a modo de ejemplo, así: “¿A qué no sabes qué me ha pasado hoy? ¿He ganado una tableta con mi tarjeta de puntos?”. O bien: “Guay”, sin dejar de mirar la tele. Tercera opción: “Estás seguro de que podrás estudiar? ¿Has hecho bien las cuentas? ¿El curso es carísimo!”. En realidad, afirma Gottman, ninguna de estas respuestas sería la correcta. La primera muestra desinterés total, la segunda, apatía y la tercera incluso algo de hostilidad. La buena opción sería esta: “¡Enhorabuena! ¿Cómo te enteraste? ¿Te llamaron? ¿Qué clases tendrás el primer semestre?”. Se trata de una interacción activa y constructiva. Gottman califica esta actitud cómo “aceptar la oferta” de uno de los dos jugadores. En resumen, en la vida de pareja, se trata de entrar en el juego y de mostrar interés por el otro.

No pelear por todo, ni hablar de todo ¿El secreto de las parejas felices? Jerarquizar y escoger cuáles temas merecen abordarse. Empezar por aquellos que tienen solución es un buen hábito. No merece la pena obstinarse en pelearse por cualquier cosa, especialmente por los aspectos secundarios. Los libros y manuales de autoayuda suelen insistir siempre en lo mismo: que entre marido y mujer es imprescindible tener una buena comunicación. Pero no esto no significa que haya que hablarlo todo. “Cuando uno está irritado, desde luego no es el mejor momento para discutir. Pero en general, yo creo que hay que hablar menos y actuar más. No podemos quedarnos estancado en el análisis sintáctico de las palabras”, avisa Lizeretti. A veces, basta un gesto. Por ejemplo, –subraya esta experta en inteligencia emocional– si a uno de los dos les molesta tener que recoger el vaso de cerveza del otro, en lugar de abrir un debate sobre el asunto, podrá optar por algo más sencillo: dejar de recogerlo. Puede que con el paso de los días el vaso se quede ahí, pero que el otro capte el mensaje y decida finalmente llevárselo a la cocina. Sen- ▶

EMPATÍA Y
PONERSE EN
LA PIEL DEL
OTRO SON
FACTORES
CLAVES

EN LUGAR
DE AGREDIR
ES MEJOR
EXPRESAR
UNA
MOLESTIA

	Tirada: 320.796 Difusión: 264.085 Audiencia: 924.297	Sección: - Espacio (Cm_2): 715 Ocupación (%): 100% Valor (€): 8.715,00 Valor Pág. (€): 8.715,00 Página: 24	 Imagen: No
	Nacional Suplemento Semanal 01/11/2014		

USAR PALABRAS COMO 'SIEMPRE' O 'NUNCA' PUEDE SER PELIGROSO

► tarse a hablar no lo es todo. Hay muchas formas de gestionar una pelea en positivo, en trabajar para la reconciliación. "Lo importante son otros detalles, más relacionados con lo emocional, como abrazar a tu pareja en la cama, pensar menos en ti mismo y más en tu compañero", escriben Patricia Love y Steven Stosney en *How to improve your marriage without talking* (cómo mejorar tu matrimonio sin hablar).

La intención cuenta Vayan otros dos casos. Uno: una mujer se queja de que su marido ha dejado levantada por enésima vez la tapa del váter y llega a la conclusión de que lo hace adrede para fastidiarle. Dos: un hombre está molesto porque su mujer ha llegado tarde a la cena romántica que él había organizado. Sin embargo, antes de que llegue la furia, tanto él y como ella deberían informarse más sobre el contexto de ambos casos que hemos presentado. En el primer ejemplo, el marido puede haberse olvidado de arreglar el lavabo porque en ese momento recibió una llamada relacionada con la entrega de un ramo de flores para el aniversario de su mujer. Y, en el segundo caso, la mujer tal vez llegó tarde porque se paró en una tienda a comprar un regalo a su pareja y hacerle una sorpresa. Detrás de las apariencias, siempre hay circunstancias. Un factor que tener cuenta antes de desplegar todo el arsenal de argumentos. "Muchas veces un miembro de la pareja trata de hacer la cosa adecuada aunque no está tan bien ejecutada", dijo el psicólogo estadounidense Ty Tashiro, autor de un conocido manual sobre relaciones (*What really matters in the quest for enduring love*, lo que realmente importa en la búsqueda del amor verdadero). "Uno de los mayores errores en las discusiones consiste en leer el pensamiento del otro. Es decir que pregunta-

mos poco. Damos por sentado que las cosas se hacen por un determinado motivo y lo damos por bueno", coincide Lizeretti.

El perdón no basta Incluso hay personas que, durante una bronca, lo que menos quieren oír son las disculpas del otro. Porque hay que distinguir la palabra del acto. No basta con decir perdón; hay que reparar un daño que se hizo. Se exige también un gesto concreto, una muestra tangible del arrepentimiento. Cuántas veces hemos dicho: "Lo siento no volveré a ocurrir". En realidad es mejor decir: "Entiendo como debes sentirte. Me sabe muy mal haberme equivocado de esta manera. Haré lo posible para arreglarlo". Y, por supuesto, se necesita una disposición a perdonar por parte de la otra persona. Metafóricamente, hay que saber ganar sin humillar al adversario. Ya lo dijo el poeta estadounidense Ogden Nash: "Cuando estás equivocado, admítelo. Pero cuando tengas razón, cállate".

Empatía y más empatía La empatía pasa por compartir los sentimientos en de una manera efectiva. Para ello, según Gottman, es indispensable ponerse en la piel de la otra persona y compartir su punto de vista. Si decimos "no puedo creer lo que me estás diciendo, debes estar muy alterada en estos momentos" no nos estamos poniendo en la piel del otro, sino que, con cierta arrogancia, damos por supuesto cómo la otra persona debe sentirse. Si la frase se cambia por "supongo que ahora debes estar muy alterada a raíz de mi comportamiento" entonces sí que se habrá manifestado una cierta empatía. "Uno de los principales problemas que surgen en las relaciones es que las mujeres les piden a los hombres que sientan y reaccionen como lo hacen ellas y los hombres les piden a las mujeres que se comporten, piensen y analicen como si fueran hombres. ¡Un auténtico despropósito!", exclama María Jesús Alava, psicóloga, directora de Apertia Consulting y autora de varios libros (el último es *3 claves para la felicidad*, la Esfera de los libros).

¿Problemas perpetuos? No es un problema. Discutir con la pareja es normal. No se trata de aspirar a tener una relación sin broncas o desencuentros. El citado estudio del doctor Gottman ha revelado que siete de cada diez parejas tienen conflictos perpetuos, en el sentido de que año tras año se van repitiendo. Hay que aprender a gestionar estas discusiones, de evitar situaciones que puedan empeorar las cosas y de desarrollar estrategias que ayuden a sobre llevarlas. Esta actitud es el primer paso para convivir bien. "Cuando se escoge a una pareja para el largo plazo, se está inevitablemente eligiendo un determinado abanico de problemas que habrá que gestionar en los próximos diez, veinte o cincuenta años", dijo el psicólogo Dan Wile autor del libro *After the honeymoon* (después de la luna de miel). Así que si él o ella es impuntual, es fácil que lo siga siendo. Lo que hay que procurar es adaptarse a la situación para que no afecte demasiado a la convivencia.

El momento y el lugar apropiado Si la situación se va de

las manos, si el tono de la disputa se eleva demasiado, mejor pedir un tiempo muerto y volver sobre el tema con la mente fría. De otra manera corremos el riesgo de decir algo del que nos vamos a arrepentir más tarde. También hay que escoger un ambiente y una circunstancia propicia a lo largo del día, en que ambas personas estén mejor dispuestas a enfrentarse a la discusión. Por ejemplo, disputarse delante de los hijos o los amigos añade tensión. Hay cosas que sólo se pueden debatir en la intimidad.

Cultive la amistad con su pareja "Las relaciones de las parejas felices tienen bastante similitudes con las buenas relaciones de amistad. Es decir, se basan en el respeto, afecto y empatía. Hablan de sus temores, alegrías, sueños. Saben que son escuchados por el otro", sostiene Gottman. ¿Y la pasión y el enamoramiento? María Jesús Alava invita a ser prácticos. "Si queremos que la relación funcione, pongamos muchas dosis de flexibilidad, de generosidad, de afecto, de humor y de actitud positiva. Llegará un momento en que se nos pasará el apasionamiento de la atracción inicial y eso no significará que la relación esté terminada; si así lo creyésemos, estaríamos cambiando de pareja cada pocos años".

No es una batalla Hay hombres y mujeres que pasan su vida discutiendo y son felices. Y otros que en apariencia no tienen ninguna bronca, pero viven vidas paralelas y distantes y que acaban rompiéndose. Depende de cómo se plantee la disputa. "La cuestión no es saber pelear, sino resolver los conflictos", dice Lizeretti. "Los acuerdos son un punto de partida. No podemos empezar exigiendo las metas u objetivos finales", recalca Alava. En este sentido, no hay nada peor que considerar la discusión como una batalla a ganar para no perder el poder de influencia en el hogar. Lo que está en juego, para muchos, no es la pila de platos sucios en el fregadero, sino mantener la supremacía y el dominio. Sin embargo, piénselo: aunque la acusación o la crítica que se recibe puede parecer sin bases según su punto de vista, siempre hay algo de verdad en lo que la otra persona dice. Siempre hay que ceder terreno para alcanzar (y preservar) la paz conyugal.

Prevenir, mejor que curar Si usted ha llegado al final de este artículo, tal vez es por qué quiere evitar más broncas. Pero hay algo mucho más útil que puede hacer: cuidar su relación para evitar que surjan discusiones en el futuro. Dicho de otra manera, en lugar de entrenarse para saber pelear, es mejor invertir en la pareja cuando las aguas están tranquilas: divertirse juntos, crear momentos de intimidad, compartir. Es lo que en psicología se llama colchón emocional, que envuelve las posibles discusiones y hace que, cuando se producen, éstas sean más suaves. Gottman ha detectado que en las peleas exitosas las parejas suelen añadir afirmaciones positivas, además de las negativas. Por ejemplo: "Has sido valiente en sacar este tema. Admiro tu fortaleza". Y si se consigue que éstas apreciaciones sean superiores a las críticas (él habla de una proporción de cinco a uno), entonces las broncas serán hasta divertidas. ■