

Texto Maria Mercè Conangla, psicóloga;
Jaume Soler, presidente de Fundació Àmbit

No se trata de fomentar el conflicto, pero si éste se niega cuando surge y no se encara puede contaminar la relación de pareja. Es bueno afrontarlo y tomarlo como una oportunidad de conocerse mejor y cultivar la confianza, el respeto y el amor hacia el cónyuge

PELEEMOS UN RATITO



GETTY

Decía Gandhi: Si cada día nos arreglamos el cabello, ¿por qué no hacemos lo mismo con el corazón? Cada día producimos enormes cantidades de basuras domésticas. Cada día las eliminamos de nuestras viviendas, conscientes de que es antihigiénico retenerlas y acumularlas. La basura se pudre, se deteriora, huele mal... y si no las procesamos llegaría un punto en el que no podríamos vivir en aquel ambiente insano. Nuestra mente y nuestras emociones también producen productos tóxicos fruto de nuestra incompetencia para gestionar conflictos, frustraciones y sufrimientos. Es preciso tomar conciencia ecológica, ser valientes y eliminar de nuestra vida los tóxicos emocionales que fabricamos a diario, por difícil o desagradable que sea esta tarea.

¿Por qué escondemos o retenemos nuestras emociones? ¿Somos conscientes del impacto negativo que esta estrategia tiene en una relación de pareja? Somos diferentes y no tenemos ni podemos estar siempre bien ni de acuerdo. Debemos darnos permiso para sentir y pensar diferen-

te. Es legítimo discrepar. Peleemos, pero no de cualquier forma ni constantemente. Atrevámonos a mostrar lo que pensamos y sentimos, y a pedir lo que necesitamos o deseamos. Aprendamos mejores formas de hacerlo. Retener las basuras emocionales es tóxico y nos hace enfermar. Darles una correcta salida evita que acumulemos facturas emocionales y mejora el clima de nuestra relación.

Cuando Buda tuvo que atravesar un gran desierto, los dioses, con la intención de protegerlo, le arrojaron sombrillas desde sus varios cielos para resguardarlo del sol. A fin de no ofender a ninguno de ellos, Buda se multiplicó cortésmente y cada dios vio que un Buda marchaba sonriente bajo la sombrilla que le había enviado. No podemos multiplicarnos para contentar a todo el mundo. Intentarlo es fracasar. Cuando nos definimos como seres únicos y diferentes, nos mostramos de forma honesta y expresamos lo que pensamos o sentimos; cuando obramos de acuerdo con nuestra idiosincrasia y ética personal y desplegamos

nuestro proyecto de vida —el nuestro y no el que otros habían pensado para nosotros—, tantas más posibilidades hay de que alguien pueda sentirse dolido, excluido, abandonado, menospreciado, infravalorado o en inferioridad de condiciones. La estrategia del camaleón, adquiriendo el color del entorno para pasar inadvertidos y protegernos, nos puede funcionar a corto plazo pero, al final, podemos llegar a no saber quiénes somos y a perdernos. No podemos ser nosotros mismos y gustar siempre a todos. Atraeremos a unos y repeleremos a otros, colmaremos unas expectativas y defraudaremos otras. No somos Buda, sólo personas.

MÁSCARAS Y ACORAZADOS EMOCIONALES

Érase una mujer que vivía disfrazada de mujer y un hombre que vivía disfrazado de hombre. Cuando se encontraron creyeron esta comedia y formaron pareja. El hombre falso y la mujer falsa, haciendo esfuerzos tremendos, alcanzaron una ►

► modorra que llamaron felicidad. El hombre y la mujer verdaderos nunca llegaron a conocerse. (Jodorowsky)

Nos colocamos máscaras de fortaleza, de superioridad, de seguridad y de dureza, en un intento de mostrarnos cómo no somos o para no dejar entrever nuestra vulnerabilidad. Quizás pensamos que no somos lo bastante valiosos, interesantes, inteligentes o atractivos si nos mostramos sin ellas. Quizá no confiamos ni en nosotros mismos ni en nuestra pareja. La falta de sinceridad, al esconder lo que en realidad pensamos –para que el otro nos apruebe o para no discutir–, lo que sentimos –para no tener que afrontar los conflictos o ser heridos– o lo que realmente queremos –para evitar la crítica y el juicio del otro–, nos deja sin ningún tema que compartir. Entonces sólo hablamos de banalidades, de tópicos o de los demás; o bien soportamos un silencio pesado lleno de soledad. Las máscaras emocionales pueden hacer que vivamos con alguien irreal que sufre por vivir con alguien irreal que también sufre. Sin comunicación no es posible construir una relación. Hay quien vive habitualmente acorazado, cerrado y a la defensiva, aislado en un mundo privado donde el otro no tiene acceso. Y aunque uno de los dos se esfuerce no se puede mantener unilateralmente una relación de pareja equilibrada. Quizá haya matrimonio pero no hay pareja amorosa. El amor, como un río, necesita dos orillas.

–¿Qué te pasa?

–Nada. No me pasa nada.

Pero lo cierto es que pasa mucho, pasa por dentro y pasa caóticamente ante la incomprensión del otro. Todas las respuestas son mejores que responder “nada”. Uno debe admitir que algo ocurre, aunque no quiera o no se sienta en condiciones de dar a la pregunta del otro una respuesta precisa. Acumular ofensas supone asumir una carga emocional enorme que, en un momento de crisis, puede explotar en forma de agresividad o lluvia ácida para reclamar las deudas emocionales pendientes.

Hay cosas que no se dicen. Afirma Pam Chubb que sólo la absoluta y dolorosa sinceridad puede conseguir que una pareja crezca unida.

Cuando un hombre, cuyo matrimonio estaba en dificultades, buscó el consejo del Maestro, éste le dijo lo siguiente:

–Debes aprender a escuchar a tu mujer.

El hombre siguió fielmente su consejo y regresó al cabo de un mes para decirle que había aprendido a escuchar cada palabra dicha por su mujer.



RELACIÓN AGRESIVA ‘¿QUIÉN TEME A VIRGINIA WOOLF?’ (1966)

Elizabeth Taylor y Richard Burton interpretan a George (un alcohólico profesor de historia) y Martha (hija del director de un colegio), un matrimonio que se odia. Cada uno sabe cómo sacar al otro de sus casillas. Son autodestructivos



RELACIÓN PASIVA ‘ROMA’ (2004)

El escritor Joaquín Góñez, el protagonista de la película interpretado por José Sacristán, se encuentra con el periodista Manuel Cueto, con quien rememora su vida pasada, su loca juventud en donde aflora su rebeldía pasiva vivida en Buenos Aires. Uno de los personajes le dice: “Tú observas el mundo desde el rincón”



RELACIÓN ASERTIVA ‘TAL COMO ÉRAMOS’ (1973)

Robert Redford y Barbra Streisand interpretan a dos estudiantes universitarios de carácter decidido (él es un atleta popular en su universidad y ella es una líder política) que se enamoran y se casan. La película muestra la evolución de la pareja

Entonces el Maestro le dijo con una sonrisa:

–Vuelve ahora a casa y escucha cada palabra que tu mujer no haya dicho.

Lo que se deja sin decir es un engaño que favorece la construcción de defensas que como cosméticos emocionales ocultan, disimulan y protegen del dolor derivado de la cruda sinceridad. Son obstáculos que bloquean el intercambio de energía en la pareja impidiendo que ésta fluya y obstruyen los caminos de comunicación a modo de nudos que obligan a dar rodeos y a buscar otras rutas. El derroche de energía es enorme. Demasiados callejones sin salida, puntos de peligro y prohibiciones. Por miedo a ofender, a herir o desagradar no se expresa el dolor, la tristeza, la inseguridad, la ira, la decepción... Las expectativas defraudadas se convierten en caldo de cultivo para el rencor y el resentimiento. Nuestra pareja no puede saber cómo amarnos bien a no ser que le guiemos comunicándole nuestra realidad de cada momento. Hay silencios que pueden matar una relación. La falta de sinceridad emocional hace difícil crecer juntos y unidos.

¿UN DUETO O UN SOLO?

–Pepe, cariño, ¿verdad que soy un cielo?

–Sí.

–Pepe, ¿verdad que no podrías vivir sin mí?

–Sí, verdad.

–¿Verdad que soy lo más importante de tu vida?

–Sí.

–¿A que soy maravillosa?

–Sí.

–¿Verdad que me quieres mucho, mucho, mucho?

–Sí.

–¡Ay, Pepe, qué cosas tan bellas me dices!

¿Un dueto o un solo? La necesidad de ser elogiado y reforzado domina a la necesidad de vivir en coherencia y ser amado en verdad. Uno se miente, se inventa lo que el otro no dice y se lo dice a sí mismo. El otro asiente y no se esfuerza. ¿Disparates o estrategias propias de personas que viven una fantasía? En este juego de papeles el que asiente pasivamente juega a mentir para vivir una vida más cómoda y más fácil.

–Estás de mal humor. ¿Qué te pasa?

–Nada.

–¿Es algo que yo dije?

–No.

–¿Es algo que no dije?

–No.

–¿Es algo que yo hice?

–No.

–¿Es algo que no hice? ▶

Protéjelo como una madre.



Ahora ya puedes asegurarle, durante toda su etapa de cachorro, el mismo nivel de nucleótidos que le proporciona la leche materna.

Las primeras semanas de vida de tu cachorro son decisivas para su futuro. Al fin y al cabo es un bebé que necesita una alimentación específica, un cuidado especial y la máxima protección para crecer sano. Éste es el objetivo del último desarrollo científico de Affinity Advance, la nueva línea avanzada de nutrición funcional **Special Puppy Care**. Una fórmula exclusiva reforzada con **nucleótidos**, con el mismo perfil que la leche de la madre. Estos nutrientes son los principales responsables de la multiplicación celular y por tanto del crecimiento. **Special Puppy Care proporciona mayor protección inmunitaria, mejora la función intestinal y desarrolla al máximo el potencial genético del cachorro: Ciencia e instinto maternal.**



Disponible en las mejores clínicas veterinarias y tiendas especializadas.

ESTILOS DE RELACIÓN Y CÓMO SE AFRONTAN LOS CONFLICTOS

	PASIVO	AGRESIVO	ASERTIVO
CARACTERÍSTICAS	<ul style="list-style-type: none"> Evita manifestar lo que piensa y siente Huye de los conflictos Evita las peleas No se define claramente No actúa de forma resolutiva Acumula deudas emocionales Asume un papel de queja o de víctima Puede recurrir al uso de chantajes emocionales 	<ul style="list-style-type: none"> Impone Exige Invade Utiliza su fuerza o su poder para conseguir sus objetivos Falta al respeto Grita Insulta Reacciona Se descontrola emocionalmente Busca culpables Etiqueta Se desahoga 	<ul style="list-style-type: none"> Expresa lo que piensa, siente y pide lo que desea, necesita o quiere con respeto Es honesto No manipula Se expresa desde el yo No hace juicios de valor Asume su parte de responsabilidad Da información emocional
EXPRESIONES	<ul style="list-style-type: none"> Otra vez me dejas sola... ¡Con todo lo que yo he hecho por ti...! No me haces feliz... Me haces muy desgraciado... 	<ul style="list-style-type: none"> ¡Estoy hasta las narices de que me dejes sola! ¡Eres egoísta y desagradecida! ¡Tu deber es hacerme feliz! 	<ul style="list-style-type: none"> Me gustaría que hoy te quedaras aquí conmigo Me cansa llevar tanto peso. Te pido que seas más generosa. No me siento feliz y he pensado... y te pido que...
CONDUCTAS	<ul style="list-style-type: none"> No hace aportaciones, no toma iniciativas, pero se queja de lo que sale mal Espera que la pareja decida por ella Cede aunque no desee algo y luego pone mala cara Cambia de tema cuando la cosa se pone mal 	<ul style="list-style-type: none"> Invade el territorio del otro Revuelve cajones, espía e-mails, interroga, controla Exige que le pidan permiso para todo Manda callar al otro Ridiculiza o menosprecia Maltrata 	<ul style="list-style-type: none"> Propone Es capaz de decir "sí" y también de dar y recibir los "no" No utiliza la información íntima para conseguir sus propósitos Antes de actuar, reflexiona Ante un problema está abierto a recibir críticas y dispuesto a mejorar

y el motor para la destrucción de uno mismo y de la relación. Puede adoptar la forma de maltrato y desprecio, y expresarse en forma de mensajes de incapacitación: no sirves para nada, no sé por qué estoy contigo, eres un inútil, todo lo haces mal, nunca haces lo que debes hacer, no tienes perdón, tendrías que haberlo adivinado... Mensajes generales e inconcretos y, por tanto, difíciles de gestionar. Quien los recibe no tiene elementos para iniciar cambios, puesto que el otro no da pistas. Al no expresar el enfado en su momento, la energía reprimida halla una salida destructiva para liberar la tensión interna acumulada. La relación enferma y es difícil de sanar porque el amor no puede crecer en el mismo hábitat que el rencor y el resentimiento.

La convivencia emocionalmente ecológica requiere que cada uno se responsabilice de gestionar sus emociones sin contaminar a la persona con la que convive. Somos responsables de hallar estrategias más constructivas para resolver nuestra tensión emocional. Nuestra pareja, por más que nos ame —y precisamente por esto mismo—, no debe ser un vertedero donde volcar la basura emocional, la tensión, el estrés o la insatisfacción derivada de los problemas que tenemos con nosotros mismos y con los demás. Precisamente porque hemos elegido amarla, debemos amarla bien y mantener un medio emocional limpio que nos permita convivir en armonía. Nuestro espacio de convivencia debería ser nuestra reserva natural por mimar. Cuidar el clima de convivencia no significa dejar de expresar las preocupaciones que podamos sentir, pero el propósito no será descargar nuestra tensión, sino compartir nuestra vida desde nuestro yo más honesto y sincero. El requisito del amor duradero es seguir prestando atención a una persona que ya conocemos bien. Prestar atención es fundamentalmente todo lo contrario de dar por sentado; dar por sentado es la causa principal de mortalidad de las relaciones amorosas.

Encontrar pareja no es el final de nada sino su inicio. Enamorarse no es suficiente, solamente es un principio. No basta la atracción inicial ni que el otro sea una buena persona. Encontrar la pareja adecuada no garantiza que a partir de este momento todo vaya a fluir sin esfuerzo. Contemplarlo de esta manera es un error de planteamiento que suele pagarse muy caro. Para conseguir una pareja emocionalmente ecológica debemos arriesgarnos a vivir, a ser nosotros mismos y actuar de forma coherente y proactiva afrontando asertivamente los conflictos. Porque, como dijo Jung: "Una vida no vivida es una enfermedad de la que se puede morir". ■

► —No.
—¿Es algo que yo dije casualmente en referencia a algo que hice cuando lo que hice no debí haberlo hecho, o al menos debería haberlo hecho diferente y tomando en cuenta tus sentimientos?
—Quizá.
—¡Lo sabía!

Un monólogo. Un interrogatorio. Tenemos una persona encapsulada que no quiere comunicarse y otra que no quiere darse cuenta de la negación de la otra a hacerlo. Insiste una y otra vez, intenta que la otra diga lo que espera. Como ya ha decidido que ella misma ha sido la causante del mal humor, la aparente conversación busca sólo confirmar su planteamiento. Quien pregunta también está encapsulado en su propio mundo. Ambos viven solos.

DOS CONTAMINANTES

La mujer de Nasrudin empezó a decir cosas muy feas sobre él. Estaba muy enojada y se comportaba de forma grosera y agresiva, gritando

cada vez más. Nasrudin estaba sentado en silencio escuchándola. De repente, la mujer se giró hacia él y le dijo:

—¿Así que otra vez estás discutiendo conmigo? Nasrudin le respondió:
—¡Pero si yo no he dicho ni una sola palabra! Su mujer le respondió:
—Ya lo sé. ¡Pero estás escuchando muy agresivamente!

El rencor resulta de una incorrecta gestión de la ira. Cuando la ira se reprime se transforma en rabia que puede desembocar en un sentimiento agrio: el rencor. La persona rencorosa suele mostrarse pasiva ante los problemas pero puede reaccionar inesperadamente de forma seca o agresiva desorientando a quien convive con ella. Este sentimiento no tiene que ver con lo que ocurre en el momento presente. Es el fruto de acumular y no dar curso a pasadas ofensas, reales o imaginarias. El rencor tiene un elevado nivel de toxicidad y puede convertirse en resentimiento.

El resentimiento es uno de los eslabones del odio