

"PELEEMOS" UN RATITO

M. Mercè Conangla y Jaume Soler

Basuras emocionales

Decía Gandhi: Si cada día nos arreglamos el cabello ¿por qué no hacemos lo mismo con el corazón? Cada día generamos 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 generan 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 diferente. 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.

Por no ofender me multiplico o me anulo

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 diseñado 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 desapercibidos y protegernos, nos puede funcionar a corto plazo pero, al final, podemos llegar a no saber quienes 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 enfrentar 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.

Lo que no se dice

Afirma Pam Chubbuch 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 regresando al cabo de un mes para decirle que había aprendido a escuchar cada palabra dicha por su mujer. 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 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 roles 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?
-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 encapsulada en su propio mundo. Ambos viven solos.

Dos contaminantes del clima emocional de la pareja

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 dijo:

-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 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 porque 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.

Una convivencia emocionalmente más ecológica

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 a mimar.

Cuidar el clima de convivencia no significa dejar de expresar las tensiones, las preocupaciones o los sentimientos de soledad que podamos sentir pero el propósito no será descargar nuestra tensión, sino compartir nuestra vida desde nuestro yo más honesto y sincero.

Seguir prestando atención

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, sólo 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 y suele pagarse muy caro este



error de planteamiento. Para conseguir una pareja emocionalmente ecológica debemos arriesgarnos a vivir, a ser nosotros mismos y actuar de forma coherente y pro-activa enfrentando asertivamente los conflictos. Porque, como dijo Jung: “Una vida no vivida es una enfermedad de la que se puede morir”.

“PELEEMOS” UN RATITO PERO PELEEMOS BIEN

1. **Enfrentar los conflictos es inteligente.** Son inevitables, ineludibles y oportunidades para mejorar como individuos y como pareja.
2. **Permitirnos discrepar.** No somos iguales y en esto radica nuestra riqueza. No hay que hacer un drama de las divergencias y desacuerdos.
3. **Acordar nuestras diferencias.** Definir claramente los puntos en los que no estemos de acuerdo y aquellos aspectos en los que coincidimos
4. **Construir una relación basada en la responsabilidad, confianza y respeto mutuo.**
5. **Comprometernos a no salir huyendo** cuando las cosas se pongan difíciles, a luchar para hacer avanzar nuestra relación y a estar abiertos a un proceso de mejora personal constante.
6. **Responsabilizarnos de las conductas que derivan de nuestras emociones.** Si bien es legítimo sentir ira o celos no lo es expresarlo de forma hiriente o con conductas destructivas y violentas.
7. **Elegir la asertividad como fórmula habitual de comunicación**
8. **Pasar a la acción de mejora:** Hacer las paces después de una pelea o decir un “lo siento” pensando que todo está arreglado es señal de inmadurez. Todo conflicto o pelea nos indica que hay aspectos personales que es preciso mejorar.
9. **Pelear “un ratito” es legítimo** pero convivir en una pelea constante indica la necesidad de replantearse esta relación. Es destructiva y supone un desperdicio de energía que podríamos invertir de forma más creativa.
10. **Tomar el camino de vuelta.** Si llegamos a la conclusión de que nos hemos equivocado no debemos sentir lástima de nosotros mismos. Es el momento de aplicar el séptimo principio de la gestión emocionalmente ecológica de las relaciones: “Tenemos el deber de hacer limpieza de las relaciones de pareja que son ficticias, insanas y que obstaculizan nuestro crecimiento como personas”. ¡Y volver a empezar!



Estilos de relación y enfrentamiento de 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 rol 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... 	<ul style="list-style-type: none"> • ¡Estoy hasta las narices de que me dejes sola! 	<ul style="list-style-type: none"> • Me gustaría que hoy te quedaras aquí conmigo
	<ul style="list-style-type: none"> • ¡Con todo lo que yo he hecho por ti...! 	<ul style="list-style-type: none"> • ¡Eres egoísta y desagradecida! 	<ul style="list-style-type: none"> • Me cansa llevar tanto peso. Te pido que seas más generosa..
	<ul style="list-style-type: none"> • No me haces feliz.. (tú) Me haces muy desgraciado... 	<ul style="list-style-type: none"> • ¡Tu deber es hacerme feliz! 	<ul style="list-style-type: none"> • No me siento feliz (yo) 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 SI i 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



Bibliografía recomendada:

- *Juntos pero no atados*
Editorial Amat
Jaume Soler y M. Mercè Conangla
- *Ecología Emocional*
Editorial Amat
Jaume Soler y M. Mercè Conangla
- *Sin ánimo de ofender*
Editorial Amat
Jaume Soler y M. Mercè Conangla

