

Echando chispas

Los planteamientos violentos suelen ser lo habitual cuando uno siente que el otro no responde a sus quejas o a su irritabilidad. La desesperación ante los 'oídos sordos' puede producir agresividad. Si somos responsables de este tipo de planteamientos, es importante que aprendamos a suavizarlos, por el futuro de la relación.

El objetivo es tener conversaciones productivas. Ser capaces de no ir a la yugular cuando la otra persona ignora nuestras necesidades. Los motivos para enfadarse y generar tensión en un matrimonio son muchísimos.

Compartimos nuestra vida íntima, nuestras almas, lo que nos ilusiona, lo que nos hace daño, vivimos momentos de mucho dolor, compartimos enfermedades propias y de nuestros hijos, problemas económicos, relaciones afectivas con nuestros amigos, con la familia propia y la política, problemas laborales, visiones desiguales a la hora de educar a los hijos, diferentes modos de ser, de pensar, distintos modos de descansar, diferentes criterios a la hora de reaccionar ante las actitudes de la prole.

Todas estas diferencias hacen que la relación conyugal exija desarrollar una gran cantidad de habilidades y de buenos hábitos afectivos, psicológicos, físicos y espirituales, imprescindibles para su correcto desarrollo. Cuando somos amables, tenemos más posibilidades de resolver el conflicto.

El resultado de las discusiones constantes termina siendo la distancia afectiva. Hay personas que centran sus energías en tener razón. Se desgastan hasta que su soberbia les indica que han ganado la batalla. Lo que no son capaces de valorar es en qué estado se queda la otra persona. Suele seguir viviendo bajo el mismo techo pero lejos.

Hay sugerencias que ayudan a suavizar las discusiones:

1. Quejarnos pero sin echar la culpa al otro. Supongamos que nuestra pareja insistió en comprar un perro pese a nuestra oposición. Se había comprometido a que el animal estuviera cuidado. Pero no le vacuna, no lo saca lo suficiente, la casa está llena de pelos y además no ayuda a limpiarla. Nos podemos quejar de la situación y describirla. Lo que no podemos hacer es atacar la personalidad de nuestra pareja, porque de ese modo crearemos resentimiento y actitudes defensivas.

El objetivo es tener conversaciones productivas. Ser capaces de no ir a la yugular cuando la otra persona ignora nuestras necesidades.

- 2.** Crear frases que empiecen por "yo" en lugar de por "tú". "Me gustaría que me escucharas" en lugar de "No me estás escuchando". Es bueno que nos centremos en lo que sentimos y expliquemos lo que nos gustaría. Es más productivo.
- 3.** Describir lo que vemos, sin evaluar ni juzgar. Es bueno explicar los hechos objetivos. Sin culpar ni reprochar.
- 4.** Expresarnos con claridad sin esperar que nos lean el pensamiento. "me gustaría celebrar mi cumpleaños en la playa" o "necesito que ordenes tus cosas".
- 5.** Ser amables. Pedir las cosas por favor, evitar siempre los gritos, las borderías, las impertinencias, las ironías.
- 6.** Ser agradecidos. Cuando nos agradecen las cosas, nos están incitando a seguir haciéndolas así. El agradecimiento ensancha el alma. Siempre produce bienestar y predispone para las buenas acciones. Solemos acostumbrarnos a lo que el otro hace bien, a sus buenas cualidades, pero hacemos mucho hincapié en lo que falta.

Cambiar la actitud ante el otro y desarrollar formas que suavicen el trato, palabras de agradecimiento, descripción de los hechos sin acritud nos pueden ayudar a tener una relación en la que no salten chispas.

Mónica de AYSA

Máster en Matrimonio y Sexualidad
c/ Capitán Haya 60, 2ª planta - Madrid
Telf: (+34) 649 95 50 49