

Discusión en pareja ¿un mal necesario?

NO VALE LA PENA ESTAR EN COMBATE: ELIMINA LAS AMENAZAS Y LOS GRITOS, DEJA QUE EL ENOJO SE APAGUE, APRENDE A DIALOGAR Y A CONSTRUIR UN PROYECTO DE VIDA.

589 MIL 352
MATRIMONIOS SE
REGISTRARON
en 2008 en México.

*Encuesta Nacional de la Dinámica Demográfica 2009.

Al principio de una relación sentimental es poco común que prestemos atención a las diferencias que se tienen con la persona de la cual nos enamoramos. Nos concentramos en las coincidencias; sin embargo, tarde o temprano salen a la luz más los contras que los pros. Así inician las discusiones que a veces resultan una batalla campal. Pero sin afán de promover conflictos, podemos decir que en ocasiones las controversias entre una pareja son necesarias, siempre y cuando se den con una finalidad constructiva. Como los seres humanos somos distintos, no existe una relación en la que todo sea perfecto. Si no accedemos a discrepar, quizá nuestro vínculo caiga en situaciones automáticas. No tenemos por qué vivir con una persona que acepte nuestros planteamientos ni tampoco es sano caer en espirales destructivas de peleas. Se trata de aprender a discutir para construir un proyecto en común.

NO MÁS SILENCIO

Cuando pasa la etapa de enamoramiento nos da miedo manifestar abiertamente las diferencias. Sin embargo, esconderse detrás del silencio impide el proceso de aprendizaje. Ello cierra las posibilidades de edificar una relación real. Al respecto, el psicoterapeuta cognitivo conductual Alfonso Andrés Fernández opina: "Las discusiones son importantes. Forman parte de la comunicación y de los códigos del lenguaje particular de la pareja, por lo que es mejor saber hacerlo. Se necesitan encontrar las maneras de manifestar las causas de la molestia. Conviene dialogar antes de que surjan las controversias".

EN CHIAPAS 62.9% DE LA POBLACIÓN ESTÁ CASADA O EN UNIÓN LIBRE, MIENTRAS QUE EL DISTRITO FEDERAL FIGURA COMO LA ENTIDAD CON EL MENOR PORCENTAJE EN ESTA SITUACIÓN CONYUGAL CON 51.5%.

81 MIL 851 DIVORCIOS se registraron en México en 2008.

* Es clave buscar al menos un día a la semana para exponer lo que nos molesta.

TODO CON MEDIDA

"En un desacuerdo se vale enojarse, pero se debe saber cómo. Esto no implica el uso de palabras de las cuales uno tenga que arrepentirse. Si el enojo es muy fuerte, es preferible dejar pasar unos minutos y reflexionar en qué momento se puede hablar. Decir: 'cuando me veas a punto de explotar, quisiera guardar silencio, mejor lo platicamos después'; es un buen argumento", sugiere el psicoterapeuta de pareja. Pasado un tiempo y 'calmadas las aguas', podrás afirmar: 'está bien, ya se me bajó el coraje, platiquemos' y seguramente

el resultado será bueno. Las peleas perjudican una relación cuando se convierten en su eje central. Muchas parejas viven de la discusión, los comentarios humillantes y de anular al otro al comentarle que su opinión no importa. Es como una codependencia y se convierte en un ejercicio de poder, lo que se busca es ganar, no resolver; el problema medular no se trata, el objetivo es agredir. Por lo tanto, el diálogo es básico". ■

MÁS INFORMACIÓN:
Consultas: Alfonso André Fernández
T. (04455)17986704



Dr. Marianne J. Legato
Laura Tucker

POR QUÉ LOS HOMBRES NUNCA RECUERDAN

Y LAS MUJERES NUNCA OLVIDAN

PARA LEER: *Por qué los hombres nunca recuerdan y las mujeres nunca olvidan*, de Marianne J. Legato y Laura Tucker. Editorial Urano. 140 pesos.

* Es recomendable platicar en un lugar donde puedas hablar sin presiones.