



Frases malditas que debes evitar

NEUTRALIZA LAS DINÁMICAS QUE OS SEPARAN

Para la doctora Sue Johnson, autora de *Abrázame fuerte* (Urano), estas son las tres dinámicas más negativas en una relación:

* **“Es culpa tuya”**. Acusar al otro de algo persigue la autoprotección cuando nos sentimos heridos o vulnerables y creemos haber perdido el control. Puede ser fruto de la rabia o, a veces, constituir una maniobra preventiva. Si esta dinámica se produce solo de vez en cuando y se suele resolver pidiéndose disculpas mutuas, no hay que preocuparse. Sin embargo, si la acusación mutua se enraiza, es necesario cortarla por lo sano. Aunque haya conflicto, no hay necesariamente un culpable; debemos eliminar la pauta de acusarse.

* **“Lo nuestro no va bien”**. Consiste en protestar cuando la pareja no responde a nuestros deseos para hacerle reaccionar y recuperar la conexión. Sin embargo,

a la larga, recriminar su forma de ser o su conducta al otro hace que reaccione retirándose o bloqueándose. Para evitarlo, no “ataques” sistemáticamente a tu compañero. Es mejor que te separes o te distancies un poco para que tu pareja sea consciente de que tiene que recuperar el contacto; y, en un ambiente neutro, sin críticas, habléis de vuestras necesidades emocionales.

* **“Es mejor no hablar”**. En la relación ya se ha instalado el silencio y la negación por parte de los dos. Quizá uno ha optado por guardar silencio, hasta que, tras creer que ya no existe ningún vínculo emocional, se distancia por completo y, finalmente, se va. El principal problema es la desesperanza y el hecho de que ambos miembros creen que el problema radica en ellos mismos, en sus características innatas.