

Pelear Con la Pareja

Lic. Galo Guerra. Psicólogo Modificador de Conducta,
Director del Instituto Conductual de Costa Rica
correo galo@incocr.org

Con muchísima frecuencia podemos escuchar a nuestras amistades (y lamentablemente en otras también ver) quejándose de que están peleando mucho con la pareja, y que “qué se puede hacer”.

Casi en la misma cantidad de ocasiones sale alguna persona hablando en la tele o la radio diciendo que la solución está en mejorar la comunicación, discurso trillado que no lleva a buenos resultados nunca, pues si la pareja supiera comunicarse, ya lo harían.

En todo caso la solución al problema no está en la comunicación, está en el procedimiento. Primero, la mayoría de las personas cuando discute no quiere alcanzar un acuerdo, quiere o imponer su posición, o bien desahogarse, pero no buscan un acuerdo.

El primer gran objetivo es lograr un acuerdo, si voy a pelear con la pareja es para lograr un acuerdo que **nos** beneficie, es decir a ambos. Esto implica que antes de discutir se debe pensar bien en el arreglo al que se quiere llegar en el cual no puedo salir únicamente beneficiado yo.

En segundo lugar se debe hablar cuando se está tranquilo, en una pelea de pareja los ánimos suelen calentarse, por lo que entre más abajo esté el enojo mejor, pelear en el momento en que estoy muy bravo es llover sobre mojado, y esto imposibilita llegar al acuerdo. Primero serénese y luego hable.

Como tercer punto está el asuntito ese de “conectar la lengua con el cerebro”, es decir, no hablar con el hígado, el ataque personal no da nunca buenos resultados. Las frases como “es que vos...”, “vos nunca...”, “vos siempre...” no llevan a nada productivo, pues la persona se siente atacada en lo personal y se pone a la defensiva, por lo que no escuchará razones, solamente intentará defenderse.

Se debe de alternar el uso de la palabra, aunque se esté molesto, primero se debe escuchar y luego hablar, interrumpir a la otra persona constantemente provoca el deseo de agredir, no de acordar.

Seguir estos pasos podrían ser el inicio de una mejor forma de pelear en pareja, ya que es algo inevitable, por lo menos que sea de una forma productiva.