

## Reconozca Que No Siempre Tiene La Razón En Todo

*"Necesito un carro y me lo voy a comprar, con tu ayuda o sin tu ayuda." "Pero, Lorena, ahora no es un buen momento para este tipo de gastos. Insisto que mejor es mejor esperar y ahorrar hasta que tengamos suficiente y así no estar en apuros."* Es que este es tan tacaño siempre esta en plan de ahorros y nunca hace nada por mí - *"Marcos por Dios, ahorros, donde están los ahorros cuando vas y te compras tu cervezas para disfrutar el fútbol con tus amigos y en todas las apuestas que haces."* Yo trabajo todo el día, y ahora me saca en la cara el poco de relajamiento que tengo. *"Aquí el quien trabaja y gana mas soy yo, deberías de apreciar cuan responsable soy en vez de estar criticándome."* Cuanto me equivoque con este, ahora por estar mimándolo, piensa que es rey o que. *"Que desdichado eres, responsable no tienes nada – dejas todo un tiradero, la puerta del coche hace meses que tienes que arreglar y solo la ignoras, te la pasas horas mirando la televisión como un tonto – responsable soy yo que me aforo todos los días cumpliendo con mi trabajo y también aquí cuidando de ti y tus hijos."*

Esta pelea continuara y nunca tendrá solución si siguen de este modo. Aunque los detalles del argumento puedan varenar algo, este patrón de argumento es muy similar para muchas parejas. No es el caso para todas las parejas, ya que existen diferentes estilos de matrimonios, pero es el caso para las parejas que el Psicólogo Gottman llame las parejas volátiles. Comienzan con un problema y terminan escalando y lastimándose. Después de la pelea verbal que ambos desenlacen, comienza recién la pelea interna de ambos. Marcos pueda que se sienta algo culpable de sacar a pecho que el gana mas dinero que su esposa conociendo que esto era algo que a ella le duele bastante. Lorena se siente mal que ambos gritaron y se largaron insultos sin cuidado de los niños que estaban presente lo mas probables asustados por todo lo

ocurrido. Lorena comienza a renegar entre si que no debió casarse con Marcos por que ambos son muy diferentes. Marcos se da por vencido y va al trago para algo de consuelo y para entumecer la hemorragia de sentimientos e ira que quiere brotar por sus venas pero que no quiere reconocer que existen.

Esta amargura continúa levantando paredes y frialdad en el matrimonio y en el hogar la tensión fácilmente ahoga y oprime a todos. Los niños temen cualquier disgusto que pueda desafiar otra corriente de argumentos y caminan en puntillas para evitar incomodar a alguien. Y entonces Marcos y Lorena ambos se sienten desilusionados ya que este panorama no era lo que ellos inicialmente pensaban sobre el matrimonio. Ellos deseaban y anhelaban algo mucho más que las peleas incesantes, los gritos, la amargura y la confusión.

¿Cómo puede Lorena y Marcos llegar a entenderse de nuevo ante dicho panorama?

1. Persevera y enfócate a exponer solo una queja. Si miramos detenidamente al argumento de Lorena y Marcos es claro que comenzaron con un tema – el carro – y terminaron con un ataque personal – ser responsable. Los psicólogos llamamos esto el escalar. Lanzar un tema tras otro aumento en emoción e irracionalidad cada momento. Fácilmente el escalar puede desplomar a críticas e insultos que son abusos verbales contra la persona. En este caso deja de ser un problema y se convierte en un ataque a la pareja. Por tanto, enfóquese solo en una queja y sea algo obstinado a mantenerse en este tema sin entretenerse con otros detalles o amenazas personales. Recuerde, solo una queja, no aproveche para deslizar todas las críticas, desdichas y desacuerdos que se les pueda ocurrir en el calor del argumento.

2. Hable por usted en el presente. Sea breve y hable por usted, no por su pareja. No se trata de lo que usted piensa que la otra esta pensando. Deje de estar leyendo la mente. Deje el pasado en paz. No tiene provecho traer a la luz los que están enterrados. Si tiene alguna espina de algo que ocurrió en el pasado, que sea esa su queja y solo esa su queja – pero deje de traer esto de nuevo a luz cuando hay otros problemas llamando su atención. Esto solo confunde. Si algo no lo deja en paz del pasado, lo mas probable que esto continuara infiltrando como un toxico su relación por toda la vida si se deja. Este pasado se debe tratar con seriedad aparte de otros problemas y conflictos. En ocasión, es de beneficio el buscar ayuda de un pastor o consejero profesional para guiarlos hacia el perdón mutuo sobre heridas del pasado.
3. Considere lo que dice su pareja. El ser obstinante a comprobar que usted esta en razón y que su pareja esta equivocada previene el escuchar. Posiblemente, su pareja tenga la razón, tenga una buena opinión, este en lo correcto, tenga algo sabio que decir. Deje de siempre darle la contrarias a su pareja y tome el tiempo de escuchar la verdad que la otra persona puede impartir. En el medio de tantos gritos y tanta bulla, no se puede escuchar la verdad. En un argumento ambos tiene razón y ambos no tiene la razón. La única manera de llegar a un compromiso es parar y considerar lo que dice su pareja, poner en su lugar e intentar de ver de donde viene y por que opina de la manera que lo hace.
4. Regale el compromiso. No es bueno ganar la batalla al 100% y obtener todo lo que usted siempre quiere. Por que esto no es una relación sino una dictadura donde alguien impone y la otra persona siempre sigue. El que manda y siempre “gana” la batalla termina perdiendo el respeto de la otra persona. El que siempre sigue sin opinión alguna termina sintiéndose incompetente,

avergonzando y oprimido. Por tanto, es mejor que ambos pierdan y ambos ganen. Entender que no siempre se puede obtener todo lo que uno quiere. Talvez, Lorena no puede obtener un carro del año en este mismo instante, pero en unos meses podrán ambos comprar un carro usado. En vez de demandar sin considerar todos los demás gastos, Lorena puede escuchar el consejo de Marcos sobre esperar. Talvez, Marcos, puede escuchar que el pasar horas y horas mirando la televisión y escondiéndose bajo el licor, su libro o lo que sea que lo algo olvidar la guerra en su hogar no es la mejor opción. Sino mas bien que puede batallar y proteger su hogar ofreciendo su tiempo y servicio al hogar. Esto levantara la estima que su pareja y familia tendrán por el. Para poder ganar, hay que perder.

Toda relación tiene problemas y tiempos difíciles y es bueno traer estos problemas a flote en vez de reprimirlos, ignorarlos o negarlos – opciones que son muy tentadoras pero son igual de venenosas como el escalar y criticar. Como no podemos confiar en nuestra buena intención o motivación que podremos sentir al querer hablar sobre un problema, necesitamos reglas de comunicación. Las reglas nos protegen y dan un molde que nos ayudan a salir de la confusión. En nuestra sociedad el automovilista sigue las reglas de la carretera para protegerse a si mismo y proteger a otros. Las reglas en la comunicación se siguen para llegar a su destinación con seguridad. Si uno maneja a su trabajo y en el camino se encuentra con un grupo de corredores que entrenan para el maratón, uno los mira con curiosidad, y sigue su rumbo destino al trabajo – no para y también corre con ellos. Sigue las reglas descritas arriba para llegar a un compromiso en su relación y no se entretenga con distracciones que puedan llamar su atención y desviarlo(a) del camino. Persevere con determinación de llegar a un compromiso, y vera que la nube que oprime y trae confusión a su situación, poco a poco se levantara trayendo luz y calor a su hogar.