

SOS Détresse

Resolver los conflictos sin broncas

Las confrontaciones, disputas y diferencias de opinión forman parte de la vida en común. Seguro que todas las parejas desean resolver los conflictos de modo pacífico y constructivo, pero muchas veces las cosas suceden de otra manera:

—

Nos herimos, gritamos, criticamos, nos hacemos reproches y convertimos al otro en el culpable de nuestro problema. Hurgamos en sus puntos flacos e intentamos cambiarlo. Sacamos continuamente historias antiguas, nos enrocamos en nuestra visión de las cosas y queremos que nos den la razón. O bien no decimos lo que nos molesta, hasta que explotamos y ya solo podemos reaccionar exasperados con el otro. También, a veces reaccionamos demasiado bruscamente a cosas que no tendrían por qué molestarnos, o nos sentimos ofendidos y desvalorizados por la crítica, y empezamos a justificarnos o defendernos.

Naturalmente, la mayoría de nosotros querríamos relacionarnos de otra manera, pues no nos gusta vernos con la imagen que damos en plena disputa, tanto más cuanto que en la pareja aspiramos a la armonía y la placidez, y no a la querrela o el enfrentamiento. Pero en multitud de ocasiones hemos comprobado lo difícil que es comportarse de distinto modo, y repetidamente acabamos en el mismo caos emocional. Eso es normal. Solo podemos dejar cualquier «mala costumbre» después de haber adquirido otra mejor. Y, como raramente hemos aprendido «desde la cuna» a solventar mejor las diferencias de opinión, en situaciones de crisis nos solemos servir de los mismos esquemas, lo que nos lleva casi siempre al mismo resultado y muy pocas veces a la anhelada solución del conflicto.

Para encontrar juntos una salida adecuada es mejor que nos preguntemos lo que necesitamos del cónyuge y cómo queremos dar forma a nuestro mundo compartido. Si no perdemos de vista nuestras necesidades y las del otro, nuestra situación de vida común y lo que esta exige —cosa ya bastante difícil— allanaremos el camino hacia una solución consensuada, y las divergencias constituirán incluso una riqueza para nuestra relación.

¿Cómo se construye una buena cultura de la discusión?

En primer lugar, es importante **crear un espacio específico para el manejo de los conflictos**. Las divergencias de opinión no se resuelven de prisa y corriendo, pues, cuando el tiempo apremia, enseguida aparecen los malentendidos. Si lo que queremos es encontrar juntos el camino, tenemos que poder concentrar toda la atención en nosotros dos. Y eso no es posible hacerlo preparando la merienda a los chicos o pensando en lo que habrá que hacer al día siguiente en el trabajo. Para estar receptivos y a la escucha del otro tenemos que sacar tiempo y buscar o crear un lugar en el que no nos distraigamos permanentemente.

Un conflicto solo puede resolverse con la participación de las dos partes implicadas. Cuando dos personas no llegan a comunicarse, suele ser porque hay terceros involucrados en el conflicto: hijos, amigos, padres o aun colegas. A veces buscamos el apoyo de un «abogado» que tome posición por nosotros, en vez de facilitarnos la apertura al otro. Con ello impedimos muchas veces el esclarecimiento abierto con el cónyuge, ocultamos nuestra vulnerabilidad y no asumimos nuestras necesidades.

La psicología de la comunicación nos da algunas pistas para que un conflicto no termine en hiriente disputa verbal. Se trata de unas pocas reglas simples que ayudan a que los intercambios sean más fluidos en situaciones de conflicto:

Mantenerse en el «aquí y ahora»

Si ahora tenemos un conflicto, no nos aporta nada discutir sobre lo que fue ni sobre lo que será. El pasado no podemos cambiarlo y el futuro lo desconocemos. No hace sino distraernos de lo que sucede en este momento, y nos resta posibilidades de modificar en el presente nuestra situación relacional.

Solo si nos centramos en cuestiones del tipo: «*¿cómo me va contigo? ¿y a ti conmigo? ¿qué queremos? ¿cómo nos tratamos?*» tendremos, siendo partes en conflicto, la oportunidad de encontrarnos realmente y llegar a una solución común.

La actitud de «querer comprender»

En el fondo, los comportamientos cáusticos y destructivos suelen ser expresión de nuestras propias heridas o del miedo de volver a ser agredidos. Tras ellos se esconden a veces sentimientos de vergüenza o de culpa. Para mantener abierto el diálogo pese a todo ello, es útil no tomarse enseguida lo que dice o hace el otro como un ataque o una crítica. Vale más mirar juntos lo que este comportamiento refleja.

Incluso en situaciones difíciles en las que no se comprenda en absoluto la actitud de la otra persona, conviene esforzarse por explorar con ella las posibles causas de dicha actitud.

Una regla fundamental

Una de las reglas más importantes en la comunicación de pareja, sobre todo ante conflictos y enfrentamientos, se refiere a los reproches y los deseos.

Se trata de reformular cada reproche presentando en cambio un deseo.

Los reproches son el veneno de las relaciones y un obstáculo para encontrar juntos solución a un problema. Suelen referirse a algo negativo ocurrido en el pasado —que, de todos modos, ya no podemos cambiar— y presagian un mal futuro. Pero pocas veces dejamos claro cómo deseamos que sea ese futuro.

Expresar nuestro deseo es una forma mucho más considerada de decirle al otro lo que nos molesta y lo que querríamos que se produjese en lugar de ello. Podemos hacerlo de muy diversas maneras: «*me alegraría que...*», «*querría que...*», «*te pido que...*», «*sería para mí importante que...*»

Criticar el comportamiento, no a la persona

A veces, la crítica es apropiada y justificada. Para que sea aceptada y conduzca a cambios positivos, es importante criticar muy concretamente el comportamiento que nos molesta. En una disputa, con mucha frecuencia decimos cosas que cuestionan a la persona en su totalidad: «¡Pero mira que eres idiota!», o «¡A ver cuándo haces algo a derechas!». Nuestro interlocutor se siente inmediatamente desvalorizado, atacado y herido, con lo que difícilmente podrá escuchar nuestro deseo de que cambie y actuar en consecuencia. Al formular una crítica, es mejor sustituir las acusaciones abstractas

por descripciones concretas. En vez de: «*¡Qué descuidado eres!*», vale más decir: «*Cuando te haces la cena sueles dejarte la cocina sin recoger y no tiras las sobras a la basura. Eso me molesta, porque no me siento bien en una cocina tan desordenada, y además por la mañana me toca a mí recoger lo que has dejado. Te pido que...*».

Las generalizaciones destrozan la comunicación

«*Siempre tienes que...*», o «*Nunca haces...*» son frases que no nos gusta que nos dirijan. Por otra parte, con los «siempre» y los «nunca» raramente acertamos al aplicarlos a un comportamiento. Igual que los reproches, estas generalizaciones bloquean el camino hacia un futuro prometedor. Cuando nos dicen o nos asestan esas palabras, en general nos cerramos a la comunicación y ya no estamos dispuestos a escuchar lo que el otro quiere decirnos. En cambio, nos resulta mucho más fácil aceptar los argumentos y deseos de nuestro compañero si este describe, sin generalizar, los incidentes concretos que le han molestado.

Muy importante: el aprecio

Por lo general, en las críticas a nuestra pareja olvidamos apreciar lo que nos da, lo que ya hace o lo que ya ha modificado. No nos sirve de nada debilitarnos mutuamente intercambiando reproches. Una discusión útil y productiva surge, sobre todo, cuando nos manifestamos reconocimiento y aprecio.

Huelga decir que estas reglas de comunicación son válidas en toda situación de conflicto, y no solo para la comunicación en la pareja.