

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



**La guerra de la paz entre una pareja. Autor: Juventud Rebelde Publicado: 21/09/2017 | 06:22 pm**

## **La guerra y la paz (II y final)**

En el vínculo de pareja, de familia o entre amistades cercanas, las rencillas suelen nacer de errores comunicativos

**Publicado: Viernes 04 diciembre 2015 | 11:37:28 pm.**

**Publicado por: Mileyda Menéndez Dávila**

*El hacha del leñador pidió su mango al árbol, y el árbol se la dio. Rabindranath Tagore (poeta indio, 1861 - 1941)*

«Es fácil decirme que no pelee, pero cuando se tiene una familia como la mía, la paciencia no dura ni con sesiones diarias de meditación», escribió una lectora a raíz de la página pasada.

En el vínculo de pareja, de familia o entre amistades cercanas, las rencillas nacen de errores comunicativos. En un curso impartido en Cuba este año, la psicóloga española Miren Larrazabal presentó un inventario de esas lesivas chispas, muy útil para estudiar y debatir en casa.

Un error común es decir las cosas en el lugar y momento inadecuado. Peor si se emplean sarcasmos que a veces ni se ajustan al hecho, o si se hace en presencia de personas cuya opinión es importante para el aludido. ¡Es difícil no reaccionar a esas faltas de consideración!

Otra injusticia es llegar en un estado emocional alterado por un incidente molesto y abusar de la confianza en un desquite de rabia impotente. Es bueno tener a alguien para desahogarse, pero no hay que abrumarlo con insultos

que te gustaría disparar en otra dirección y por prudencia no haces. Cuando esa práctica se vuelve rutinaria, la gente te abandona al menor asomo de problema porque a nadie le place servir de puching bag emocional.

Si acostumbras a proferir amenazas, exigencias o acusaciones frecuentes, difícilmente te tomarán en serio cuando digas algo positivo o reclames por cosas de más peso. Igual pasa con las preguntas trampa y las frases al estilo de «qué bueno sería si...». Al no plantear pretensiones concretas, ¿cómo puede alguien complacerte o evitarte el enojo?

## **Si las miradas mataran**

Un desliz grave es ser inconsistente en el mensaje. A veces decimos bajito improperios tremendos o bromeamos con algo delicado. La intención no era mala, pero el efecto es fatal, sobre todo si se trata de alguna desventaja física o del carácter no superada por el individuo cuestionado.

Peor es aparentar que todo está bien mientras vuelan platos en la cocina o maltratas al perro. Tanto si eres víctima como victimario, eludir el diálogo agrava el conflicto «porque enquistas más rabia y hace cada vez más difícil retomar la conversación», puntualiza la chilena Pilar Sordo, experta en estudios de género y relaciones.

El silencio es una forma de agresión muy potente, enfatiza ella. Negar el agravio puede ser muestra de inmadurez, pero también se interpreta como que «no importa lo que te hice porque ya tú no vales nada para mí», y eso, además de ser doloroso, invita a devolver ojo por ojo. Mejor ventilar el asunto de frente, analizar el daño y sus circunstancias sin juzgar al ser humano que lo cometió, insiste la experta.

## **Ni más ni menos**

Está mal invadir espacios ajenos (quien busca, encuentra, dicen las abuelas) o tomar decisiones que atañen al otro: aun con la mejor voluntad la intromisión te puede salir al revés, porque aguja sabe lo que cose y dedal lo que empuja.

Larrazabal advierte que en la discusión deben evitarse las interrupciones frecuentes: si cortas a tu oponente es señal de que no escuchas sus argumentos porque solo te enfocas en tus propias estocadas, así que terminará huyendo.

También es malo dar información no pedida, lo que el español Paco Cabello nombra sincericidio. No se trata de mentir o dorar la píldora, sino de poner filtros entre el corazón y la garganta para omitir detalles agravantes. Esto no significa que debas mentir por gusto: negar lo evidente es insultar la inteligencia ajena y hace que toda tu defensa pierda su valor.

Otro desliz es dar consejos que nadie pidió. Si te cuentan algo solo para organizar las ideas, no esperan tus críticas o soluciones. Aprende a escuchar y, si te lo piden, emite honradamente tu parecer. Jamás incites a una acción que tú no seguirías ni aplaudirías en los demás.

Un detonante es no escuchar cuando te puntualizan un tema delicado y luego te equivocas sobre ese particular y la persona se siente doblemente herida. ¿Por qué envolver a alguien en una situación desagradable? Hay quien regala chocolates a una persona alérgica, la lleva a casa de un amigo que le cae mal o le pide que cante en público cuando es desafinada. ¡Y luego le acusa de ingratitud!

Igual de molestas son las respuestas vagas: Ajá, ujum, como quieras... y luego lo haces mal porque no entendiste nada. Si no estás de ánimo o necesitas concentración en lo que estás haciendo, tómate un segundo para decir que ahora no puedes, pero dentro de equis tiempo le prestarás atención... y más te vale cumplir esa promesa.

Siempre es útil afinar el sentido del humor: si al analizar en frío la pelea logran reírse de la ingeniosidad verbal o la ridiculez de ciertos postulados, estarán en mejores condiciones para otorgar al hecho su justo valor y aprender de las diferencias. Pero ¡cuidado con las bromas!, no sea que abran la brecha de nuevos malentendidos.

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/sexo-sentido/2015-12-04/la-guerra-y-la-paz-ii-y-final>

**Juventud Rebelde** | Diario de la juventud cubana  
Copyright © 2017 Juventud Rebelde