

todopapis

FAMILIA Y MUJER

Mayo / Junio 2013 - Año VII - Nº 36
DISTRIBUCIÓN GRATUITA - Uruguay

Fotografía:  expres

*La estimulación oportuna
en niños de 0 a 3 años*

Por qué envejece la piel?

Discusiones en la pareja

Mascotas: los miniperros

y mucho más!

Discusiones en la pareja

Psic. Viviana Vaisenberg
Terapeuta Cognitiva Comportamental
www.terapiaonline.com.uy

Las discusiones en la pareja son sanas, normales y esperables. Lo que importa aquí no es el "por qué" de la discusión, sino el "cómo" se discute... o sea, la forma.

Pienso que son sanas, porque habilitan un intercambio en la pareja sobre distintos temas, que van desde nuestro interior (esto es, cómo nos sentimos y pensamos) hasta lo exterior (cómo vivimos y resolvemos los distintos conflictos o planes de vida).

A veces, las discusiones llevan a que uno o ambos miembros de la pareja, se enojen. El enojo, como cualquier emoción, es sano: lo que hay que ver, es cómo manejamos ese enojo.

He escuchado decir muchas veces que no hay que tragarse las cosas, que hay que sacar todo para afuera, que si no, la persona se enferma. Puede que esto sea cierto y aquí utilizaré algún ejemplo para ilustrar cómo es de suma importancia, la forma de hacerlo.

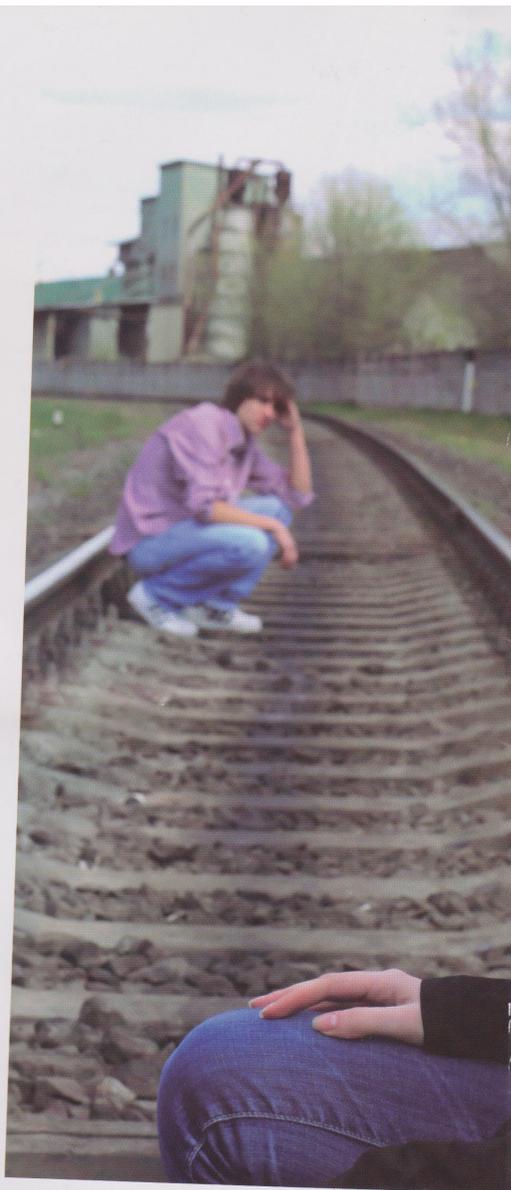
Si digo que sacar afuera es positivo y la persona interpreta que esto significa gritar, decir improperios, maltratar, golpear, esta persona no está "sacando para afuera", sino que está lastimando a otros y aunque tal vez HOY no lo vea, se está auto lastimando.

Generalmente no lo ve porque su fórmula (gritar, ofuscar, romper cosas) le permite obtener pseudo beneficios. La gente, bajo temor, hace cosas aunque no lo desee... por lo que le parece que logra su objetivo y obtiene lo que desea de los demás, a través del temor.

Aquí les voy a decir dos cosas importantes: la primera, es que esta persona es propensa a sufrir un infarto, ya que descuidó la forma y la segunda, es que generalmente tienden a convertirse en estímulos aversivos, por lo cual las personas, terminan alejándose de ellos y quedándose solos... o reteniendo a las personas, solo por temor y no por placer.

El sacar para afuera sanamente, implica poder comunicar de forma asertiva lo que pensamos.

Las parejas sanas no se apuran en criticar al otro, sino que primero miran hacia adentro, buscan el por qué se están sintiendo de esa manera... ven si pueden hacer algo y luego "conversan" con su pareja, sin atacar.



Un error muy común, es que las personas suelen hacer una interpretación de lo que el otro piensa o hace: "me lo hizo para...", y muchas veces, como aún no sabemos leer la mente, caemos en el error de juzgar la acción del otro en forma equívoca. Algunos, incluso piensan cómo vengarse, en vez de buscar una solución al problema.



Les aconsejo preguntar, no atacar.

Las parejas felices hacen cosas para ser felices: piensan en el otro, en sus gustos... se ayudan mutuamente, esto implica que ambos colaboran, que no hay uno que se sacrifica por el otro y que tienen la capacidad para discutir: o sea, dialogar sobre distintos temas.

Si quieres que te hablen bien, habla tú en buenos términos, independiente del estilo de comunicación de tu pareja. Si está mal que él o ella te grite, va a seguir estando mal, cuando tú lo hagas como defensa. Solo justificas tu mal accionar, en el mal accionar del otro.

Si tu pareja te insulta, degrada, maltrata, puedes pedir en buenos términos, sin ser a los gritos, que te hable bien. Si no logras que te trate de buena manera, que las discusiones estén enmarcadas en un ámbito de respeto, siempre te puedes alejar. Quedarte solamente para responder de la misma forma que lo hace el otro, sólo te denigrará a ti.

En una discusión donde notas que se eleva la voz, no eleves la tuya. Habla en tono normal y el otro deberá bajar su volumen para escucharte. Si ves que aún grita, puedes retirarte de la escena y retomar la discusión más adelante, planteando que tú solo hablarás si eres tratado/a en forma respetuosa.

Si nada de esto funciona, soy de las que piensa que es mejor dejar a la pareja. Si bien al principio dije que discutir era sano, bueno y esperable, mejor aún es el respeto por uno mismo: querernos, hacernos valer... y esto no se logra a los gritos. A veces se logra bajando la voz y dando un paso al costado.

No tengas miedo a estar contigo mismo: teme estar con quien no te valora!

Agradecemos a Comunamujer.com por permitirnos compartir este artículo

BABY ROOMS

Un mundo para soñar



Para ellos,
lo mejor...



Cunas
Camas
Cómodas
Placares
Decoración

www.babyrooms.com.uy

Visítanos en nuestros showrooms:
G. Peretola 3257 esq. Chucarro / Av. Rivera 2161 / Gral. Flores 2730
Tels. 2708 67 22 / 2402 3310 / 2203 3336