**LOS DESTINOS DE LA PAREJA**

**April 20, 2011**

**Por ROSALINDA WEISZ | REFLEXIONES**

Aunque resulte poco creíble, hay quienes aseguran que es posible anticipar si una relación de pareja será exitosa o fracasará. El doctor John Gottman ha sido uno de los pioneros en la investigación sobre lo que caracteriza a una buena relación de pareja. Una de sus conclusiones más notables es que hasta las parejas más felices discuten y pelean. Más aún, Gottman ha afirmado que tan importante como "la química", en un matrimonio feliz es esencial la capacidad de resolver los conflictos que se van presentando. En definitiva, lo que determina que una pareja continúe o termine en divorcio no es que existan peleas, sino el modo en que se pelean.

Básicamente, se trata de si la pelea es constructiva o destructiva. Uno de los tipos de comunicación más destructivo es el abuso verbal. Esto es, el intento de dominar a través de expresiones tales como el insulto y la descalificación, con la intención de disminuir o violar la integridad de la otra persona. Discusiones que comienzan con sarcasmos, duras críticas o comentarios humillantes, las ofensas, el desprecio, la actitud defensiva culpando a la pareja de todos los problemas, las amenazas, todos ellos son ejemplos de abuso verbal.

El abuso verbal es la forma más común de maltrato emocional, y lamentablemente el abuso más disimulado, naturalizado y aceptado por la sociedad. Es frecuente que la víctima no lo reconozca al comienzo de la relación, y justifique los ataques verbales ("es su estilo de hablar") o les quite significación, pero con el tiempo los comentarios negativos y las amenazas terminarán por afectar la autoestima y generar estados depresivos.

La persona que sufre este tipo de abuso empieza a creer que realmente hay algo malo en su personalidad, se resigna a vivir con miedo, y siente culpa y enojo hacia sí misma.

Paradójicamente, el abusador (aunque no lo reconozca por sí mismo) también sufre de sentimientos semejantes: impotencia, baja autoestima, odio y temor. No es infrecuente que, tanto el abusador como su víctima, compartan una historia familiar marcada por la violencia y el maltrato. Es probable que el abusador esté intentando manejar esos sentimientos dolorosos del pasado a través de conductas que le permitan sentirse dueño del control. De esta manera evita tomar consciencia de sus propios sentimientos de inseguridad.

Es importante observar e identificar estos patrones de comunicación en nuestras relaciones, en especial con las personas más significativas de nuestro entorno; es el primer paso para que se pueda producir un cambio, condición indispensable para que la pelea sea constructiva. En la medida en que las discusiones aporten clarificación acerca de los roles que se desempeñan en nuestros vínculos, serán el camino hacia la mutua comprensión y la posibilidad de negociar un equilibrio entre exigencias y concesiones.

Muchas veces es una experiencia clave la de poder reconocer las diferentes posiciones que adoptamos en los diferentes tipos de relaciones: es frecuente que personas que en el vínculo romántico se sienten víctimas, sean dominantes y abusadoras en el ámbito de sus amistades. La toma de conciencia y la capacidad de abandonar esos modelos rígidos, permitirán descubrir no sin sorpresa, que las discusiones encuadradas en una dinámica de flexibilidad y voluntad de cambio, no sólo no perjudican a la pareja, sino que la fortalecen.

*Weisz es psicoterapeuta con práctica en Dallas. Puede escribirle a reflexiones\_rw@hotmail.com o llamar al 972-248-8416.*