



¿Cómo influye Zeigarnik en tu matrimonio?

Diego Velicia
Psicólogo del COF Diocesano

Hombre Juan!
¡Cuánto tiempo! ¿Te pasa algo? Tienes mala cara.

-Acabo de tener una discusión con mi mujer... Empezó por una bobada, pero acabó sacándome cosas de hace mogollón de tiempo, que ni sé cómo se acuerda.

-Eso es por el efecto Zeigarnik.

-¿Zeigarnik? No sé quién es ése, así que no creo que tenga mucho que ver.

-En realidad, es "ésa".

-Oye, oye, que yo no conozco a ninguna Zegarnosequé. Que esto no va de terceras personas, es sólo una discusión normal y corriente de un matrimonio.

-Te lo estás tomando por donde no es. Bluma Zeigarnik fue una psicóloga rusa que descubrió el efecto que lleva su nombre, "efecto Zeigarnik".

-Y eso ¿qué es?

-En una ocasión, Zeigarnik observó a los camareros de un restaurante y se fijó en que eran capaces de recordar los platos que tenían pendientes de ser-

vir, pero, sin embargo, olvidaban con rapidez las mesas servidas. A partir de esta observación, Zeigarnik estudió el funcionamiento de la memoria en relación con aquellas tareas que están inacabadas y descubrió que nuestro cerebro tiende a olvidar rápidamente las ya finalizadas, mientras que las tareas que aún no se han resuelto se mantienen activadas en la memoria.

-Sin duda una mujer muy observadora e inteligente. Pero no sé qué tiene que ver eso con mi matrimonio.

-Pues yo lo veo claro. En la mayoría de los matrimonios existen conflictos, ¿no?

-Claro.

-Discusiones, ¿no?

-Evidente.

-Y ¿cómo se resuelven esos conflictos o esas discusiones?

-Pues depende, en algunos casos se resuelven hablando, escuchando el punto de vista del otro, se pide perdón, se perdona... En otros casos se deja que el enfado se vaya pasando y no se vuelve a hablar del tema. Ésta es mi técnica favorita.



-Ya veo. Pues si nos imaginamos un conflicto o una discusión en el matrimonio como una tarea, podemos decir que hay tareas que se terminan, es decir que se resuelven y hay otras tareas inacabadas, que quedan abiertas, es decir, que no se resuelven ¿no?

-Se podría decir así.

-Aplicando el efecto Zeigarnik sobre estos conflictos en nuestros matrimonios, podemos llegar a la conclusión de que los conflictos no resueltos se mantienen activos en la memoria. Es decir, que resultan difíciles de olvidar y continúan estando presentes hoy, aunque hayan sucedido hace tiempo, como una especie de tarea inacabada que nuestra memoria procura no olvidar para indicarnos que tenemos que resolverla.

-¿Qué interesante! Es por eso por lo que mi mujer saca cosas del pasado cuando discutimos,

incluso cosas que han pasado hace mucho tiempo y que no tiene que ver con lo que estamos discutiendo.

-Pues sí, probablemente no hayas resuelto adecuadamente esa situación con ella, y su memoria sigue calificando esa situación como "pendiente". Ahí tienes una tarea que hacer.

-¿Vaya!, ya estás mandando deberes...

-No son tan difíciles hombre... Lo más gracioso de todo, es que el efecto Zeigarnik hace que se olviden aquellos conflictos

Los conflictos no resueltos en nuestros matrimonios se mantienen activos en la memoria. Es decir, resultan difíciles de olvidar

que sí conseguís resolver.

-¡¡¡¿Cómo?!!! ¿Quieres decir que los conflictos no resueltos se acumulan y los que se resuelven no? ¿Como si hubiera una especie de caja en la que se van guardando las discusiones no resueltas pero las que resolvemos se evaporan? ¡Menudo negocio!

-Pues así funciona nuestra memoria. Muchas veces no es cuestión de mala voluntad, simplemente uno no olvida lo que no ha resuelto y olvida lo que sí. Pero ojo, hay algo positivo de todo esto y es que lo que no se olvidan son las estrategias utilizadas para resolver los conflictos y con ellas puedes afrontar y resolver los problemas, para evitar que se acumulen.

-No me entusiasma lo de la tal Zeigarnik, pero si es como dices, mejor me voy para casa a intentar resolver esta discusión y al menos ¡que no se sume a la lista!