



El problema de evitar el problema ... en el matrimonio

Diego Velicia
Psicólogo del COF Diocesano

“**N**unca hemos discutido”. “Soy de las personas que prefieren evitar la discusión” “Por no discutir...”

En un matrimonio, lo normal es que marido y mujer tengamos una forma diferente de ver algunas cosas, formas diferentes de expresarnos, maneras distintas de relacionarnos con los hijos y de intentar educarlos, expectativas diferentes el uno del otro, formas diferentes de sentir... Si todo esto fuese exactamente igual en cada miembro del matrimonio, la vida en común sería extraordinariamente aburrida.

Pero, gracias a Dios, lo normal es que seamos diferentes. Y, en ocasiones, de esa diferencia surgen conflictos. Hay quien, por distintas razones, evita los conflictos. Quizá el miedo a que se pierda el control, otras veces la angustia por no perder la armonía... Y esos matrimonios que prefieren evitar los conflictos ¿qué hacen cuando se atisba un conflicto en el horizonte de la relación? Esquivarlo, ceder, ignorarlo, hacer como que no

ha pasado, minimizarlo, y para ello evitan emitir su punto de vista, optan por no hacer ni decir nada que pueda molestar... en una decisión que, al ocultar al otro una parte de los sentimientos propios, lo que hace es agrandar la distancia en la pareja.

Estos matrimonios pueden ser tan estables como aquellos en los que ambos se enfrentan a los conflictos directamente. Los problemas de las parejas evitadoras del conflicto surgen cuando la pareja se enfrenta a una crisis del tipo que sea: el padre de uno de ellos enferma, un hijo comienza a presentar dificultades al llegar la adolescencia, uno de los dos se queda en paro y aparecen complicaciones económicas o alguno sufre una temporada de presión excesiva en el trabajo...

Si uno no está acostumbrado a compartir sentimientos con su cónyuge, puede acabar desarrollando una vida interior íntima que puede terminar siendo compartida con alguien fuera del matrimonio, poniendo éste en riesgo en una relación extramatrimonial o, sin llegar



a este punto, haciendo que el otro se sienta traicionado por haber compartido aspectos íntimos con otras personas.

¿Qué matrimonio no ha atravesado alguna crisis en su historia? Cuando la crisis llega es necesario abordarla como una oportunidad de crecimiento del amor en la pareja. Pero eso no se consigue si antes no se ha trabajado, como en una especie de entrenamiento, sobre conflictos menores.

Cuando no se ha cultivado en las épocas estables la dinámica de expresar las propias opiniones, confrontar las del otro, soportar la tensión de un desacuerdo... difícilmente se puede ejercitar esto en la época de crisis, porque nuestras energías y nuestros recursos emocionales y conductuales están orientados a resolver, si se puede, la crisis. Es como querer correr un maratón

sin haberse entrenado, imposible por agotador.

Por eso es necesario entrenarse en los pequeños desacuerdos de la vida cotidiana e ir adquiriendo las habilidades necesarias para manejarlos: el sentido del humor, la capacidad de

decir no, la posibilidad de expresar el punto de vista sin agredir al otro, la dinámica de escuchar y no ponerse a la defensiva ante un punto de vista contrario al mío...

Si desarrollamos esto, conseguiremos conocer mejor al otro, y colaboraremos en su promoción personal y en la de la pareja. El conflicto es una oportunidad para conocer mejor al otro y, conociéndolo mejor, amarlo más. Los matrimonios abiertos a expresar, confrontar y explorar sus diferencias pueden llegar a un amor más profundo. Hay ocasiones en que es necesaria una ayuda profesional para aprender a desarrollar esta habilidad, pues la pareja sola a veces se enreda en el laberinto de sus emociones y subjetividades. Buscar ayuda cuando uno la necesita no es síntoma de debilidad, sino de inteligencia.

Cuando la crisis llega es necesario abordarla como una oportunidad de crecimiento del amor en la pareja. Pero eso no se consigue si antes no se ha trabajado, como en una especie de entrenamiento, sobre conflictos menores