



## Cómo pelear con los seres queridos sin dañarlos

por ROLANDO LIENDO

Un conflicto ocurre cuando dos personas quieren cosas diferentes al mismo tiempo. Los conflictos también ocurren cuando las cosas no resultan como uno espera y hacemos sentir culpable a la otra persona.

En ese sentido, los conflictos nunca van a desaparecer, son parte de la relación. Lo que debe cambiar es cómo manejar los conflictos de manera que no afecte a la relación. A continuación les presentamos las reglas para discutir con los seres queridos sin dañarlos. ¿Es posible discutir sin dañar? Sí, sí es posible. Estas reglas han sido referenciadas en el libro "La última oportunidad".

La primera regla es **MANEJAR UN SOLO TEMA A LA VEZ**.

Veamos un ejemplo:

**EL:** Hola mi vida, ¿alguna novedad?

**ELLA:** Ninguna. El día estuvo normal

**EL:** Mira, ¿quien ensució esta pared?

**ELLA:** No sé, no me di cuenta. Estuve con los bebés todo el rato.

**EL:** ¿Cómo que no te diste cuenta? Se pueden llevar todas las cosas de la casa y aquí no pasa nada.

**ELLA:** Mira, no me reclames tanto que lo único que haces es trabajar y aquí quien carga con todos los problemas soy yo.

**EL:** ¿Cómo que sólo trabajar? ¿Te parece poco trabajar 10 horas para que no falte nada en esta casa? Esa reacción me hace recordar a la histérica de tu madre. Igualita, igualita.

**ELLA:** No te metas con mi madre, porque si de familia se trata mi padre nunca se fue de mi casa con otra mujer. . . ¿no es cierto, querido?

**REFLEXION:**

¿Cuál era el problema? ¿El problema no era la pared sucia? ¿Por qué escaló el problema y se termina discutiendo sobre temas de trabajo, responsabilidad y familia en términos agraviantes para ambos?

Si el problema es la pared sucia, debemos avocarnos a como resolver el problema de la pared sucia; nada más. Sumarle temas

solo hace que se discuta sin solucionar el problema base.

Siempre debe evitarse que la discusión escale a otros temas. Recuerden la primera regla: **MANEJAR UN SOLO TEMA A LA VEZ**.

La segunda regla es **PELEAR A SOLAS**.

Veamos un ejemplo:

**ELLA:** ¿Donde vas hoy martes en la noche?...Vamos chicos bajen el volumen al televisor.

**EL:** Tengo un partido de futbolito con los muchachos de la oficina.

**ELLA:** Ah!!!! Osea llegas tarde de trabajar y el niño tiene que jugar su partidito.

**EL:** ¿Acaso no tengo derecho?; además hace varias semanas que no salgo de la casa. ¿No es cierto, hijos? ¿Acaso papá sale todas las semanas?

**ELLA:** A mi no me importa si sales o no sales, el problema es que estoy cansada con todas las tareas de la casa. Yo,yo,yo, yo... yo todo!!!. ¿Acaso yo no tengo derecho a descansar?

**EL:** No molestes. Eres una caprichosa, ni que yo fuera el culpable que tú no tengas amigas. Yo de todas maneras me voy a jugar futbolito y te recuerdo que aquí en la casa yo soy la autoridad, o te mides o te mides.

**ELLA:** Sal por esa puerta y olvídate de nuestro matrimonio. . . autoridad de la casa!!!!

**REFLEXION:**

Aquí tenemos un conflicto pero que es tratado frente a los hijos que son terceros. Cuando se pelea frente a terceros es muy difícil que se pierda en la discusión, porque supone que también se pierde frente a terceros. La presencia de terceros solo enerva las conversaciones y se empieza el juego de " . . . quien pateo más arriba".

Si peleamos a solas, todo queda entre nosotros. A solas se pueden decir muchas cosas, pero se puede ceder en muchas cosas también, porque todo queda en el ámbito de la pareja. Discutir frente a los hijos, los padres, los suegros, los amigos, solo hará que sea muy difícil que puedan ponerse de acuerdo porque no se juega a solucionar el conflicto, sino a quien triunfa en esta pelea.

Recuerden la segunda regla es: **PELEAR A SOLAS**.

La tercera regla para discutir es: **NO INVOLUCRAR A TERCEROS**.

Veamos un ejemplo:

**EL:** Aló Carlos, cómo estás brother. ¿Yo? Fregado hermano. Sigo con las broncas en casa.

Ya sé que recomendaste terminar con todo y regresar a mi vida de soltero.

Sé que hiciste lo mismo y mira te va de maravilla, hasta pareces 10 años más joven que todos nosotros.

La verdad que lo hago por los chicos.

Claro, es lo que me dices siempre; seguiré siendo su papá y además dices que la mayoría de chicos tienen papás divorciados y que está casi de moda.

La verdad yo quiero a mi esposa y confío en que los conflictos serán superados.



Sí, sí sé de lo que me estoy perdiendo afuera y sé que puedo ser un estúpido si sigo aceptando esta situación.

**ELLA:** Amiga como estás, te estuve llamado toda la tarde. Sí, ya solucionamos nuestro problema. El reconoció que el viernes en el restaurante se puso un poco intransigente y me pidió una disculpa. Me imaginaba que me ibas a decir eso: en tu opinión no lo debo perdonar. Sí, sí... sé que esas cosas tú jamás las tolerarías. No, no, ...no es que sea demasiado tolerante, es que simplemente me hizo entender que se excedió y punto; además me presentó una disculpa y fue muy cariñoso. No, no... de ninguna manera sentí que fuera una farsa y que seguirá haciendo lo mismo. ...Tú con eso que los hombres no cambiarán nunca.

#### REFLEXION:

Los problemas son de dos y se resuelven entre dos. Muchas veces los problemas pueden ser superados por la pareja, pero aparecen los comentarios de terceros, la ira de terceros, que fueron informados del problema precisamente por nosotros mismos y ponen en peligro nuestra resolución del conflicto. Nosotros podemos perdonar porque dar y recibir es parte de la relación, pero sobre los terceros no tenemos control, por ello, es mejor mantenerlos al margen de nuestra relación.

#### ELLA:

Esta regla también está vinculada a la segunda regla que es **PELEAR A SOLAS**. Porque puede que yo le haya contado un problema a mi mamá y ella me haya recomendado actuar de una manera determinada. Cuando esté conversando a solas con mi cónyuge al momento de solucionar el conflicto, de alguna manera tendré en cuenta la recomendación de mi madre o estaré pensando en que dirá ahora ella respecto a mi decisión. Recuerden la tercera regla es: **NO INVOLUCRAR A TERCEROS**.

La cuarta regla para discutir es: **OLVIDARSE DE LA LIBRETA DE CUENTAS PENDIENTES**.

Veamos un ejemplo:

**EL:** Hoy tengo que llevar el carro al taller. No podré recogerte a las 7:00 pm como siempre; estimo que será a las 7:45pm

**ELLA:** Tiene que ser antes, había planeado estar temprano en casa para ayudar a los chicos con sus tareas. Sabes, Pedrito necesita ayuda en matemática ahora que está en secundaria.

**EL:** No puedo. Tienes que acomodarte estamos sin carro.

**ELLA:** Siempre es así. Siempre soy un tema secundario. Si hubieses pensado en mí, antes de llevar el carro al taller, me hubieras preguntado que tenía que hacer. Esta es una muestra de cuanto me consideras. Y esta no es la primera vez.

**EL:** ¿Cómo que no es la primera vez? Esto no sucede nunca.

**ELLA:** Mentiroso. Te acuerdas cuando éramos enamorados y no me quisiste llevar a la casa de mi madre porque tenías que reparar el carro. Eso me dolió mucho, me dolió en el alma, porque yo nunca te pido favores, pero esa vez, por única vez, esperaba que tú pudieras ayudarme.

#### REFLEXION:

¿Pedrito ya está en secundaria! y ELLA recuerda algo de la etapa de enamorados? Realmente si alguno de los dos se siente lastimado u ofendido debe manifestarlo inmediatamente, quizás no en el mismo día, pero si dentro de los días siguientes. Si algo no se manifiesta en el corto plazo, en realidad no tuvo mayor importancia y debemos dejarlo en la zona del olvido y no traerlo al presente como una cuenta pendiente de pago.

Debemos recurrir al perdón de las cosas para continuar viviendo. Busca revanchas y cuando las consigas serás feliz un día. Perdona

y serás feliz toda una vida. Las personas no pueden estar cargando con cuentas pendientes en una mochila porque no las dejará crecer. Ayer fue ayer y hoy es hoy.

La quinta y última regla para discutir es: **JAMAS APUÑALAR LA RELACION**.

Aquí tienen un ejemplo:

**EL:** No, no podemos cambiar la cocina porque estamos en crisis económica en el mundo y hay que ser prudentes con el manejo del presupuesto.

**ELLA:** Por si no te has dado cuenta la cocina no es para mí. Son tus hijos los que a veces quieren calentar su comida y tienen que estar jugando a ver que hornilla prende. Y claro no hay para la cocina, pero si hay para otras cosas cómo el último regalito que le hiciste a tu mamita.

**EL:** Mira, tu sarcasmo me irrita. No se porqué tengo que soportar esta porquería de matrimonio, todos los días de mi vida son un martirio; bien decía mi padre, que casarme contigo era jugar a perdedor.

**ELLA:** Si yo le hubiera hecho caso a mi madre, hoy tendría un súper matrimonio con un hombre que me miraba la cara, pero en que maldita hora me deje engañar. Hoy estaría viviendo en Palm Beach y seguramente no tendría problemas para comprarme una cocina.

**EL:** Sigue con tus tonterías y no respondo. Una más y me voy de la casa.

**ELLA:** Si te vas de la casa no pasa nada. Estoy segura que mejor viviría sola.

#### REFLEXION:

La relación es un "algo" que se encuentra en el medio de la pareja. Cuando se discute ese "algo" se protege y se le lleva a una esquina. La relación no participa del conflicto. No tiene nada que ver. Lo que está en conflicto es la compra de la cocina y el presupuesto, sobre eso se discute. La relación en una discusión jamás se cuestiona.

En una discusión debemos evitar lanzar frases terminales como: "... una más y me voy de la casa", o "... Si te vas de la casa no pasa nada", porque esta expresión condicionará un futuro comportamiento. Que va a suceder si ELLA lanza una expresión más; como ya dije "... una más y me voy de la casa", tendré que cumplir mi amenaza, así en realidad no quiera irme de la casa, con lo que el problema crecerá exponencialmente.

Como ella dijo, "... si te vas de la casa no pasa nada", y él ya se fue de la casa y ahora pasaron dos días y está arrepentida y quiere conversar para solucionar, la frase la limitará porque dijo que no pasaba nada si él se iba. Por tanto, reiteramos se deben evitar frases terminales.

Recuerden la quinta regla es: **JAMAS APUÑALAR LA RELACION**.

#### REFLEXION FINAL:

Hemos analizado las 5 reglas para discutir con los seres queridos sin dañarlos. Recuerden:

**1º Regla:** Discutir un solo tema a la vez.

**2º Regla:** Discutir a solas

**3º Regla:** No involucrar a terceros.

**4º Regla:** Olvidarse de la libreta de cuentas por cobrar

**5º Regla:** No apuñalar la relación.

Recuerden que los conflictos no desaparecen, los conflictos son inherentes a una relación porque somos diferentes. Lo que cambia es la manera como afrontamos los conflictos.

Tengan presente siempre estas reglas. Practíquenlas y poco a poco verán que los conflictos se solucionarán de una manera más rápida e irán camino al objetivo mayor... tener un matrimonio sano y feliz.