

# Atascados en el amor: ni contigo, ni sin ti

PAPEL- ZEN-MENTE

ISABEL SERRANO-ROSA

25 FEB. 2019 02:35



Carmen entra airada en la consulta y enumera con precisión milimétrica decenas de episodios a lo largo de estos 15 años de matrimonio en los que su marido, Sergio, ha sido desconsiderado y egoísta. Días después es Sergio quien se sienta en la misma butaca para narrar su sufrimiento y frustración. No hay un atisbo de compasión, conviven a diario con la peor versión del otro. En su sesión conjunta, Carmen mira un punto de su pie con cara enfadada y Sergio observa un lugar indefinido del techo con aire ausente. No escuchan una palabra de lo que el otro dice, sólo se preparan para el ataque. Y éste surge siempre por un asunto en apariencia irrelevante. Entonces sí se miran a los ojos, amenazantes, llenos de amargura y reproche. En la bronca se redescubren el uno al otro. "**Otra pareja hostil-dependiente**", me digo y respiro para aflojar el clásico nudo en el estómago que producen este tipo de sesiones. Las relaciones con un conflicto «ni contigo ni sin ti» son las más

propensas a venir a terapia. Los dos «enemigos en casa» están demasiado asustados para acabar la relación y no tienen la madurez suficiente para finalizar las peleas. Paradójicamente, **buscando la felicidad se enganchan al sufrimiento.**

## CARACTERÍSTICAS

---

Carmen y Sergio, como todas estas parejas, se quieren mucho y mal. En un segundo se aprecia toda la sintomatología de su problema: son incapaces de apreciar el efecto que su propia conducta tiene en su compañero porque están demasiado centrados en lo que «tú me estás haciendo a mí». Interpretan la conducta del otro basándose en su maldad, su evidente patología de personalidad o disfunciones irreparables en su familia de origen. Su comunicación es tan confusa y su escucha nula que cuando Carmen dice A, Sergio escucha B y le devuelve C que ella interpreta como D. Es como el juego del teléfono roto, pero sin gracia. **Su nula capacidad de negociación les lleva a escaladas de ira con insultos y amenazas de ruptura.**

Cuando les propongo que intenten enfriar la situación me miran incrédulos y por un instante se ponen de acuerdo: "¡Cómo puedo pedirles eso, acaso no soy consciente de los buenos motivos que tienen para estar enfadados!", gritan. En unos días se volverán a buscar, porque no pueden vivir el uno sin el otro y su reencuentro será tan intenso como la bronca que acabo de presenciar.

## EVITAR CONFLICTOS

---

Parejas como Carmen y Sergio necesitan parar y reemplazar la hostilidad por apoyo mutuo. Cambiar la peor versión del otro por una forma más integrada en la que no deban esperar un amor incondicional y convencerse de que no se necesitan, pero que pueden elegir estar juntos o separarse. Algunas estrategias para conseguirlo son:

- 1. Establecer límites durante las peleas:** No está permitida la violencia, ni la amenaza de divorcio, tampoco abandonar la casa en mitad de una discusión, ni las advertencias de suicidio o agresión.

**2. Definir las reglas del conflicto.** Cada uno indica, por escrito, qué comportamientos son inaceptables (insultarnos).

**3. Aprender a tomarse tiempos de descanso.** Se elige cómo terminar una pelea (sin marcharse), tomando el tiempo necesario para enfriar la situación. El que toma tiempo especifica cuándo reanudar la discusión.

**4. Favorecer la escucha.** 'Ejercicio 5' 5' sugiere que durante 5 minutos uno escuche al otro sin interrupción mientras es consciente de sus propios sentimientos y respira para relajarse y viceversa.

**5. Desarrollar comportamientos atentos.** Elegir dos comportamientos afectuosos que deseen tener el uno con el otro. Hay que identificar los cambios positivos y reconocerlos verbalmente. Lo que no se dice con palabras no puntúa en estas parejas.

Éstas serán las primeras propuestas para contener el conflicto. Más adelante aprenderán a cooperar, a usar el sentido del humor y no la ira, a disculparse, a liberar el rencor, a pedir con claridad y a averiguar sus conflictos infantiles no resueltos. Pero el mensaje más importante es la llamada pregunta de la armonía: "**¿Qué puedo hacer yo para alcanzar la relación que deseo?**". Si Carmen y Sergio pueden aceptar esta nueva actitud significa que habrán madurado y seguirán creciendo juntos. ¡Que la fuerza les acompañe!

## Causas de la hostilidad

**Las relaciones pasan por una serie de etapas.** La pareja hostil-dependiente quiere quedarse eternamente en la fase inicial del enamoramiento y le cuesta pasar a la siguiente, en la que bajamos al otro del pedestal y aceptamos que nos va a decepcionar de vez en cuando ¡y nosotros a él! **2. Muy influidas por su infancia,** se adhieren a la fantasía de que el compañero es la única persona que puede darles todo lo que sus padres no les proporcionaron. La realidad se impone y queda claro que la pareja no puede cumplir siempre los deseos del otro. **3. Suelen combinarse dos tipos de personalidad:** 1. Narcisista: cree que el cónyuge debe mostrarle un afecto total, pero no piensa que éste lo merezca; 2. Dependiente: pone sus necesidades por encima de cualquier incomodidad que pueda sentir el otro.

Isabel Serrano-Rosa es directora y psicóloga de [enpositivoSí](#).