

# Cómo romper la capa de hielo que te separa de tu pareja

## PAPEL-ZEN-MENTE

ISABEL SERRANO-ROSA

MIÉRCOLES, 9 OCTUBRE 2019



Si te das un golpe lo mejor es ponerse hielo para que baje la inflamación y disminuya el dolor, al menos, temporalmente. El frío emocional funciona de la misma manera, cuando surge un conflicto con la pareja, si se aplica con moderación, **produce el efecto analgésico necesario para retomar la comunicación** cuando el ambiente sea más propicio.

"Enfriar" significa no hablar sobre el tema durante un rato, distraerse, respirar, salir a dar una vuelta (avisando al compañero de que te vas con la intención de volver a hablar cuando estés más tranquilo para evitar la sensación de abandono en momentos de crisis), escribir en tu diario o hablar con un amigo de los que saben escuchar, o sea, de los que no aprovechan la situación para encizajarte aún más contra tu pareja.

### QUEDARSE HELADO

Sin embargo, hay personas que se olvidan de que **los cubitos de hielo afectivos hay que quitarlos** y mantienen la frialdad con su compañero durante demasiado tiempo, quizás, **ni siquiera recuerdan el conflicto que originó el distanciamiento**, sólo saben que entre el uno y el otro se ha instalado Groenlandia antes del deshielo.

Esta indiferencia puede deberse a la dificultad para encontrar el camino del reencuentro, pero puede tener otros **motivos** como:

1. Servir de mecanismo de control (soy yo el que digo cuando se habla y cómo).
2. Manipulativo (se que al final cederás y reconocerás tus errores, te sentirás culpable).
3. Vengativo (te doy donde más te duele).
4. Defensivo (no soporto tu intensidad, quiero estar lejos).

En la era de la comunicación, la mayor dificultad de muchas parejas no es la falta de ésta sino la **ausencia de calidad y calidez de los diálogos**. Estar juntos y sólo hablar de asuntos superficiales o relacionados con el día a día doméstico puede anestesiar tanto la relación que al final ya no se siente nada.

De hecho, el alejamiento afectivo es una de las cuatro conductas que se sabe llevan a la muerte del afecto (las otras tres son la crítica, el reproche y la susceptibilidad). Por no hablar del "phubbing" **esa conducta abusiva y desconsiderada que consiste en mostrar más interés por lo que dice tu móvil que en el compañero** que tienes delante. El resultado final es solo uno, **una pareja congelada y con un 80% de posibilidades de divorcio** (o de convivir como separados en la misma casa).

## ¿CÓMO PROVOCAR EL DESHIELO?

Volver a conectar con la calidez sentimental que un día sentisteis depende de la causa que originó el iceberg entre el uno y el otro, pero sobre todo, de tu espíritu decidido de "rompehielos".

Si el problema surgió porque uno o los dos tenéis un **patrón de evitación** y a la mínima pega queréis poner aire de por medio, lo mejor es **entrenar la escucha activa**, intentar entender qué quiere expresar el otro y dar señales como mirar al compañero, asentir con la cabeza, expresiones como "claro entiendo" o hacer preguntas, conductas que ayudan a conectar con el deseo de todos los seres humano de ser vistos y escuchados.

Otro aspecto fundamental es **entrenar el autocontrol** para que las palabras del compañero no te conviertan en un "**gatito sumiso**" (que no dice nada) o en un "**tigre diente de sable**" (al que da miedo hablar, lo que es otra forma de alejamiento emocional).

**Prueba a escuchar a tu pareja**, durante cinco minutos al menos, y respira lentamente buscando la calma en tu interior cuando la inquietud se activa por algo que él/ella pueda haber dicho.

El distanciamiento en otras ocasiones se produce por el **natural proceso evolutivo de las relaciones de pareja**. Al principio estamos dedicados el uno al otro, lo que se convierte más adelante en estar demasiados ocupado cada uno en diferentes asuntos (trabajo, hijos, propia vida). Estamos tan atareados y cansados que apenas quedan momentos para la calidez y el afecto, hasta que **un día descubres que hay un desconocido durmiendo a tu lado**.

**Antes de tirar la toalla**, intenta recuperar el tiempo perdido creando un nuevo mapa del amor (así lo llama John Gottman). Vuelve a interesarte por tu pareja, saber cómo se siente y piensa en su trabajo, cuáles son ahora sus amigos y compartir sus sueños porque son señales inequívocas de que vuelves a prestarle atención. Recordar los buenos momentos pasados juntos también elimina la escarcha, más aún si se acompaña de nuevas actividades compartidas.

Finalmente, la distancia se produce porque **se ha instalado el rencor entre los dos**. Si el resentimiento no se ha drenado adecuadamente en mucho tiempo ha llegado el momento de **activar el perdón**, dejar de culpar o culparse por el pasado que no se puede cambiar.

Hay una reflexión previa importante que pocos se hacen cuando sólo ven motivos para el enfado: ¿cómo puede estar viviendo nuestro compañero la relación? ¿Cómo es vivir con nosotros? No es una cuestión de buenos y malos, ni de ajuste de cuentas, sino de tomar una nueva perspectiva.

Si eres una persona a la que tu pareja le aplica la conocida **Ley de Hielo** no intentes forzar las cosas. Dale unas horas y después mándale el mensaje de que sabes que está enfadado. Invítale a poder hablar y señálale tu disposición a escuchar. El perdón y el cambio se hacen por un bien mayor que es disfrutar del poder de crecimiento y bienestar que nos otorga una relación saludable.

## **DONDE HUBO FUEGO...**

Hay cinco síntomas que indican que la relación está muy tocada: **1.** Cuando los cónyuges consideran que los problemas matrimoniales son muy graves; **2.** Hablar parece inútil e intentan solucionar las cosas cada uno por su lado; **3.** Llevan vidas separadas; **4.** Se sienten solos; **5.** Se deja de sentir y de disfrutar juntos. Es bueno tener siempre en mente los componentes del amor que describía Erick Fromm en su libro 'El arte de amar', esto es, la responsabilidad, la preocupación activa y, sobre todo, el reconocimiento y respeto mutuo.

Recibir **señales claras de que le importamos al otro**, consiste en tener pequeños detalles y complicidades cotidianas que son muy valiosos. Estos son algunos rituales de las parejas felices: caminan uno al lado del otro, se dan un abrazo al volver del trabajo, se llaman para ver cómo va el día, se dicen te quiero y que tengas un buen día todas las mañanas, se dan las buenas noches independientemente de cómo se sientan y por supuesto, buscan el sexo divertido, como expresión de afecto y deseo, la mejor forma de romper el hielo.