



## EN EL DIA DE SAN VALENTIN, UN REGALO DE PAZ



**Nora Femenia, Ph.D.**

En este día de San Valentín, de acuerdo a la tradición, muchos van a regalar chocolate, rosas rojas y hasta joyas con brillantes. Exceptuando a los costosos brillantes, todo lo demás será olvidado en una semana....Cuál es el regalo más importante que Ud. desearía tener para su relación? ¿Le gustaría un regalo que le ayude a mantenerse saludable y feliz, y le ahorre la miseria de la infelicidad conyugal que muchas veces acaba en divorcio? El asunto es enfocarse en las diferencias:

Por qué las parejas se pelean? Las disputas matrimoniales pueden enfocarse superficialmente, en muchos temas:

- Decidir quién está a cargo de las decisiones
- Cuánto van a depender el uno del otro
- Cómo relacionarse con los parientes políticos
- Sexo y su frecuencia, tipo, etc.
- Dinero, como ganar, gastar o invertir
- Cómo criar a los hijos, etc.

Aquí y ahora le voy a contar un secreto, que es la motivación profunda que está debajo de una pelea entre gente que se quiere. Una vez que Ud. lo entienda, le va a ser muy fácil saber qué hacer cuando haya un desencuentro.



Es una clave para entender las motivaciones de la conducta de su “enemigo,” y quizás generar algunas soluciones diferentes a la pelea.

¿Por qué ganar o perder se convierte en algo tan importante? ¿Por qué es tan esencial a nuestra auto-estima? Porque se nos ha educado para pensar que teniendo control sobre los recursos: el tiempo, el dinero, el auto, las joyas o un buen trabajo que hacen a quienes somos, son parte de nuestra identidad, por lo tanto hay que pelear por estos objetivos.

Realmente, todos estos elementos refieren a una necesidad raramente mencionada: la de recibir reconocimiento de los seres alrededor nuestro. Ganar una disputa haciéndose del control de los recursos nos da una promesa simbólica de que los otros nos van a admirar o respetar...las personas que nos conocen son muy importantes pues ellas tienen que darnos el reconocimiento que anhelamos.

Ahora, vaya atrás en el tiempo y recuerde los tres últimos enfrentamientos con su ser más querido. Imagine que cada pelea contiene un pedido encubierto de apoyo y reconocimiento de parte de esta persona amada. Imagine que esta persona está diciéndole: “Si, de verdad tú tienes razón,” o “tienes la mejor idea,” o “estas en lo cierto”...y fíjese si los sentimientos dentro suyo cambian...Verdad que hay un sentimiento más calmo, de aceptación y validación, que lo hace sentir bien?

Ahora fíjese en los sentimientos que tendría si Ud. gana en la pelea y se queda con el objeto por el cual se pelean: se compara esto con el sentimiento de ser reconocido, y aceptado?

¿Por qué es tan difícil mencionar que lo que estamos buscando es este reconocimiento?

Muy simple, por que no tiene el mismo valor si viene a pedido! Este es el problema: Si tenemos que pedir que nos reconozcan, entonces lo que recibimos no vale nada.

Todos necesitamos que los demás, espontáneamente, nos digan que somos valiosos, que somos apreciados, que hacemos (algunas) cosas muy bien....sin que haya que pedirlo.



Tiene que ser un hecho obvio a todos los demás, y certificado por el comentario positivo ofrecido. Si no es obvio, quiere decir que no somos tan buenos, tan guapos o tan inteligentes y entonces nuestra autoestima vuelve a estar colgada de un hilito... Esta es una de las muchas razones que tenemos para casarnos: para tener a alguien que, por elección propia y libre, dice al mundo que somos tan maravillosos como personas, que desean certificar esa elección a través del matrimonio y pasar su vida con nosotros.

En Resumen: **“Casarse es formar una sociedad de admiración mutua”**

Y, un buen día, esta admiración que nos arreglamos para tener desaparece, no oímos nada más del reconocimiento a nuestra persona, y la única manera de obtener la atención de la persona querida es organizando una buena pelea.

Es posible que, en los primeros tiempos de una relación, no hayamos esperado nunca que tendremos peleas....pero estas son inevitables, por los dos lados. Si uno espera que haya peleas, vistas como indicadores de falta de atención/ reconocimiento, y las procesa bien, éstas se convierten en instrumentos de comprensión mutua.

Bien, convengamos ahora que Ud. ha decidido que hay una lista de temas sobre los cuales Ud. quiere conversar con su pareja, e intenta dirigir su atención hacia los aspectos que molestan en la relación. Recuerde que su primer deber es cuidar que esta confrontación no sea destructiva. Por más que sus sentimientos estén heridos, hay que recordar que la armonía de pareja es su propósito último.

El conflicto positivo le ayuda a pensar en cómo hacer una confrontación respetuosa, siguiendo algunas reglas que se han llamado: “la pelea justa”



## REGLAS DE LA PELEA JUSTA PARA PAREJAS

La Pelea Justa es una manera respetuosa de confrontar a su ser querido, para hablar de los temas que están causando ya sea un conflicto abierto con hostilidad diaria, o escondido. Le ofrece un método de resolver las diferencias de opinión que ocurren inevitablemente entre esposos o socios.

La idea básica es la de ofrecer una alternativa a la pelea descontrolada que se escala con acusaciones, gritos y hasta violencia interpersonal, que se usa para controlar, humillar al otro y “ganar.”

En este modo alternativo, se puede concentrar la atención en ver cuales son las necesidades recíprocas que están ignoradas en ambos lados.

1.- Hay que aceptar que la disputa es una creación mutua. Cada uno tiene que saber que está haciendo para mantener y alimentar el conflicto, y hacerse responsable de esas conductas. La persona que es la víctima hoy, se convierte en victimario mañana.

2.- Ambos son responsables por el proceso de la pelea, que tiene que ser justo. Para eso, vamos a definir el propósito de una pelea. No se trata aquí, como en las películas, de ganar destruyendo al adversario. Esta es una relación de afecto, y la pelea tiene como objeto encontrar una solución justa y respetuosa de las necesidades de los dos. Definimos “GANAR” a conseguir una solución mutuamente aceptable que deje a los dos lados satisfechos.

3.- Si, en un día normal, ambos eligen un método para pelear con justicia, esto demuestra un gran respeto por el otro y por la pareja. Se elimina la necesidad de acumular resentimientos y afectos negativos que justifiquen más tarde actuar con venganza. Esta adopción de un método significa que ambas partes se comprometen a mantener reuniones periódicas para sacar a luz malentendidos y enojos sin resolver.

También estamos reconociendo que habrá emociones de tipo enojo, rabia, y tristeza que nos indicarán cuando hay que establecer algún modo de refrescar las metas comunes de la relación. Estas emociones negativas nos indican que no estamos obteniendo la

satisfacción a las necesidades de respeto, comprensión, apoyo y amor que esperábamos al iniciar esta relación.

## **Estas son las reglas básicas:**

Consiga un tiempo sin interrupciones, e invite a su pareja a hablar y disponga de 40-60 minutos libres de otros compromisos. Ambas partes prometen tener una postura de respeto. Hacer un buen contacto visual enfrentando las sillas de modo que estén frente a frente.

- Toda violencia física queda eliminada.
- Nadie puede acusar, gritar o insultar al otro. Tampoco acusarlo de mentir. No se puede asumir que uno sabe lo que el otro está pensando o sintiendo. Cada persona habla por sí misma, de sus experiencias y emociones.
- Tampoco se puede acusar al otro o decirle que está actuando de mala fe.
- Escuche cuidadosamente lo que la otra persona dice que le pasa y reconozca los sentimientos expresados. (Ejemplo: “cuando pensaste que no te iba a acompañar al hospital a ver a tu mamá, te sentiste muy defraudado.”)
- Repita de vuelta a la otra persona lo que ella dijo, para estar seguro de que lo que Ud entendió es lo que la otra persona quiso decir. Después diga: “Te he entendido bien?”
- Use declaraciones preferentemente que hablen de sus propias reacciones, no del otro. Si Ud. dice: “Tu siempre te gastas el sueldo en salidas” su pareja no puede oírlo. Trate de usar frases que describen el impacto de esta conducta en Ud mismo: “Yo me preocupo cuando casi todo el sueldo se va en salidas porque allí si que no se pagan las deudas y después no hay dinero para lo que necesitamos en la casa.”

## **Si hay situaciones con mucho dolor:**

Si hay una explosión de rabia porque salió un tema desagradable, no se asuste. Decida hacer una interrupción, traiga un vaso de agua para cada uno, y decida cuántos minutos se necesitan para volver al tema. Actúe de modo compasivo y afectuoso.

Trate de no sentirse ofendido o asustado por ninguna emoción expresada allí, más bien entienda que necesidad frustrada está debajo de la emoción tan fuerte.

Cuando todos los temas se han hablado y no queda ningún tema postergado, trate de hacer un resumen breve de lo que ambos entendieron sobre la situación. (pregunte: “hay algo más que nos duele y que no hemos hablado todavía?”)

¿Se ofreció ya un cambio de conducta para obtener una solución? (“Pienso que yo podría acostumbrarme a esperar con más paciencia cuando tu familia empieza a darnos órdenes”)(“Cuando vuelves cansado de tu trabajo, yo veré de dejarte unos minutos para que te relajes, sin contarte de mis problemas inmediatamente”)

Si no, ofrezca ahora mismo algunas ideas. Si ambos han decidido un plan de acción, escríbalo en un papel. Y pregunte cuando deberían tener otra charla para chequear esta propuesta de cambio y ver como esta resultando. Dentro de dos semanas? Dentro de un mes? Elija la fecha ya.

Expresa su gratitud por esta conversación. Y recuerde validar todo lo positivo que salió en la conversación. “Te agradezco que dedicaras estos minutos para que conversemos sobre lo que nos preocupa a los dos.” “Me siento más aliviada porque veo que podemos entendernos mejor.”

¿Le parece un buen plan? Las relaciones todas se construyen con buena comunicación sobre las experiencias y las emociones que vivimos.

Recuerde siempre que las peleas son metodos para obtener lo que todos los seres humanos necesitamos: dosis diarias de apoyo emocional, reconocimiento de lo importantes que somos el uno para el otro, y el afecto de aquellos que están a nuestro lado por amor.

Si pudiéramos recordar esta práctica todo el año, y no solo en San Valentín...la felicidad sería mucho más fácil de alcanzar.



**inter-mediación.com**

Transformación de Conflictos en el Mundo Hispano

**Nora Femenia , Ph.D. es una experta en relaciones humanas y conflictos.**

Su pagina web es: <https://www.inter-mediación.com>

Nora es profesora en la Florida International University, a cargo de cursos sobre Mediación Familiar. Puede comunicarse escribiendo al Email : [nora@femenia.com](mailto:nora@femenia.com)

*Copyright (c) 2022 Page 6 of 6 Inter-Mediacion*

Fort Lauderdale, FL 33308