

Conflictos de Pareja

BUSCAR CULPAS O BUSCAR SOLUCIONES¹

[Dr. Alberto Chertok](#)

Aunque los miembros de una pareja posean valores y afinidades comunes, continúan siendo seres diferentes cuyos intereses, prioridades y puntos de vista suelen entrar en conflicto. Este hecho es normal y no conduce necesariamente a un enfrentamiento. El diálogo afectuoso, comprensivo y tolerante permite superar muchas de estas diferencias y asumir, en otros casos, que no es posible alcanzar un acuerdo. El intercambio de ideas se transforma en una pelea cuando los interlocutores encaran la discusión con un objetivo equivocado.

Diálogo centrado en la persona

Cuando la finalidad consiste en establecer quién tiene la culpa o quién tiene razón, los participantes de la contienda traen a colación hechos del pasado con objeto de fundamentar sus acusaciones. Algunas personas retienen en su memoria gran número de incidentes antiguos los cuales esgrimen ante su pareja como prueba de que él o ella "siempre hace lo mismo." Subyace a este planteo el objetivo básico de hacer justicia: los culpables deben ser confrontados con sus faltas y reconocer sus pecados. El resultado es un intercambio de reproches que sigue la típica secuencia acusación - defensa - contraataque. En este punto el diálogo (¿diálogo?) está centrado en las personas y en sus presuntos errores o contradicciones, mientras el tema original ha sido olvidado o relegado a un segundo plano.

Diálogo centrado en la solución

Este enfoque supone en cambio que el objetivo de una discusión es resolver una discrepancia específica en lugar de ajustar cuentas pendientes. Si el tema es cómo distribuir los ingresos y ordenar los gastos, con qué frecuencia visitar a las respectivas familias o cómo encarar el bajo rendimiento escolar de un hijo, el análisis se centra en el problema y especialmente en sus posibles soluciones. Los integrantes de la pareja trabajan juntos con la prohibición expresa de re-flotar incidentes anteriores a menos que aporten algo útil a la solución del actual. La consigna es: "qué podemos hacer para resolver esta situación" y no "quién tiene la culpa".

Orientar el diálogo a las posibles soluciones no garantiza, naturalmente, que los interlocutores alcancen un acuerdo total, pero acerca las posiciones en lugar de polarizarlas y genera un clima de cooperación. Incluso cuando el problema consiste en que a un miembro de la pareja le disgusta la conducta del otro, no es útil embarcarse en una discusión estéril con objeto de demostrar al acusado lo injusto, egoísta o desconsiderado que fue. Apabullar al compañero con argumentos contundentes tal vez permita un desahogo momentáneo, pero no suele ser eficaz para modificar su comportamiento. Es preferible pedirle que actúe en la forma que esperamos de aquí en adelante y asumir incluso que parte de la responsabilidad, preguntando qué podemos hacer para facilitar el cambio.

Modificar nuestro estilo de comunicación requiere un esfuerzo considerable y el acuerdo de ambos miembros de la pareja. Aún así es frecuente caer en el viejo hábito de "discutir contra" en lugar de "dialogar con". Cuando la discusión sube de tono y comienza el intercambio de reproches, es útil volver al problema actual y preguntarse cuál es el objetivo de la conversación: establecer quién tuvo la culpa y hacer justicia, o asumir que el pasado no puede cambiarse y orientar el diálogo a modificar la situación en el futuro.

¹ Del libro: "60 mentiras que nos complican la vida", Dr. Alberto Chertok. ([ver contenido del libro](#))

Centro de Terapia Conductual, Montevideo. Tel.: (598-2) 709 1830 www.psicologiatotal.com

Prohibida su reproducción y/o distribución por cualquier medio o su ofrecimiento para descargar de internet desde sitios diferentes al mencionado.