LA TARDOR

https://www.alfdurancorner.com/articulos/la-tardor.html

Focus: Sociedad

Fecha: 02/09/2011

Tiempo de cosecha, de maduración, de descanso tras la explosión estival. Tiempo de reflexión. También tiempo de rupturas.

Las estadísticas nos dicen que los procesos de divorcio (legal o figurado) se preparan en septiembre y se llevan a término durante el último trimestre del año. ¿Por qué ocurre esto?

John M. Gottman, doctor en psicología, y profesor emérito de la universidad de Washington, lleva muchos años estudiando los conflictos de pareja, e incluso se atreve a pronosticar la probabilidad de ruptura observando a las parejas que, voluntariamente, acuden a su laboratorio de experimentación en Seattle.

Gottman destaca cuatro reacciones emocionales de naturaleza destructiva, que son las predictoras de una ruptura: la crítica, el menosprecio, el contraataque y la retirada.

Empecemos por la crítica. Podríamos expresar una petición para comprender al otro, pero no lo hacemos. Es más fácil criticar, y la crítica, si es sistemática, hiere en lo más profundo. El camino correcto es muy simple: la gente sólo quiere que la quieran. Dale Carnegie dejó escrito: “La crítica es inútil porque pone a la otra persona a la defensiva, y por lo común hace que trate de justificarse. La crítica es peligrosa, porque lastima, hiere el precioso orgullo de la persona, daña su sentido de la importancia, y despierta su resentimiento”. ¿No sería mejor preguntar simplemente: cuál es el problema?

La segunda reacción (el menosprecio) es la más dañina. Se puede verbalizar o simplemente expresar a través del lenguaje no verbal. Incorpora insultos y sarcasmos. Señala el camino del no retorno. El contrato psicológico se rompe definitivamente.

Por último, el contraataque y la retirada se ofrecen como opciones alternativas. Este patrón se ajusta al modelo del fisiólogo Walter B. Cannon (lucha o huye) y está encriptado en nuestro cerebro más profundo. El contraataque no hace más que aumentar el nivel de violencia, y acelera el desenlace. La retirada (más propia del hombre) lleva a la exasperación del otro. Es una falsa salida.

Gottman siempre ha defendido su teoría de que la “pareja feliz” no existe. En cualquier relación siempre se producen conflictos, y estos pueden ser enriquecedores. Lo que hay que evitar es que se hagan crónicos. Por otra parte, una pareja sin conflictos es una pareja muerta.

Lo que ocurre hoy en día es que en nuestra estresada sociedad, en la que incluso las parejas que conviven apenas se comunican a lo largo de la semana, se produce el inesperado escenario de “demasiados días juntos”. Si se adereza con un estímulo externo (un viaje, por ejemplo) las miserias quedan ocultas; pero si todo queda en “sol y playa”, más niños propios o ajenos, el conflicto está servido.

Si usted no padece ninguno de estos síntomas, que lo disfrute mientras dure.

