

amor+sexo

Refuerza tu amor tras una pelea

Gritos, lágrimas, insultos, reproches... Las broncas de pareja **pueden ser muy desagradables pero también terapéuticas.** ¡Aprende a sacarles partido!

Se dice que dos no riñen si uno no quiere. Pero los expertos aseguran que, de vez en cuando, hay que querer, ya que discutir es una buena forma de comunicarse y aliviar la tensión conyugal. De hecho, existe un estudio de la Universidad de Michigan que asegura que pelear con la pareja alarga la vida. Y viceversa: reprimir la ira y ocultar el sofocón puede ser perjudicial para la salud. Porque, como dice la psicóloga Ana Irene Sierra, "las parejas que no riñen, no se conocen. Discutir con tu novio sirve para aclarar conceptos y resolver conflictos. Da igual quién tenga la razón, el valor está en la propia negociación, que une a la pareja en la búsqueda de un punto medio". Hay que ser razonablemente sinceros y aprovechar la coyuntura para poner los puntos sobre las íes. Esto, siempre y cuando la sangre no llegue al río, porque si no podéis acabar como Michael Douglas y Kathleen Turner en *La guerra de los Rose*. Otra cosa: no chantajees emocionalmente a tu chico porque "si hace algo por ti y no por él mismo, algún día te lo echará en cara". Te-

niendo en cuenta estas reglas básicas, te ponemos varios ejemplos para que sepas cómo actuar en cada situación.

Discutiendo de buena mañana

No hay peor forma de empezar el día que tener una bronca con tu novio. Está en tu mano abortarla y posponerla para un momento más adecuado.

En caliente: "¿Quieres hacer el favor de salir del baño, que tengo prisa?" Las peleas matutinas en días laborables son tan habituales como inoportunas: te espera una dura jornada y, encima, le añades el mal rollo de una discusión. Al menos, tienes la excusa perfecta para cortar por lo sano la pelea: "debo irme". Pero, ¡cuidado!, la psicóloga advierte que "dejar al otro con la palabra en la boca puede ser fatal, así que debes darle explicaciones" y evitar la tentación de irte con viento fresco y dando un portazo. Con voz suave di: "Cari, mejor hablamos luego, que llego tarde al trabajo". Y cierra la puerta despacito...

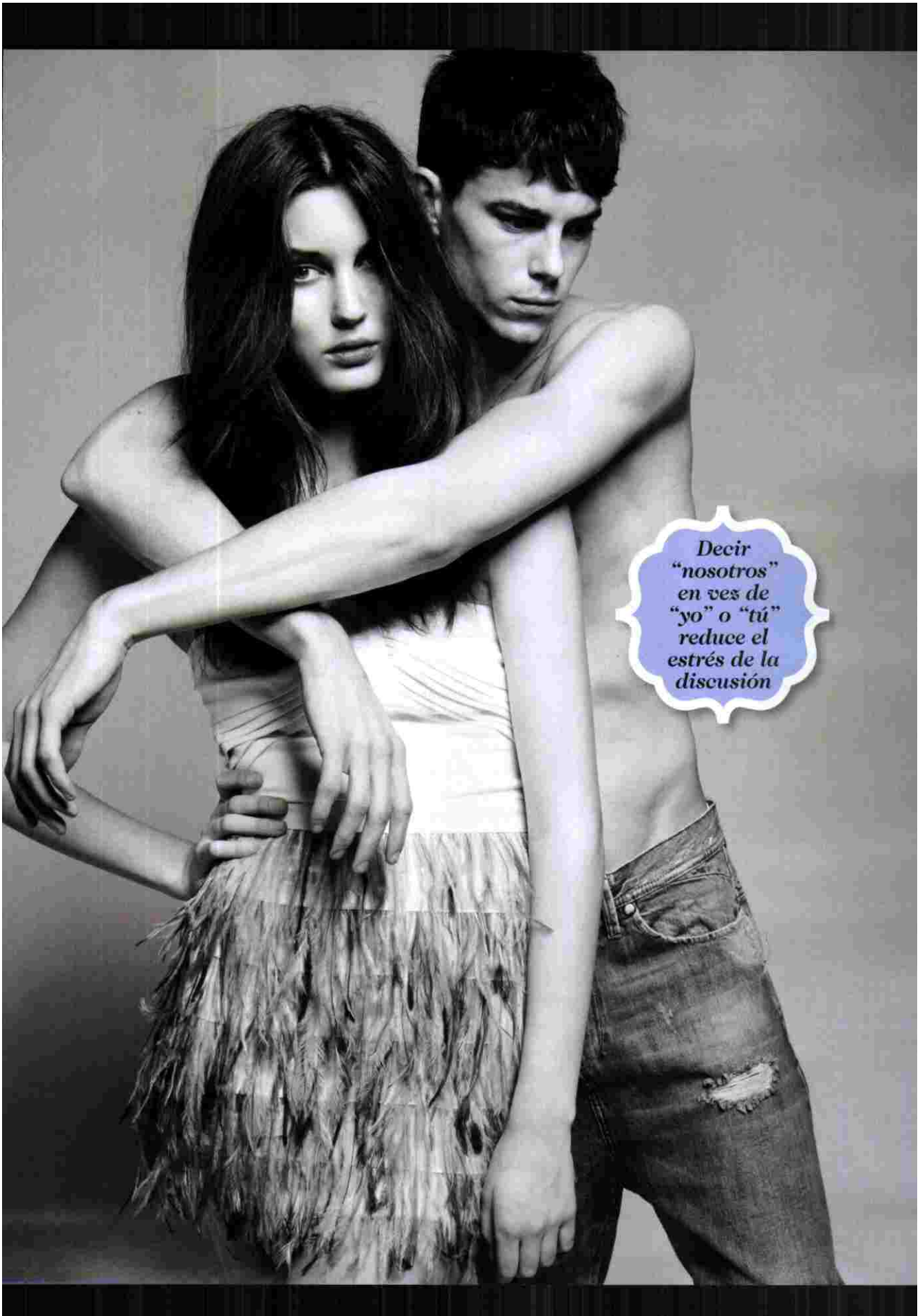
En frío: Ya has llegado al curro (tarde, mal y mosqueada) y te duele estar peleada con tu nene. ¡No se te ocurra ponerle un e-mail mareando la perdiz! Ten en cuenta que los mensajes de texto los carga el diablo y se prestan a todo tipo de malinterpretaciones. Lo único que te dejamos escribirle es algo corto, claro y radical, como por ejemplo "te quiero". Por muy cabreado que esté, se derretirá. De camino a casa, rumia bien lo que vas a decirle. La psicóloga te aconseja que "por muy malo que haya sido tu día, uses palabras dulces". Hablando de palabras, un estudio de la Universidad de Berkeley sostiene que, en peleas de pareja, es mejor decir "nosotros" que "yo" o "tú", ya que "invoca una relación más positiva, se asocia al cariño por el otro y reduce los niveles de estrés durante la discusión".

Peleando delante de la familia

¿Qué? ¿Estáis de visita en casa de tus padres y os habéis enzarzado en una refriega? Mal asunto. Estas cosas suelen acabar como el rosario de la aurora.

En caliente: Según una encuesta realizada por la web de búsqueda de pareja *on line* Parship.es, el 20% de los hombres

Utiliza el viejo truco de contar hasta 10 cuando estés a punto de perder los papeles



*Decir
"nosotros"
en vez de
"yo" o "tú"
reduce el
estrés de la
discusión*



Sabes que una pelea de pareja está fuera de control cuando...

Tras derramar litros de lágrimas, has dejado de llorar como una Magdalena y te has puesto a reír como una histérica.

Tu novio se está dando cabezazos contra la pared.

Has roto todos los platos que tienes en la cocina y estás a punto de empezar con las tazas, los vasos y los jarrones de porcelana.

Te has ido a la habitación cinco veces, dando otros tantos portazos, para luego volver rápidamente al salón (donde está tu novio) a continuar con la bronca.

Él ha tirado tu teléfono móvil por la ventana y tú has hecho lo mismo con el suyo; ahora ves cómo agarra tu MacBook con muy malas intenciones...

Empezáis a tener fiebre alta, dolores de cabeza y síntomas de afonía de tanto gritaros improperios el uno al otro.

Tras recibir alarmantes llamadas de vuestros vecinos, del presidente de la comunidad y del portero, aparece la policía en vuestra casa para comprobar que estáis vivos.

españoles confiesa que la familia política es el principal motivo de riña con su chica. Y es que, reconócelo, bregar con suegros no es plato de gusto: se meten en vuestros problemas, os tratan como críos, airean temas delicados... Por eso mismo, si pasáis una temporada en casa de familiares (o amigos) no debéis discutir delante de ellos jamás, ni intentar buscar apoyo de padres, tíos, primos o hermanos contra el otro. Ana Irene afirma que "buscar aliados familiares en la discusión es jugar sucio y, lejos de suavizar la cosa, engrandece el conflicto". Así que muérete la lengua y ahórrate la saliva para cuando estéis solitos.

En frío: Antes de nada, agrádecete a tu novio que te acompañe a ver a tu familia, ya que no es su obligación y podría haber puesto cualquier excusa. Luego, dile exactamente lo que te ha molestado... pero hazlo sin dramas y con tacto: que no tenga la sensación de que eres una descartada pero tampoco de que tu familia es más importante para ti que él, porque podría sentirse menospreciado: "Cuando tenemos pareja siempre debemos priorizarla por encima de familiares y amigos, porque si no se generan rencores innecesarios", dice la psicóloga. Pero, por otro lado, no debes tolerar que descalifique a tu familia porque, indirectamente, te está insultando a ti.

Discrepancias intelectuales

¿Qué fue antes, la gallina o el huevo? Tu novio dice la primera, pero tú dices el segundo. Esta chorrada os sirve de excusa para montar una batalla campal.

En caliente: Si estuviéramos en el año 330 antes de Cristo, década en la que Aristóteles se preocupó por la cuestión de la gallina y el huevo, vuestra discusión tal vez tuviera más sentido. Pero estamos en la era de Internet y podéis zanjar la bronca en menos que canta un gallo buscando el dato

en la Wikipedia y comprobando que ninguno de los dos tiene razón: esta sentencia de gallina o huevo es una falacia del tipo círculo vicioso y Aristóteles dijo que ambos habían existido siempre (si bien Stephen Hawking opina que fue primero el huevo). Ahí se acaba el lío. Salvo que, como apunta la psicóloga, "os guste discutir o que, inconscientemente, uséis esta tontería para sacar los trapos sucios que os guardáis hace siglos". Trapos como sus turbias salidas nocturnas o vuestra escasa frecuencia coital.

En frío: Si se trata de algo más importante que el dato propiamente dicho, expónselo claramente: "Cariño, la verdad es que el tema de la gallina me importa un bledo pero, no sé, es que hace tanto tiempo que no estamos juntos...". Entonces, es el momento de llevártelo a la cama (o a donde quiera que esté el problema) y arreglarlo allí. Pero si ha sido una simple discusión de Trivial, es posible que haya un problema de desequilibrio de afectos: "La otra parte puede estar crispada porque se siente poco valorada y necesita reforzar su ego". En este caso, quítale hierro al asunto (si has ganado tú) o deja que disfrute de su triunfo.

La temeraria bronca etílica

Los dos lleváis una copa de más y vuestras lenguas se sueltan, así que acabáis riñendo. Y no hay nada más peligroso que una discusión entre borrachos.

En caliente: Son las cuatro de la mañana. Lleváis varias horas de juerga y salta una chispa, que se prende con el alcohol y desemboca en una monumental pelea de pareja. Y acabáis perdiendo el control.

¿Te suena? La escritora y psicóloga Liz Kelly dice que esto ocurre porque "el exceso de alcohol hace que cualquier tontería nos parezca más grave y, al mismo tiempo, nos empuja a decir cosas de las que luego nos arrepentimos". Además, en estos casos, la bebida

Asume que buscar aliados familiares en una discusión de pareja es jugar sucio



nubla el raciocinio y se puede llegar muy fácilmente a los insultos e incluso a las manos. Ana Irene dice que, "la responsabilidad recae en el que esté menos ebrio, que le dará la razón al otro como a los locos y lo llevará a dormir la mona". Y mañana será otro día...

En frío: A la mañana siguiente tendréis una resaca de padre y muy señor mío y apenas recordaréis el motivo de la bronca. Y si os viene a la cabeza, os parecerá ridícula. Rompe el hielo diciendo algo agradable, tipo "uf, menudo pedo ayer, ¿eh? Cuántas tonterías dijimos". Seguro que él te da la razón y todo quedará en agua de borrajas. La ciencia dice que resolver problemas juntos aumenta la oxitocina de la pareja, así que saldréis de esta aún más unidos y haciendo el amor como dos tórtolos. No obstante, la psicóloga advierte que "el alcohol revela a veces partes reprimidas y ocultas de la personalidad, de ahí la frase hecha que reza que los borrachos siempre dicen la verdad". Por eso, es posible que de aquel pitote quede el poso de algún problema real. Si es así, no os queda más remedio que retomar la discusión. Se siente...

El espinoso conflicto económico

Él se ha gastado un pastón en una despedida; tú has quemado la tarjeta comprando trapos. No os salen las cuentas y vuestro viaje a Venecia se esfuma.

En caliente: Dice el tópico que los enamorados ni se acuerdan de la pasta y que "contigo pan y cebolla". Pero la cosa parece haber cambiado con la crisis. Según una encuesta realizada por PayPal, el 43% de las parejas discute por desavenencias a la hora de administrar bienes comunes. Si estabais ahorrando para un viaje común y la pasta se os ha escapado por otro lado, ya está liada. Ana Irene Sierra apunta que el dinero es símbolo de poder y, muchas veces, tras una discusión por temas económicos, "hay una necesidad de domar al otro y de hacerse con las riendas de la relación". De entrada, tranquilizate y tranquilízalo; piensa que, al fin y al cabo, el dinero no da la



felicidad, pero puede destruirla. Porque, como dice Sierra, "el tema económico separa a muchas parejas, sobre todo si uno gana o gasta más que el otro".

En frío: Una vez pase el sofocón monetario, lo peor que puedes hacer es dejar correr el tema. El experto en economía doméstica George Harris sostiene que "evitar hablar de dinero, presupuestos y gastos genera tensión en la pareja, y un día esa presión explotará". Te toca, pues, sentar a tu novio, coger lápiz y papel (o abrir el Excel en el ordenador) y hablar con él de los presupuestos generales

de la pareja. Los planes que tenéis, la forma de gastar el dinero, la necesidad de poner un bote común para gastos de la casa (si vivís juntos), planificar la financiación de actividades comunes... Harris os aconseja que "seáis claros sobre lo que cada uno tiene y quiere, porque así podréis encontrar un equilibrio, un punto medio con el que los dos os sintáis contentos y satisfechos". De esta forma, la próxima vez que discutáis no usaréis de excusa algo tan sucio como el dinero, sino cualquier ocurrencia intrascendente como, por ejemplo, el sexo de los ángeles. ■

FOTOS: DANIELE VALENTI / TEXTO: LUIS LAMBERIA, CON LA COLABORACIÓN DE ANA IRENE SIERRA (WWW.FUNDCONSUJCE.ORG)