

RELACIONES

Por qué algunas parejas a largo plazo todavía pelean

¿Qué es lo que realmente te molesta?

PUNTOS CLAVE

El desacuerdo está garantizado para ocurrir en las relaciones amorosas.

No es raro derramar la energía de la relación en el tema equivocado.

Saber lo que realmente le molesta es fundamental para una resolución exitosa.



Por [Lázaro Castillo, Jr.](#)

Parece que han estado juntos desde siempre. Coexisten en su relación y es silenciosamente aburrida, excepto por los brotes periódicos. A menudo, lo que las parejas denominan “aburrimento” es un encubrimiento de un resentimiento oculto, pero de larga data. La palabra operativa aquí es “oculto”. Casi todas las parejas van a experimentar brotes en respuesta a una situación inmediata, una pelea ocasional, un portazo o un estallido de lágrimas exasperadas.

La ira puede ayudar, pero...

Las disputas e incluso un arrebatado de fuego pueden ser útiles si saca a la luz los problemas reales para su resolución. En otras palabras, las discusiones ocasionales no conducen a desviaciones de relaciones a largo plazo. Sin embargo, el tipo de ira que socava la relación de pareja está viva y bien cuando, por una razón u otra, no se resuelve.

Aquí hay algunas razones:

La ira no se expresa. Uno o el otro alberga resentimiento, pero no lo llama la atención del otro. La ira no se reconoce. No solo se lo oculta a tu pareja, sino que te lo oculta a ti mismo, ya sea negando o minimizando ("No estoy enojado, solo estoy molesto"). En ambos casos, el problema detrás de la ira no se resuelve. La ira no resuelta no se evapora simplemente; permanece en la relación y consume energía positiva que podría dirigirse hacia el romance.

Intenciones enojadas

A veces, la ira se usa intencionalmente para mantener la intimidad a distancia. Una señal de que esto está ocurriendo es cuando las cosas van bien en la relación y de repente uno de los miembros de la pareja nota algo molesto y se pelea. Aunque la tensión causada por el miedo a la intimidad se manifiesta a través de la ira, rara vez se reconoce como tal a nivel consciente. En cambio, a menudo resulta en indiferencia sexual.

La experiencia de Harold...

Harold, un hombre de 56 años comprometido para casarse por segunda vez, usó la ira en anticipación de la cercanía. Esto es lo que tenía que decir:

"Me atraía mucho Andrea. Ambos teníamos días de semana increíblemente ocupados con trabajos de alta responsabilidad. Pasamos todo el fin de semana juntos y tenía muchas ganas de estar con ella, estar con ella sexualmente y simplemente pasar el rato. Pero, por mucho que esperaba, siempre me las arreglaba para pelear con Andrea el viernes por la noche y arruinar el fin de semana.

Me prometía a mí mismo que no lo haría el próximo fin de semana, pero siempre había algo que me molestaba y no podía evitarlo, lo perdía. A veces me iba con rabia, otras veces me quedaba, pero no teníamos intimidad sexual. Finalmente, volví a la terapia y me di cuenta de que tenía miedo del compromiso después de pasar por un divorcio horrible. Cuando resolví eso, nuestro tiempo comenzó a ir mucho mejor. Es increíble que mi miedo me saboteara de esa manera. Mi ira se sentía muy legítima, pero era una defensa. ¡Eso es aterrador!

Según estudios: **MATRIMONIO**

Según estudios sobre el comportamiento sexual

Miedo disfrazado de ira

Muchas parejas realmente quieren estar emocionalmente cerca el uno del otro y compartir una relación amorosa apasionada, pero al igual que con Harold, llegan a cierto punto y sus miedos se apoderan de ellos. Uno puede comenzar a quejarse de los gastos del otro, por ejemplo, o uno puede gastar demasiado sabiendo muy bien que su pareja se desanimará. El asunto los separa por un tiempo y luego se vuelven cercanos, hasta que llegan a un punto de cercanía con el que uno o el otro se sienten incómodos y el patrón de sabotaje se repite. Profundizar en lo que realmente se está reproduciendo no siempre es fácil, pero siempre es fundamental para la resolución.

¿Y cuáles son los factores de atracción?

El rechazo

Presión de grupo

Cómo perdonar en seis pasos

La comunicación cuenta más que cualquier otra cosa para sostener una relación duradera.

Mantenga su mente en paz, no en guerra

Consejos para construir relaciones felices

La higiene de la salud mental puede mejorar el estado de ánimo y disminuir el estrés

¿Buscando pareja?