

Cómo “la descarga de rencor” envenena las relaciones

... y 5 mejores formas de manejar la frustración y disfrutar de relaciones más sanas.



La frustración es una parte natural de cualquier relación íntima; **EL RENCOR NO LO ES.**

Por Lázaro Castillo, Jr.

lcastjr@outlook.com

La frustración reprimida puede provocar rabietas, discusiones explosivas y palabras diseñadas para producir el máximo daño.

Las formas saludables de procesar la frustración en una relación incluyen hablar temprano, escribir una carta y buscar un mediador.

La frustración es inevitable en cualquier relación, particularmente con amigos cercanos o parejas románticas. El espacio entre las personas siempre será un terreno fértil para la falta de comunicación y los malentendidos. Sería impensable que incluso la relación íntima más saludable no experimentara una frustración intensa o momentos dolorosos.

Respuestas comunes a la frustración

Dado que la frustración es una parte natural de cualquier relación, consideremos tres respuestas típicas:

1. Efecto fantasma. Ghosting es una de las respuestas más comunes cuando las cosas van mal. Si una relación se vuelve frustrante o produce ansiedad, el fantasma huirá sin explicación. Los fantasmas afirman que no querían lastimar a la persona. Irónicamente, el fantasma es una de las cosas más dolorosas que puedes hacerle a alguien con quien has tenido intimidad. En última instancia, el fantasma solo se protege a sí mismo, no a la persona a la que fantasma. (Consulte "Cómo las imágenes fantasmas socavan la salud emocional").

2. Cambio de culpa. Los cambiadores de culpa encuentran una razón para terminar una relación sin una confrontación. Pueden culpar a la sociedad, a su familia o a su infancia. Incluso pueden culparse a sí mismos ("No eres tú, soy yo"). Su objetivo es decepcionar a una persona suavemente; en última instancia, el cambio de culpa suele ser un permiso para ser cruel sin consecuencias. (Consulte "Cómo evitar el conflicto aumenta el conflicto en las relaciones").

3. Cobro de rencores. En la superficie, los cobradores de rencores parecen complacer a la gente: rápidos para sonreír, siempre dispuestos a complacer y los últimos en provocar una confrontación. Pero cuidado: Detrás de su sonrisa tensa puede haber un arma cargada, y cada bala un rencor guardado, apuntando directamente a ti. Ya sea que te echen la mano o te echen la culpa, el resultado es el mismo: la relación terminará mal.

El basurero del rencor

La frustración no aliviada puede transformarse en rencores y resentimientos épicos que, cuando se almacenan, adquieren fuerza y toxicidad. A medida que aumenta la presión, incluso los malentendidos más simples pueden desencadenar respuestas explosivas:

Llegaste tarde... otra vez.

No devolviste mis mensajes de texto... otra vez.

Fuiste insensible... otra vez.

Los rencorosos suelen estar al final de su cuerda; se les ha acabado la paciencia. Debido a que la presión no aliviada es tan significativa, se sienten justificados para descargar sus rencores en forma de rabietas, discusiones explosivas o palabras diseñadas para producir el máximo daño.

Lo más sorprendente es que los rencorosos se sienten justificados para infligir daño. Mientras que dejar el rencor ofrece algo de alivio para ellos mismos, la descarga es tan tóxica que con frecuencia daña las relaciones sin posibilidad de reparación.

5 formas de manejar mejor la frustración en las relaciones

1- Habla temprano. No almacene la frustración. Si lo aborda temprano, puede fortalecer la intimidad en lugar de destruirla.

2- Escribir una carta. Escribir cartas te da la oportunidad de ordenar tus sentimientos f2- 2- y ser consciente de cómo te expresas. Si le preocupa su tono, puede pedirle a un amigo que lo lea antes de entregar la carta.

3- Encuentra un mediador. Un mediador, un profesional o un buen amigo que pueda mediar en un conflicto podría aportar mayor claridad y dirección. Lo que es más importante, pueden guiarlo hacia resoluciones mutuamente aceptables.

4-Únete a un grupo. La terapia grupal es el mejor tratamiento para fortalecer las habilidades de comunicación, establecer límites y establecer una intimidad saludable.

5- Acepta la responsabilidad: Si hiciste mal a alguien, no seas terco; pedir disculpas y marcar la pauta para una sana reconciliación. Tomar la iniciativa. Los errores son naturales; procesarlos cuidadosamente juntos finalmente los acercará.

Te invito a través de este sitio que me escribas y que participe de nuestra tertulia sobre la dinámica del matrimonio.

Entérate: [Cuatro claves](#)

[Preámbulo sobre la ira](#)

[El arte de hacer más fuerte tu vínculo](#)

[Trastorno Bipolar](#)

[Presión de Grupo](#)

5 fases: [Cambios positivos del comportamiento](#)

[¿Cuánto tiempo dura tener sexo?](#)
[Los terapeutas profesionales tienen una buena hipótesis.](#)
[El narcisismo](#)

[La diferencia entre una persona segura de sí misma y un\(a\) idiota egocéntrico\(a\) en busca de aprobación](#)