

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**LUNES 10 DE ABRIL DEL 2017**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **LA HOSTILIDAD SEPARA A LA PAREJA**

En toda relación existen desacuerdos, desilusiones, malentendidos y mala comunicación que intervienen negativamente en el curso de esta. El problema que presenta este tipo de situaciones es que puede desencadenar ira, resentimiento y mal humor, que a veces llegan a pesar más que el amor.

La hostilidad en la pareja es una de las principales causas de conflictos. Ser agresivo/a psicológicamente tiene consecuencias lamentables en la relación de pareja. La agresión tanto verbal como la no verbal hace sentir a la persona confundida, tonta, abandonada, con miedo, inestable y vulnerable.

Esta comunicación agresiva, es especialmente dolorosa cuando él o la atacante la niega; al dolor se añade la confusión, pues el agresor/a invalida la percepción de la víctima, provocándole inseguridad y desconfianza de sus propios sentimientos.

La hostilidad se ve en la forma en que el atacante se expresa y oculta sus verdaderos sentimientos: puede sonar honesto/a o sincero/a al prometer que nunca más será agresivo/a y a no volver a hacerlo, expresar que no está enojado/a y sin embargo tener gesto de furia y los puños cerrados, generalmente con la pareja pueden mostrarse hostil, indiferente, ausente, irritable o molesto/a, pero frente a los demás ser un "amor".

## **Cuándo y por qué sentimos hostilidad.**

Solemos sentir hostilidad cuando las cosas de la vida no van como queremos, cuando hemos cometido un error o cuando es nuestra pareja, quien no cumple con las reglas o con las expectativas.

Si las reglas o deberes que le imponemos al otro/a son muy rígidas y sobre todo, si no son acordadas, las probabilidades de que se creen situaciones de enfrentamiento con sentimientos de rabia u hostilidad son muy altas.

En ocasiones, la propia insatisfacción con nosotros mismos puede estar en la base de las reacciones de hostilidad hacia la pareja.

También es frecuente que las conductas de sometimiento y el miedo a la discrepancia con la pareja para evitar conflictos terminen creando un pozo de malestar y de hostilidad que se va acumulando y puede llegar a producir auténticos ataques de ira en las situaciones más inesperadas.

Existe el mito de que hay que “desahogar” la cólera porque es una forma de liberar el malestar y que nos ayudará a sentirnos mejor.

En realidad, todo dependerá de cómo se haga ese desahogo porque, aunque pueda ser verdad que en un primer momento podamos sentirnos liberados al expresar nuestra cólera, si la reacción emocional es violenta, terminará a la larga provocando sentimientos de culpa, baja autoestima, visión negativa y problemas en la relación.

Es común que se acuse y se culpe al otro/a, el agresor/a acusa a su pareja de hacer mal las cosas, haciéndola responsable de su furia e irritación, lo que desde luego es mentira.

Para esa persona es más fácil juzgar y criticar haciendo pensar a la víctima que le señala con esas críticas algo útil, pero lo que hace realmente es expresar su rechazo y falta de amor.

Los sentimientos de rabia o enfado son normales en el ser humano, pero lo que pasa cuando son muy frecuentes indican la existencia de problemas que es importante atender para que la relación de pareja no se resienta.

## **La hostilidad se manifiesta de diferentes formas:**

**Mostrar menosprecio:** Este puede expresarse con aparente preocupación y consideración por las actividades o logros de la pareja. Si la víctima llega a creer que sus logros no son suficientemente buenos, empezará a dudar de sus capacidades e incluso llegar a olvidar sus planes.

**Insidiosa:** el agresor/a no tiene consideración, ni respeto por su víctima, la devalúa constantemente. Al no amarla, no hay nada que valore de su pareja, ni reconoce lo positivo que pueda tener.

Además, en una relación hostil, el agresor/a no comunica sus planes, aún los que competen a los dos, no comparte nada, abandona a su pareja, la excluye de su vida, toma decisiones unilateralmente, distribuye su dinero como solo a él o ella le parezca, sin tomar en cuenta las necesidades de su pareja y sin explicar nada.

Generalmente las personas hostiles, llevan la contraria cada vez que su pareja se atreve a tener opinión propia, imposibilitando todo acuerdo, toda posibilidad de cambio, invalidando la percepción de la víctima para lograr dominarlo/a.

**Sarcasmo (el ataque disfrazado de broma):** Este tipo de agresión no se realiza en broma, no parece gracioso porque no lo es, hiere las áreas más sensibles de las personas, generalmente en público el agresor/a exhibe las características que sabe afectarán a su víctima.

Si lo logra, mostrará un rostro de triunfo. Si su pareja hace algún comentario al respecto, la acusará de no tener sentido del humor.

Por esto, es necesario reconocer cuanto antes las situaciones que desencadenan los pensamientos y las reacciones hostiles con el fin de prevenirlas y actuar para manejarlas de manera más constructiva.

## **Qué hacer cuando nuestra pareja está irritada.**

Si la hostilidad no es muy elevada y sólo se manifiesta con irritación y mal humor:

- **Ignorar su mal humor**, pero avisándole sobre ello, ya que a nadie le complace ser ignorado/a.
- **Aumentar el conocimiento y consciencia de que la pareja lo aprecia**, que sólo está irritada.
- Cuando empiezan a generarse ataques de hostilidad, y aún no son muy marcados, una buena estrategia es hacer cosas que le gusten al otro/a.
- **Cambiar el tema de conversación** por algo mutuamente placentero. Invitar al otro/a a hacer algo juntos y gratificante para ambos.
- Otra herramienta que se puede utilizar es la **empatía**. Es importante ser capaz de ver el mundo a través de los ojos de nuestra pareja y en ocasiones, se evitan conflictos no deseados.

Algunas estrategias básicas .

- Analizar la valoración que estamos haciendo de la situación para intentar reformularla de una manera más positiva teniendo en cuenta también la perspectiva del otro/a.
- Responder a estos síntomas de estrés respirando profundamente por lo menos 10 veces.
- Masajear las partes tensas del cuerpo, cambiando de postura y haciendo estiramientos.
- Abandonar el lugar donde se está desarrollando la disputa en el momento en que se perciban los indicadores de cólera, avisando a la pareja de que se retomará la situación una vez que se haya recuperado la tranquilidad.

### **Manejo efectivo de la hostilidad.**

Manejar la hostilidad de manera constructiva significa que no tenemos que permitir que nuestro estado de ánimo dañe nuestra relación de pareja.

Las víctimas de nuestra cólera rara vez se mostrarán humildes o comprensivas, en lugar de esto tienen la posibilidad de sentirse heridos, mostrarse a la defensiva y ser, a su vez, hostiles.

Cuando sentimos que la rabia está en camino, una mejor táctica podría ser tomar conciencia de ella y preguntarse por qué estamos realmente enojados, cuál es el problema, y qué podríamos hacer para comunicar nuestra ira sin ser hostiles ni agresivos.

Un aspecto fundamental es responsabilizarnos personalmente de las propias emociones en lugar de vernos a nosotros mismos como víctimas de nuestra pareja. La responsabilidad de sentir cólera es nuestra porque podemos trabajar para responder de otra manera. Si cambiamos nuestra valoración de la situación, cambiará nuestra emoción.

Suspender la hostilidad antes de que se presente siendo conscientes de las “situaciones desencadenantes” y de los signos físicos o indicadores que se sienten justo antes de que la cólera ataque (tales como aumento del pulso, respiración entrecortada, opresión de los intestinos, puños apretados o mandíbula tensionada) es un entrenamiento útil.

Por último, es claro que en una relación hostil existen conductas que boicotean al otro/a, es decir, manipulan a la pareja trayendo sus peores miedos, que involucran dolor y pérdida.

Una vez que se detectan estos patrones de comportamientos agresivos en la pareja, vale la pena hacer un alto y valorar la situación, no es sano mantener una relación si hay ese tipo de violencia psicológica, ya que las consecuencias pueden ser graves.

Si te sientes envuelto/a en una relación hostil, considera prudente analizar tu relación de manera objetiva y realista. Si sientes dudas acerca de estos problemas que experimentan les ayudara ser tratados por un profesional en psicología para aclarar las dudas y orientarles al respecto.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Página Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**