

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

LUNES 27 DE MARZO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

LA CRÍTICA DESTRUCTIVA EN LA PAREJA

Las relaciones van cambiando con el paso del tiempo, y hay determinadas acciones que pueden **acabar con esa relación**.

La crítica destructiva tiene un impacto emocional mucho más corrosivo que las quejas más razonables. Las críticas que se van insinuando, van haciendo mella en la relación, pudiendo acabar con ella, aumentando el **resentimiento**, y que en ocasiones hasta llegar a transformarse en **odio**.

Las constantes críticas hacia tu pareja pueden ser causantes de crisis y continuas peleas.

Desde críticas aparentemente inocentes como “no me gusta tu cabello” hasta juicios más profundos como “es que tu familia no sirve para nada” o “el trabajo que tienes es una tontería” pueden desencadenar problemas de pareja que quizás no dimensiones.

La crítica constante e incisiva destruye poco a poco a las personas de nuestro alrededor, hiere su autoestima y autoimagen más si proviene de la persona que amamos y con la que compartimos nuestro proyecto de vida.

Existen distintos niveles de crítica:

1. Crítica centrada en un comportamiento concreto:
“Llegas tarde”, “No me escuchas cuando hablo”, etc.

2. Crítica destructiva o personal, centrada en la persona con dos variantes:

-Generalizadores: “Siempre llegas tarde”, “Nunca me escuchas”.

-Con adjetivos calificativos: “Eres un egoísta”, “Desinteresado/a”, etc.

3. Crítica que implica una amenaza para la relación:

“No podemos seguir así”, “No se puede confiar en ti”.

4. Este nivel es alcanzado cuando se llega a la violencia verbal o física.

La crítica destructiva hace que la persona que la recibe se sienta avergonzada, disgustada, inculpada y defectuosa, lo cual, probablemente conduzca a una de las siguientes respuestas:

* **A la defensiva** más que a un intento por mejorar las cosas.

***De ataque, estallando en ira.** Este camino concluye típicamente en un inútil combate a gritos.

***Huida o fuga.** Puede ser más perniciosa, sobre todo cuando la “huida” es una retirada hacia el silencio total.

***De bloqueo.** Simplemente quedarse en blanco y callado/a, anulando toda posibilidad de resolver los desacuerdos.

El efecto de las críticas destructivas y de las respuestas mencionadas es crear una crisis incesante, ya que disparan el asalto emocional más frecuentemente y hacen que resulte más difícil recuperarse del daño y la furia resultantes.

Aunque muchos piensen que las críticas son innatas en una relación (“te digo esto porque te quiero” dicen unos) cuando una persona ha pasado de ser un aliado de su pareja a ser un crítico/a de todo lo que hay a tu alrededor, el problema es serio.

¿Te has convertido en un crítico/a para tu pareja?

- Con frecuencia juzgas, humillas y te burlas de tu pareja, ya sea en privado o en público.
- No tomas en cuenta sus decisiones ni pensamientos: todo debe decidirse a tu manera y te enojas si no es así.
- Buscas su lado débil para manipularlo/a y hacer que piense y actúe como tú quieres.

- En la relación impones tus gustos, tus aficiones: los de tu pareja no sirven, están pasados de moda, son aburridos, etc.
- Comparas a tu pareja con otras personas: “es que mi ex pareja no era así” “es que si fueras como tal”, “es que el esposo/a de tal hace las cosas distintas”.

Las críticas personales ponen en entredicho la personalidad del otro. Por ejemplo:

“Eres un inútil”. La persona que es atacada de esta manera se siente herida y humillada. Entonces pagará con la misma moneda.

“Y tú una mandona”. Es fácil imaginar lo que sucederá a continuación: ambos se sienten ahora incomprendidos y tratados de manera injusta.

Precisamente el desprecio por parte de la persona que mejor debería conocernos enfurece a cualquiera. La ira mutua provoca una escalada que conduce a ofensas cada vez más hirientes. Tal vez el miembro de la pareja que fue agredido/a bloquee cualquier intento posterior de solución y se retire en silencio, lleno de rechazo y rencor.

Es probable que descargue la agresividad contenida mediante un acto de sabotaje: devolverá el golpe en la primera oportunidad que se le presente boicoteando alguna parte de la vida en común.

Los mensajes del tú” no solucionan ningún conflicto. Las parejas en cuyas discusiones prevalecen estos mensajes destruyen de forma sistemática la base de su confianza mutua.

Es hora de replantear la actitud: cada persona es un mundo, un conjunto de creencias, de vivencias, de conflictos, de sueños, de pensamientos. **Pretender cambiarlo/a a una “imagen” es egoísta y poco sano para los dos.**

Lo que puedes hacer.

Las críticas en una pareja se hacen tan comunes dentro de una relación que la persona que juzga y señala ya ni se da cuenta **que se está convirtiendo en un enemigo/a para el otro/a**. Lo importante es sanar y conversar con la pareja para resolver los conflictos.

- La persona afectada por las críticas debe exponer sus sentimientos con asertividad y sin agredir al otro/a: decir “me estás ofendiendo”, “no quiero que me hables de esa manera” “por favor respétame” son palabras que constituyen el primer paso para sanar las heridas de una pareja nociva y tóxica.
- Aceptar al otro/a: Aunque el amor no es ciego y habrá cosas de nuestra pareja que no nos gusten, debemos dejar que el otro piense por sí mismo, actúe a consecuencia de sus propios sueños y se comporte como le parezca correcto.

No debemos imponer nuestra forma de ser en una relación de pareja, pues podemos lastimar y salir lastimados.

- Críticas positivas: Claro que podemos opinar cuando vemos que nuestra pareja está equivocada o está obrando de manera incorrecta.

Pero en vez de juzgar, insultar o desvalorar a alguien, lo mejor es hablar con amor, paciencia, tranquilidad y tolerancia. Que nuestras palabras para el otro/a sirvan para que nuestra pareja sea mejor persona, y crezca cada día.

Hay momentos donde se llega a tener desbordamiento porque están tan abrumados por la negatividad de su pareja y por sus propias reacciones que se sienten hundidos por sentimientos negativos y fuera de control.

Por ello es importante que trates de evitar estas críticas, y si las oyes en tu pareja te hagan pensar, en si debes continuar con esa relación. La ayuda de un profesional en psicología te será de gran apoyo para reconstruir tu relación y salir juntos adelante o para poder tomar alguna decisión.

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

Página Web 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.