

EL REPROCHE EN LAS PAREJAS

Uno de los elementos más comunes en las discusiones de pareja son los reproches que los miembros de ésta se hacen entre ellos. Cualquier aspecto en la vida de la pareja puede ser susceptible de originar algún reproche, desde la cosa más mínima a la más grave. En cualquier caso, los reproches continuos crean desconfianza y malestar entre los cónyuges y dañan gravemente la relación de la pareja.

¿Por qué comienzan los reproches?

Los reproches surgen como una respuesta a una frustración. Una relación suele empezar con un proceso de enamoramiento que hace que se creen unas expectativas muy altas entre los miembros de la pareja.

El paso del tiempo y las dificultades propias de la convivencia hacen que aparezcan las primeras crisis y una sensación de desencanto porque no se están cumpliendo las expectativas que se habían creado, entonces surge la tentación de culpar al otro de esta situación.

Una de los motivos más usuales por los que se originan los reproches en las parejas es el hecho de no aceptar a nuestra pareja tal y como es y exigirle que sea como nosotros querríamos que fuese, a veces no aceptamos que tenga un punto de vista diferente y se lo recriminamos.

Algunas personas utilizan el reproche sistemático para manipular al otro, para que hagan lo que ellos digan y se comporte como ellos quieran.

A veces los reproches se producen por la existencia de un sentimiento de injusticia. Cuando consideramos que en la relación de pareja nosotros hemos sacrificado más y nuestra aportación a esa relación ha sido mayor, utilizamos el reproche para exigir a nuestra pareja una compensación, el pago de esa deuda que creemos que tiene con nosotros. No obstante, en la mayoría de las ocasiones somos poco objetivos y valoramos más lo que hacemos al respecto que lo que hace nuestra pareja.

Efectos de los reproches en la relación de pareja

El reproche es uno de los síntomas más claros de crisis en la pareja, cuando éstos empiezan a aparecer con cierta ansiedad es porque algo en la relación comienza a fallar, pero el hecho de que estos se produzcan no ayuda en nada a mejorar la situación, más bien al contrario, pueden producir un efecto

multiplicador de la crisis de la pareja que haga que la relación se vuelva insostenible.

Recriminar cosas constantemente a nuestra pareja producirá en ésta una sensación de inseguridad, hará que tome una actitud defensiva hacia nosotros y que incluso, se generen sentimientos de rencor.

El reproche es en cierta manera una forma de violencia en la vida cotidiana de la pareja, aunque no exista agresión, sí que se produce un intento de imposición al exigir a la otra persona que sea como nosotros queremos, sin tener en cuenta sus deseos ni sus posibilidades.

¿Que debemos tener en cuenta cuando discutimos con nuestra pareja?

En las discusiones de pareja debemos de ser muy cuidadosos ya que podemos decir cosas que afecten gravemente a la relación. Es bueno abordar todos los problemas y plantear nuestras quejas, pero hay una serie de cosas que debemos evitar:

-Nunca debemos atacar la manera de ser ni las capacidades de nuestra pareja, ya que su autoestima se puede llegar a ver afectada.

-No es aconsejable utilizar la amenaza como medio para conseguir un cambio de actitud en nuestra pareja, por ejemplo amenazando con la separación o el divorcio, en ocasiones podemos conseguir algún resultado a corto plazo, pero a la larga aumentará el recelo y la desconfianza en la pareja y la relación se resentirá.

-No debemos ridiculizar a nuestra pareja ni trivializar sus opiniones, los "chistes" y las ironías pueden ser muy hirientes.

-Nunca debemos llegar al insulto o a la falta de respeto.

Cuando estas premisas no se cumplen, la pareja va entrando en un proceso destructivo en la que el otro pasa de ser un compañero en un proyecto común a ser un rival o enemigo.

Diferentes tipos de reproche

Las parejas se hacen recriminaciones sobre materias muy diversas, a veces el motivo concreto y objetivo al que se refiere el reproche no tiene mucha importancia, ya que la motivación real del mismo es el deterioro de las relaciones y no el hecho concreto que recriminamos, pero otras veces el reproche está motivado por algo concreto y de importancia. Entre estos hechos está el caso de una infidelidad.

Por regla general, los hombres suelen recriminar más cuestiones económicas, en muchos casos consideran que su aportación a la pareja es mayor en este sentido, creen que su pareja está en deuda con ellos y consideran excesivos sus gastos.

Las mujeres hacen más reproches por cuestiones afectivas, habitualmente sacrifican más de su vida social y laboral en una relación y se sienten poco compensadas por ello, suelen recriminarle a su pareja su falta de sensibilidad y sus olvidos.

Debemos tener en cuenta que en toda relación de pareja hay elementos que suman y otros que restan, entre estos últimos se encuentran, sin duda alguna, los reproches.