



# El doloroso lado oscuro de la pareja

Todo empieza con las emociones, con el deseo de estar cerca, los primeros roces, los besos, la pasión, el enamoramiento. "Somos novios, nos casamos, tenemos hijos..."

De acuerdo con los neurobiólogos, la química del amor caduca a los cuatro años de relación; sin embargo, los psicólogos aseguran que la duración de ésta también depende de los ingredientes que cada miembro de la pareja le agregue. Si faltan, el conflicto se hace presente.

"Cuando alguien deja de dar, de pedir, de intercambiar emociones o conductas, se generan malestares que se van convirtiendo en conflictos que muchas veces no tienen solución", comenta la doctora Sofía Rivera Aragón, de la Facultad de Psicología de la UNAM.

El trato a los hijos, los hábitos, la religión o el manejo del dinero son situaciones en las que la mayoría de las parejas no logra ponerse de acuerdo; con el paso del tiempo son el origen de lo que la investigadora llama "el lado oscuro de la pareja": celos, infidelidad, manipulación, luchas de poder y violencia.

## Heridas profundas

En estos conflictos se involucran las emociones. "Cuando la pareja no sabe cómo manejarlas, en vez de acordar la solución de un problema empieza a gritarse y a decirse frases hirientes. A veces una palabra es más fuerte que un golpe porque no se olvida".

La pareja inmersa en estas situaciones suele padecer malestares físicos como gastritis, estrés, depresión o problemas cardíacos, los cuales están vinculados a emociones dañinas.

La doctora Rivera se ha dedicado al estudio de los conflictos de pareja y sus devastadoras consecuencias. "Estos temas son una realidad social que como psicólogos nos interesa comprender, en busca de hombres y mujeres capaces de construir mejores relaciones."

**México** ocupó el primer lugar entre los países miembros de la OCDE en relación con el porcentaje de mujeres agredidas por su pareja (47%), seguido de Turquía (42%).

Índice para una vida mejor, 2014.

Infidelidad, celos, lucha de poder y violencia nacen en los conflictos que las parejas no solucionan a tiempo.



## ¿Infiel o celoso?

"La mayoría piensa que la infidelidad o la violencia es lo más devastador en una pareja, pero hay algo peor: los celos", afirma la psicóloga Sofía Rivera.

Es común que relacionemos los celos con interés y amor. Nadie descalifica celar a la pareja. Las personas celosas al inicio de la relación son seductoros y detallistas, después se muestran invasivas, perseguidoras, controladoras. La suspicacia y la obsesión son las emociones más dañinas vinculadas a los celos. No sólo sufre el celoso, también el celado, quien se siente obstruido, controlado.

Aunque podría pensarse que los celos están relacionados con la infidelidad, no es así. En la mayoría de los casos tiene que ver con la insatisfacción. El infiel deja de sentirse bien con la pareja, pero no se atreve a decirle "ya no me gustas", "ya no eres el hombre de mi vida".

La persona que es traicionada emocional o sexualmente desarrolla mucho resentimiento, baja autoestima, se compara con la otra o el otro; en cambio, el ejecutor está tranquilo, sin problemas, pero vive con culpa si aún siente cercanía.

¿Cómo manejar los conflictos que a la larga causan tanto dolor? Lo primero, dice la especialista, es evaluar qué tanto estamos dispuestos a hacer para resolverlos, practicar la reflexión de lo sucedido, la negociación, las soluciones en beneficio de los dos. "Todo tiene un límite. La tolerancia es positiva mientras veamos por el otro, pero es negativa cuando va en contra de uno mismo."

## ÉCHALE UNAMirada

### Ingredientes de la pareja ideal

- Intimidad: están cercanos física y emocionalmente, intercambian deseos, pensamientos y lo que les disgusta.
- Pasión: buscan momentos para algo más que un abrazo y un beso.
- Compromiso: expresan la convicción de querer estar, de cuidarse y ser recíprocos.