



PROGRAMA CONECTADOS



DISCUSIONES DE PAREJA

COSAS QUE HAGO PARA SEGUIR ADELANTE

Construyendo la vida
que nos IMPORTA

634 71 22 84

info@fundacionespes.org

PROGRAMA CONECTADOS



Toni

1. La situación

"Cuando discuto con mi pareja me resulta imposible quedarme en la conversación. Mi primera reacción es marcharme, no quiero escuchar lo que me dice y busco cortar el tema cuanto antes. Es como si en cuanto aparece el conflicto necesitara escapar, no quiero lías. En cambio, cuando soy yo quien se enfada, hago todo lo posible para que no se note: cambio de tema, intento ser gracioso y hacer que ella se ría o me esfuerzo por actuar como si nada pasara. Prefiero callarme antes que mostrar mi malestar, porque tengo miedo de que eso pueda molestarla demasiado."

Creo que estas reacciones tienen mucho que ver con lo que viví en casa. Mis padres discutían constantemente y aquellas peleas siempre terminaban en gritos y reproches. Al final se separaron, y aunque eso trajo un poco de calma, me quedó grabada la idea de que las discusiones destruyen las relaciones. Ahora siento que, cuando aparece un conflicto, me invade el temor de que a nosotros nos pase lo mismo: que la pelea nos rompa y acabemos separándonos."

2. Respuestas ante la situación

Cuando experimentamos una situación difícil para nosotros/as, respondemos de la mejor manera que sabemos o podemos para poder sobrevivir y seguir adelante de manera consciente o inconsciente. En la situación que hemos visto, Toni reacciona de diferentes formas:

- ▶ Evitar la discusión, **alejarse físicamente** o cortar la conversación cuando el conflicto aparece.
- ▶ **Evadir el tema**, no escuchar o cambiar de asunto.
- ▶ Usar el **humor**, hacer reír a la pareja.
- ▶ **Hacer como si nada hubiera pasado.**
- ▶ **Reprimir su enfado**, callar lo que le molesta en lugar de expresarlo.
- ▶ Intentar que la pareja **no se moleste**.
- ▶ **Interpretar** las discusiones como peligrosas para la pareja.
- ▶ **Anticipar** consecuencias negativas, como la **ruptura**.

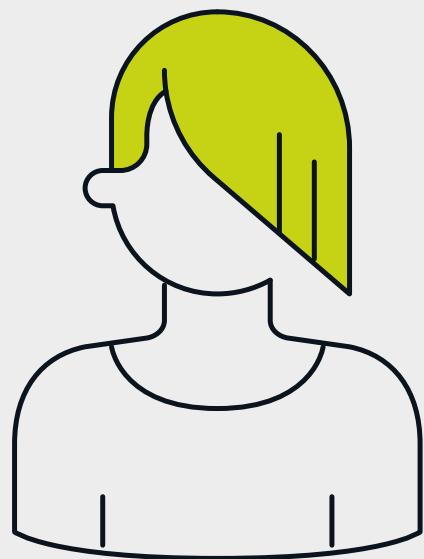


PROGRAMA CONECTADOS

3. Funciones y propósitos de esas estrategias/respuestas

Todas estas respuestas que Toni puso en práctica nacieron de la necesidad de seguir adelante. Le permitieron enfrentar distintos aspectos dolorosos de la situación, preservar la pareja, y le ayudaron a seguir adelante. Cada una tenía un propósito o una función que hizo posible sobrellevar el impacto de la situación:

- 👉 **Salir de la discusión:** protegerse del malestar inmediato que genera el conflicto. Aquí la función podría ser preservar los vínculos que importan.
- 👉 **Evadir el tema:** reducir la intensidad de la situación, evitar que escale. La función de esta reacción podría ser mantener las relaciones y también gestionar las emociones de malestar.
- 👉 **Reprimir el enfado propio:** mantener la relación estable en apariencia y evitar reacciones negativas del otro. Puede estar gestionando el vínculo, la identidad como novio y buen hombre de familia o las emociones molestas.
- 👉 **Minimizar el conflicto:** conservar la rutina y la sensación de normalidad.
- 👉 **Usar el humor:** transformar la tensión en algo más llevadero, generar cercanía inmediata.
- 👉 **Mostrar calma hacia fuera:** dar la impresión de que "todo está bien" para no preocupar ni incomodar.
- 👉 **Adaptarse al otro:** priorizar la seguridad del vínculo frente a las propias emociones.
- 👉 **En conjunto:** garantizar la continuidad de la relación, preservar las vinculaciones, mantener el sentido de identidad de buen hombre y buen novio, gestionar las emociones molestas y gestionar el recuerdo doloroso de lo vivido en la familia de origen.



4. Significado de la situación

Ante esta situación Toni nos comenta que es posible que haya interpretado la situación desde la comparación con su pasado, entendiendo las discusiones como señales de peligro porque en su experiencia infantil estas se asociaban a momentos de tensión o inestabilidad. De este modo, el conflicto actual puede haber adquirido para él un significado amenazante que va más allá del momento presente.

PROGRAMA **CONECTADOS**

DISCUSIONES DE PAREJA



esPES

Construyendo la vida
que nos IMPORTA

Ronda de las Ventas 8, 1.B
Burlada, Navarra

 634 71 22 84

 info@fundacionespes.org

Con la colaboración de

 Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua