

# En cuarentena. Cómo manejar los "desacuerdos" familiares y no perder el equilibrio



Maritchu Seitún



Hace unos días hablé de un mecanismo de acción, habitual entre los seres humanos y muy común en las parejas, que llamo cinchada.

¿De qué se trata?

Sin darnos cuenta, muy a menudo, entramos en discusiones y radicalizamos nuestra postura hasta el punto de perder el equilibrio en el forcejeo. Y, en el afán de convencer al otro o de intentar demostrar que

tenemos razón, incluso defendemos ideas que no defenderíamos si no estuviéramos discutiendo. Tironea cada uno desde una punta de la soga -como en el juego de la cinchada- haciendo mucha fuerza y sin lograr casi nada salvo enojarnos, cansarnos, distanciarnos.

¿Qué nos lleva a hacerlo? Un mecanismo casi automático que usamos los seres humanos. Basta que uno diga algo para que el otro exprese exactamente lo contrario. Por ejemplo, si yo comento que a la comida le falta sal es muy probable que mi marido me quiera convencer de que está riquísima y no le falta nada.

Los seres humanos tendemos a pensar dialécticamente; a la tesis (le falta sal) se le opone una antítesis (tiene suficiente) y en condiciones ideales surge una síntesis que incluye lo mejor de las dos anteriores (quizás le falte algún otro condimento para tener mejor sabor pero de sal en realidad está bien).

El problema es que en las parejas -y a veces entre otros integrantes de la familia- después de la antítesis se caldean los ánimos y no llega la síntesis sino la pelea por cuál de los dos tiene "toda" la razón y cuál está "completamente" equivocado. En mi ejemplo esto podría ocurrir porque la comida la preparó él y le molesta que yo se la critique, se pone a la defensiva y yo automáticamente hago lo mismo.

Ocurre para infinidad de temas pequeños, como en este ejemplo, pero también grandes dentro de la pareja (gastador o ahorrativo, autoritario o permisivo, programero o casero, puntual o relajado con los horarios, optimista o pesimista, y muchos más).

La realidad de los seres humanos es que dentro nuestro, las ideas, emociones, sentimientos rara vez son de "todo" o "nada", cien o cero. Según nuestra modalidad habitual o nuestro estilo defensivo tendemos a inclinarnos hacia un extremo, ya sea el lado positivo o negativo de ciertas cuestiones de la vida y sus circunstancias. Internamente queremos una cosa y también la contraria. Por ejemplo, es genial estar de vacaciones pero el año de trabajo nos organiza y funcionamos mejor.

Pero es doloroso estar permanentemente integrando estas dos partes que conviven en nosotros. Y entonces nuestra pareja – o jefe, o hermano, o hijo- nos brinda, con su respuesta, una salida para no tener que hacer ese proceso de integración. Nos permite defender una postura (adoro las vacaciones) y hacer de cuenta que la otra postura no está dentro nuestro, que es el otro el que es un "aburrido" y prefiere el año de trabajo.

## La cinchada de la cuarentena

Una desgastante cinchada en relación con el coronavirus que estoy viendo muy seguido: cuando una persona, digamos la mamá, se preocupa y se asusta mucho, el cónyuge, que la escucha y la ve actuar le cuesta identificarse con ese nivel tan alto de preocupación y ansiedad; además la quiere y quiere tranquilizarla, y entonces se para en el otro extremo de la soga y tironea diciendo: "Somos jóvenes, estamos sanos, nos cuidamos bien, no nos va a pasar nada, no te preocupes". Con esa respuesta sólo logra que ella se preocupe más y trate de convencerlo de lo grave de la situación y de la necesidad de extremar los cuidados.

Los dos están seguros de que tienen razón y que el otro está equivocado y gastan cantidades enormes de energía simplemente en intentar hacer entender al otro de que "su" razón es "la" razón.

Los dos se sienten solos, no comprendidos, y menos aún sostenidos, y muy lejos uno del otro. **La cinchada impide el encuentro en un lugar intermedio que les permita alcanzar una buena síntesis**, en el que él pueda decirle que está preocupado y le cuente todas las medidas de cuidado que toma, y que ella pueda relajarse un poco sabiendo que no está sola en el tema del coronavirus en su casa.

**Pero para ir hacia el medio e intentar alcanzar una síntesis, los dos tiene que saber que:**

- **Ninguno ve toda la realidad,**
- Que el otro está viendo un aspecto que quizás -a él o a ella- se le pasó por alto,
- **Que vale la pena escuchar e interesarse por la postura del otro para encontrar una síntesis más rica que abarque a ambas.** Se trata de ir los dos hacia el centro y encontrarse en ese lugar.

Una mala noticia, las cinchadas vuelven a armarse una y otra vez, quizás con nuevos temas, lo importante es estar en alerta para cuando nos descubrimos olvidando -neciamente- la posibilidad de que algo se nos puede estar escapando, que no somos los dueños de una única verdad, que de hecho no hay una única verdad.

Porque **la salida saludable es soltar el forcejeo e integrar nuestras posturas** hasta alcanzar una síntesis enriquecedora para todos.

**Hoy más que nunca tenemos que estar juntos, armar equipo y no desgastarnos y desperdiciar energía en cinchadas... evitables.**

**Maritchu Seitún**