

EL SILENCIO MATA... A LAS MUJERES

El estudio que indagó a 3.682 mujeres y hombres por más de diez años, a quienes se les preguntó por qué peleaban, reveló que aquellas que mantuvieron una actitud pasiva frente a una discusión fueron cuatro veces más propensas a morir que quienes se expresaron libremente. La franja femenina más afectada fue muy amplia porque abarcó de los 30 a los 60 años. La investigación es la primera, asegura su autora, la doctora especialista en epidemiología de Maryland, Elaine Eaker, quien contempló el comportamiento, las enfermedades cardíacas y la mortalidad en este contexto. El descubrimiento intenta, según los especialistas que han intervenido en el trabajo durante estos diez últimos años, fomentar la comunicación marital. "Ambos esposos han de otorgar a la otra persona un ambiente seguro para expresar sus sentimientos cuando hay un conflicto", expresó Eaker. El informe también develó que el matrimonio es beneficioso para la salud del hombre porque los maridos tuvieron casi la mitad de probabilidades de morir que la de los solteros. Los investigadores comprobaron a través de esta década

de estudio que los hombres cuyas esposas llegaban del trabajo descontentas tenían 2,7 veces más posibilidades de desarrollar una cardiopatía que los maridos que tenían esposas menos tensionadas. La forma como riñe una pareja no solo perjudica la relación sino la salud. "Las discusiones deben existir siempre y cuando se mantengan el respeto y la coherencia. Lo que importa es la calidad del intercambio y el escucharse. Debe haber acuerdos y crecimiento, y sobre todas las cosas no se debe sentir soledad cuando se enfrenta al otro en una discusión. Ambos deben estar juntos y llegar a un acuerdo, sea el tema que sea", comenta el sociólogo argentino Rosendo Galardo, especialista en conflictos de pareja. "Si la mujer autocensura sus pensamientos y sentimientos es una consecuencia muy grave para su bienestar físico y mental. Muchas veces el hombre inconscientemente facilita este mecanismo y muchas veces es consciente de tal efecto en su esposa, lo cual también es muy grave porque siente que tiene el poder tanto de la situación como de la persona. Hay que entender que todo tema que incomode es mejor hablarlo y nunca guardárselo", sugiere.

COMUNICACIÓN, SIGNO DE BUENA SALUD

El no poder expresar lo que se siente describe una relación de pareja deficiente. "La raíz del problema sin dudas es que las cosas en la pareja no estén funcionando si alguno de los dos siente que de algo no se puede hablar con libertad. Que se prefiera o que se deba callar es un mal síntoma. La mujer tiende a tolerar más la frustración porque en cierta manera culturalmente ha sido criada para soportar al marido, para aguantar lo que no le gusta de su compañero y esos resabios, aunque sea una mujer liberal y actual ha quedado en su estructura más primaria y cuando se encuentra con una situación de tensión no puede deshacerse de ella, no sabe enfrentarse y por eso calla porque piensa que de esa manera evita un problema cuando lo que hace es generarlo", aclara el especialista.

La salud, según revela la investigación, está ampliamente relacionada con la buena comunicación, que en este caso específico depende de la relación de pareja. Siempre es aconsejable esforzarse por hablar y no por callar cuando algo es evidente que no funciona como es debido.

