

# “Ley del hielo” en las relaciones de pareja: qué es y por qué no hay que aplicarla

23/10/2024



La situación es bastante habitual en no pocas relaciones, quizá más de las que se podría imaginar. Una de las dos personas se enoja con la otra y -en lugar de expresarlo y dar sus motivos para tratar de remediar la situación- asume la actitud contraria: deja de hablar y **actúa con indiferencia y frialdad**.

Esa es la conducta que se conoce como “ley del hielo”, un conjunto de comportamientos que persiguen el fin de ignorar al otro, como **una forma de “castigo”** por lo que (se supone) ha hecho mal y esperar que pida disculpas o enmiende su error.

Por lo general, cuando se habla de esta “ley del hielo” se alude a las relaciones de pareja. Sin embargo, también puede aparecer en **otros tipos de vínculos**: de amistad, padres o madres con sus hijos e hijas, otras relaciones de parentesco,

etc.

## Cómo se manifiesta la “ley del hielo”

¿Cuáles son las maneras en que la acción de ignorar al otro se ponen de manifiesto? Enumeramos a continuación **algunas de las formas más comunes**. La persona que aplica la “ley del hielo”:

- Finge que no escucha a la otra persona.
- Cuando acepta haber escuchado, **no responde o lo hace con monosílabos**.
- Niega que haya algún problema, que se sienta mal, que algo le haya molestado, etc.
- No atiende las llamadas ni responde los mensajes, o lo hace cuando ha pasado mucho tiempo.
- Pasa por alto lo que la otra persona le cuenta, le pide o necesita, o **muestra desinterés** por ello.
- **Evita el contacto visual y físico**, como si la otra persona fuese invisible o no existiera.
- Elude las actividades sociales con la otra persona, e incluso deshace planes acordados con anterioridad.
- **Advierte el desconcierto y el sufrimiento** del otro debido a su modo de ignorarlo, y pese a ello se mantiene en su actitud.

Aplicar la “ley del hielo” consiste en **una actitud agresivo-pasiva y una forma de abuso emocional**, que tiene importantes efectos negativos no solo sobre la persona que la sufre, sino también sobre la propia relación entre ambas.

## Efectos negativos de ignorar al otro

En la persona que sufre “la ley del hielo”, lo primero que aparece es la **incertidumbre**, porque en muchos casos desconoce a qué se debe la actitud del otro y, por lo tanto, no sabe a qué atribuirle y cómo interpretarla. Esto genera ansiedad, estrés emocional, desazón y tristeza.

Pero además, sobre todo en los casos en que estas situaciones se repiten con frecuencia, la víctima también experimenta otras consecuencias: inseguridad, preocupación constante, **persistente sensación de que algo no va bien**, desgaste de la autoestima.

La víctima también puede sentir miedo o culpa. Y también pueden surgir sentimientos o reacciones de **fastidio, enojo o ira**, lo que a su vez es probable que moleste aún más al otro, haciendo que “endurezca” sus medidas de frialdad. Es decir, que procure ignorarlo todavía más, como en una suerte de círculo vicioso.

Con el tiempo, en ocasiones, llega al punto de estar tan pendiente de esta tensión que **deja de hacer su vida normal** por miedo a que la otra persona se enoje. En este punto es cuando el abuso emocional alcanza algunas de sus cotas más altas.

En relación con los perjuicios para la relación, estas dinámicas conducen a que la comunicación sea mucho más pobre, lo cual a su vez puede ser causa de nuevos y numerosos problemas.

Esto deriva en una **baja capacidad para resolver los conflictos**, y en consecuencia muchos problemas no se resuelven sino que van quedando “enquistados” en la historia de la pareja (o de la relación de la que se trate). Se llega a producir una dependencia emocional de parte de quien sufre hacia quien ejerce esta “ley”.

## **Cómo salir de la “ley del hielo”**

¿Qué se puede hacer? Lo primero es tratar de descubrir la existencia del problema. Muchas personas actúan de esta manera de forma inconsciente, seguramente **condicionadas por su mochila existencial**. Por lo general, tampoco se dan cuenta del sufrimiento que su conducta provoca.

Por eso, reconocer que se trata de una práctica recurrente

y **entender los perjuicios que genera** son el primer paso para resolverlo. El silencio o la indiferencia no son la solución de ningún problema, y utilizarlos como “castigo” no conduce a nada bueno.

Hay que tener en cuenta, además, que la molestia o el enojo de quien aplica la “ley del hielo” pueden **ni siquiera tener motivos reales**. Existen actitudes y situaciones, sobre todo en las relaciones de pareja, que a menudo generan frustración pero en realidad son normales.

Una de las más frecuentes es el afán de la otra persona de tener su **vida privada**, es decir, un espacio en el que su pareja no participa. También hechos como que la otra persona no quiera que duerman abrazados, por una cuestión de comodidad, o descubrir que el otro se masturba en soledad. Se trata de cuestiones que **son normales** y que en sí mismas no denotan la existencia de problema alguno.

## **La comunicación, mejor que el silencio**

Ante estas situaciones -u otras que pueden causar frustración o incluso tristeza- lo que aconsejan los expertos es hablar con la otra persona. Una buena comunicación permite exponer los sentimientos negativos, conocer la posición del otro y **tratar de llegar a un consenso o un acuerdo** para que ambos estén bien.

Si en lugar de eso la respuesta consiste en llamarse a silencio e ignorar al otro, no solo no se alivia el malestar sino que además, como ya se ha mencionado, se generan problemas nuevos.

Esto no quiere decir que haya que hablar de todos los problemas de inmediato, siempre y en cualquier circunstancia. Cada persona necesita sus tiempos para **procesar sus sentimientos**, las cosas que le generan incomodidad, malestar u otras sensaciones negativas.

Pero una cosa es el **tiempo de silencio y de introspección** que hace falta para pensar, tranquilizarse o entender mejor una situación, y otra muy distinta, la indiferencia ejercida de forma deliberada.

En cualquier caso, si la "ley del hielo" genera problemas mayores, o si pese a ser consciente de ella alguien siente que no puede evitar ponerla en práctica, **acudir a terapia psicológica** -de forma individual o incluso en pareja- puede ser un paso hacia la solución.

Fuente: [www.eldiarioar.com](http://www.eldiarioar.com)