

Guía Práctica

¿Cómo mejorar la comunicación en pareja?

Ps. Paola Ceruti

IDEAS PRINCIPALES

Hablar desde el corazón o desde la vulnerabilidad, es atreverse a hablar desde los sentimientos más profundos. La vulnerabilidad nos hace sentir expuestos, por eso muchas personas tienen miedo o vergüenza de mostrar lo que realmente sienten.

IMPORTANCIA DEL TEMA

Hay muchas parejas que llevan años juntos y aun no pueden hablar sinceramente desde el corazón. Por eso, hablar desde los sentimientos puede evitar que uno se sienta solo aun en presencia del otro y ayuda a que la relación de pareja pueda construir un espacio seguro donde la aceptación y la confianza sea lo que predomine.

Propuestas del experto

Para mejorar la comunicación en pareja desde los afectos

- I. EVITAR CONDUCTAS NOCIVAS QUE IMPIDEN LA APERTURA EMOCIONAL
- II. ESCUCHAR CON ATENCIÓN Y APERTURA
- III. DESCUBRIR LAS EMOCIONES VULNERABLES QUE HAY DEBAJO DE LA RABIA O EL SILENCIO
- IV. DESCUBRIR LOS ANHELOS DEBAJO DE LAS REACCIONES TUYAS Y DE TU PAREJA
- V. DESTACAR LO POSITIVO EN EL OTRO

I. EVITAR CONDUCTAS NOCIVAS QUE IMPIDEN LA APERTURA EMOCIONAL

DEFINICIÓN

Para mejorar la comunicación afectiva en pareja se debe evitar caer en ciertas conductas comunicacionales cuya presencia dificulta la apertura emocional y aumenta el distanciamiento en la pareja.

Algunos ejemplos para mejorar la comunicación afectiva son:

1. **No Juzgar:** Frases como “Creo que estás exagerando” “Lo que dices es ridículo” inhiben la apertura emocional, las emociones que el otro siente no se juzgan ni se invalidan, si lo hacemos tu pareja ya no querrá compartir lo que está sintiendo.
2. **No defender la objetividad:** Decir, por ejemplo: “Las cosas no son como tú dices, seamos objetivos” sólo hará que el otro se sienta no escuchado y es probable que se cierre o peleen.
3. **No callar lo que uno siente:** Las emociones, aunque no se digan, siguen influyendo en la relación. A veces pensamos que si no decimos lo que nos pasa, nos dolerá menos, lo olvidaremos y el tiempo lo curará, pero muchas veces eso no ocurre, y lo que pasa es que eso se acumula, y tarde o temprano se notará.
4. **No responder defensivamente:** Lo que tu pareja expresa son sus sentimientos, es su vivencia de lo que ocurre, no es la verdad, es su verdad. No necesariamente es un ataque a ti, puede que no te guste lo que escuchas o estés en desacuerdo, tienes derecho a expresar esa opinión, pero es preferible que primero escuches si quieres ser

Practiquemos

ACTIVIDAD 1:

AUTOCONOCIMIENTO: Te invitamos a responder estas preguntas para profundizar el conocimiento que tienes de ti mismo y lo que haces en cuanto a comunicación emocional.

- ❖ ¿Ante qué tipo de comunicación de mi parte, mi pareja reacciona de alguna de estas 4 maneras?
- ❖ ¿Qué sentimientos tengo cuando mi pareja reacciona así?
- ❖ ¿Cuáles de estas 4 conductas a veces tengo yo cuando mi pareja me dice lo que siente?

- ❖ ¿Ante qué cosas que mi pareja dice yo suelo responder de alguna de estas cuatro maneras?
- ❖ ¿Cómo creo que mi pareja se siente cuando reacciono así?
- ❖ ¿Qué oportunidad de mejora veo ahí? ¿Qué puedo hacer diferente la próxima vez que mi pareja me diga lo que le pasa?

II. ESCUCHAR CON ATENCIÓN Y APERTURA

DEFINICIÓN

Cuando tu pareja te diga algo que lo afecta, es muy importante que antes de darle tu opinión, soluciones o rebatirle, le hagas preguntas. Esto te permitirá conocer con mayor profundidad lo que le pasa y transmitirle que estás escuchándolo/a con atención. Sentirse escuchado suele calmar las emociones del que habla.

Practiquemos

ACTIVIDAD 2:

La próxima vez que tu pareja te diga lo que siente, practica hacer las siguientes preguntas:

- ❖ Cuéntame, ¿qué pasó?
- ❖ ¿Puedes darme algunos ejemplos que muestren eso que sientes?
- ❖ ¿Qué esperabas que pasara o que yo hiciera?
- ❖ ¿Qué sentimientos tuviste?
- ❖ ¿Qué es lo importante de eso que me cuentas que te gustaría que yo entendiera?
- ❖ ¿Qué es lo que más te preocupa?
- ❖ ¿Qué necesitabas en ese momento?
- ❖ ¿Qué esperas de mí ahora que me lo cuentas?
- ❖ ¿Hay algo que quisieras pedirme?

NO OLVIDEMOS

Si algo de lo que dice tu pareja te molesta, piensa primero que el otro está siendo valiente al atreverse a decir lo que siente, está haciendo algo que a todos nos cuesta mucho, lo más probable es que quiera solucionar un problema y así reestablecer la conexión contigo.

III. DESCUBRIR LAS EMOCIONES VULNERABLES QUE HAY DEBAJO DE LA RABIA O EL SILENCIO

DEFINICIÓN

Cuando una pareja se pelea y reaccionan mal, suelen haber sentimientos mucho más profundos que explican por qué reaccionan así, por ejemplo: miedo, soledad, tristeza, humillación, vergüenza.

Practiquemos

ACTIVIDAD 3:

Cuando a nosotros nos duele el corazón algo que nuestra pareja hizo o dejó de hacer solemos reaccionar de dos maneras:

1. **Enojándonos**, criticando, atacando o diciendo pesadeces. Muchas veces lo que siente el que se enoja es "No importa lo que haga, puedo gritar y patalear, no puedo conectarme contigo, no escuchas, no estás, me evitas, me siento sola/o a tu lado, me pregunto si te importo".
2. **Callándonos**, aislándonos, cerrando la puerta, distanciándonos para protegernos y disminuir el conflicto. Esas personas suelen sentir "para ti siempre hago todo mal, camino sobre cáscaras de huevo, nunca seré suficiente para ti, no quiero hacer olas, mejor me callo y retrocedo".

¿Cómo sueles reaccionar tú cuando tu pareja hace algo que te duele?

¿Te has preguntado qué emoción estará debajo de tu rabia? o

¿Qué estás sintiendo debajo de tu silencio?

Te proponemos que la próxima vez que algo te duela pruebes hacer algo diferente:

- Si eres de las que se enoja y dice pesadeces, prueba descubrir realmente cuál es la emoción vulnerable que sientes y dile eso a tu pareja. Por ejemplo, en vez de decir "eres un machista igual que tu padre que ni se le ocurre ayudar algo en casa" le puedes decir "me siento con mucho peso en las labores del hogar, estoy cansada y me siento agobiada con todo lo que hay que hacer, quisiera que compartamos más equitativamente esto, eso me haría sentir que trabajamos en equipo"
- Si eres de los que deja de hablar por horas o días porque algo te dolió, conversa contigo mismo y descubre qué te dolió, qué te molestó, qué significa para ti lo que tu pareja hizo u olvidó hacer, luego escríbelo y se lo dices a tu pareja verbalmente o por escrito. Recuerda no atacar ni descalificar, sólo expresa aquello que te dolió. Recuerda que salir del silencio y reanudar la conexión es también tu responsabilidad.

IV. DESCUBRIR LOS ANHELOS DEBAJO DE LAS REACCIONES TUYAS Y DE TU PAREJA

DEFINICIÓN

Los anhelos en relación con la pareja son algo muy importante, son aquellas cosas que añoramos recibir y que si no están puede doler mucho. Algunos ejemplos de anhelos son: ser aceptado, ser cuidado, ser reconocido, pertenecer, estar seguro, ser querido, ser respetado, ser priorizado, ser comprendido...

Mira esta lista y piensa si hay algo de esto que no quieras. Probablemente lo deseas todo o casi todo, porque los anhelos son universales. La mayoría tenemos estos anhelos con las personas que nos importan.

Muchas veces debajo de una mala reacción está uno o varios anhelos frustrados. Descubrir esto es fundamental para abrir una conversación emocional más profunda.

Practiquemos

ACTIVIDAD 4:

Descubre el anhelo debajo de las siguientes frases: **¿Qué necesita esa persona?**

1. <i>"Eres la persona más pesada que he conocido en toda mi vida"</i>	¿Cuál es su anhelo? ¿Qué es lo que realmente está necesitando? Probablemente está anhelando ser cuidado y tratado con mayor delicadeza o cariño.
2. <i>"Hablar contigo es como hablarle a la pared"</i>	¿Qué anhela el otro? Probablemente ser escuchado.
3. <i>"En el almuerzo tu hermano fue muy pesado conmigo frente a todos y tú no hiciste nada"</i>	¿Qué anhela? Casi de seguro anhela ser más protegida.
4. <i>"Desde que llegaron los niños nuestra vida de pareja se ha vuelto muy aburrida"</i>	¿Qué anhela? Ser prioridad en tu vida.

NO OLVIDEMOS

La próxima vez que tú mismo o tu pareja se enoje o se distancie, intenta descubrir cuál es el anhelo que existe debajo de esa reacción, y luego abre tu corazón y conversa acerca de eso.

V. DESTACAR LO POSITIVO EN EL OTRO

DEFINICIÓN

No solamente hablar de miedos o anhelos nos hace sentir vulnerables, decir por ejemplo lo que me encanta de ti, lo que me enorgullece de ti, lo que me conmueve también nos puede hacer sentir vulnerables. Es vital para construir y sostener un vínculo seguro mostrar al otro en qué lo valoramos y en qué es un aporte en nuestras vidas.

Practiquemos

ACTIVIDAD 5:

Por unos momentos piensa en 3 a 5 características que aprecias en tu pareja. Por cada cosa que elijas piensa en un momento o ejemplo que ocurrió y que ilustre esta característica en tu pareja. Luego busca el momento para compartir esto que te gusta de él/ella. Aquí tienes algunas ideas:

Amoroso/a	Divertido/a	Involucrado/a	Relajado/a
Sensible	Considerado/a	Expresivo/a	Buen mozo
Valiente	Afectuoso/a	Activo/a	Bonita
Inteligente	Organizado/a	Reservado/a	Calmado/a
Reflexivo/a	Ingenioso/a	Aventurero/a	Animado/a
Generoso/a	Atlético/a	Receptivo/a	Optimista
Leal	Alegre	Confiable	Gran compañero/a
Fuerte	Coordinado/a	Responsable	Buen papá/mamá
Energético/a	Elegante	Contenedor/a	Asertivo/a
Sexy	Gracioso/a	Cálido/a	Protector/a
Decidido/a	Juguetón/a	Viril	Dulce
Creativo/a	Cuidadoso/a	Femenina	Tierno/a
Imaginativo/a	Buen amigo/a	Amable	Flexible
Entretenido/a	Emocionante	Gentil	Comprensivo/a
Atractivo/a	Ahorrativo/a	Práctico/a	Vulnerable
Interesante	Planificado/a	Apasionado/a	Otro...
Apoyador/a	Comprometido/a	Ingenioso/a	

NO OLVIDEMOS

Si quieres construir un vínculo profundo con tu pareja, debes mostrar tus sentimientos y aceptar que el amor en pareja es fascinante y también difícil, porque construir ese espacio de seguridad donde poder ser abierto/a y genuino/a requiere TOMAR LA DECISIÓN de ser valiente y mostrar el corazón.

¿Cuándo consultar?

Se debe consultar a un profesional cuando la pareja ya hizo todos los intentos posibles por reconectarse, por salir del estancamiento, por disminuir las peleas, pero no lo han logrado. La pareja nota que están atrapados en las mismas dinámicas de pelea o cada vez más distanciados.