

COMUNICACIÓN EN LA PAREJA: Estrategias de cómo mejorarla.



Todas las parejas son distintas, pero las claves para una **buena comunicación** son constantes: tienes que ser **directo, abierto y honesto** cuando se trata de tus sentimientos y las cuestiones que ocurren

en la relación. Guardarte las cosas solo generará confusión y resentimiento, por lo que es importante que aprendas a comunicarte adecuadamente en tu relación de pareja.

La buena comunicación es crítica para la fundación de una relación saludable, sin embargo no es nada fácil. El reto al que toda pareja se enfrenta tiene que ver en primer lugar con lograr convivir con la diferencias de cada uno, sus diferentes maneras de ser y diferencia de puntos de vista de cada uno. Ninguna pareja va a estar de acuerdo en todo, por lo que ninguna cuestión puede ser atendida efectivamente sin ser capaces de hablar al respecto. Una buena comunicación significa ser capaz de mantener un diálogo, escuchar al otro y no terminar atrapados en monólogos mutuos. Se trata de que ambos puedan plantar su posición de forma afirmativa, sin necesidad de descalificar al otro, y ser capaz de escuchar la posición de su pareja. Comunicarse adecuadamente quiere decir también evitar decir estar de acuerdo con temas con los que realmente no se está de acuerdo, o no permanecer en silencio o con miedo a la reacción del otro.

Si estás acostumbrado a utilizar un estilo pasivo o incluso pasivo-agresivo de comunicación, será difícil poder confrontar las dificultades cuando aparecen. Si deseas que tu relación de pareja sea duradera, es imprescindible mejorar tus habilidades de comunicación, de modo que puedas existir con compromiso, que puedan expresarse los sentimientos adecuadamente.

Consejos para transformar la comunicación en tu relación de pareja

1. Escuchar no es siempre lo que crees

Escuchar podría parecer una acción muy sencilla a realizar, sin embargo no todo el mundo sabe hacerlo, pues supone algunos retos que se tienden a pasar por alto.

Muchas parejas no

distinguen entre escuchar u oír. Con frecuencia, las conversaciones en una pareja consisten en que dos personas se hablan, pero no se escuchan. Por ejemplo, yo escucho lo que mi pareja me dice, pero al no estar de acuerdo o creer que se equivoca, inmediatamente pienso en cómo argumentar y mostrarle que yo tengo razón

La próxima vez que tu pareja te cuente algo importante, hazle preguntas sobre lo que siente, lo que ama y lo que le disgusta de lo que te ha contado. Es muy agradable cuando el otro se interesa realmente en nosotros y tiene curiosidad en lo que tenemos que decir.



2. Valora a tu pareja para instaurar un clima favorable.

Uno de los requisitos más importantes para que puedas mejorar la comunicación en tu relación de pareja, es que puedas valorizar a tu pareja. La mayoría de nosotros tenemos la tendencia a señalar lo que no está bien en el otro, lo que hace mal o no funciona. Decimos con menos frecuencia lo que nos gusta o lo que hace bien a nuestra pareja, lo que nos gusta en él o en ella, las cualidades que admiramos.

No se trata pensar de que tu pareja es perfecta, que no tiene errores, ni de quedarte con los brazos cruzados con respecto a sus debilidades (es importante que tengamos la expectativa de que nuestra pareja fortalezca sus debilidades). Se trata de construir una relación de igual a igual, en la que puedan existir tanto las críticas constructivas como la admiración. Si nos consideramos superiores o inferiores a nuestra pareja, perdemos la posibilidad de tener una comunicación respetuosa y que enriquezca a ambas partes.

Adquiere el hábito de ver el vaso medio lleno y acentúa lo positivo en tu pareja. Hazle cumplidos, valora sus acciones, decisiones, sus esfuerzos y sus cualidades. Fomentamos aquello subrayamos y desanimamos lo que ignoramos.

Una de las razones por las que pocas personas valoran a los demás, es que muchas personas nunca fueron valorizadas en sus vidas.

3. Domina el arte de la discusión

Es recomendable tener las discusiones con la cabeza fría y no con la sangre caliente. Debes estar en control de ti mismo a fin de hacer las mejores elecciones posibles a la hora de discutir. Una palabra de más puede desequilibrar innecesariamente la situación. Es importante que identifiques los momentos en que alguno de los dos empieza a sentir impotencia y a reaccionar desde ahí, para detener inmediatamente la discusión y se digan cosas que después se arrepentirán.

Es importante también que visualices a tu pareja como un miembro de tu equipo, un amigo, y no como un adversario o un rival que hay que derribar. Discutir con tu pareja es totalmente normal. No significa que no se aman. De ese modo, tu pareja no merece tu menosprecio y mucho menos tu odio.

4. Para una buena comunicación, no utilices palabras extremas

Los señalamientos con las palabras “siempre”, “jamás” estropean el avance de una relación y hacen que tu pareja se sienta descalificada. La vida no es todo blanco o todo negro, y las parejas que se comunican adecuadamente tienen la tendencia de apartarse de los términos que sugieran exageración o generalización desmedidamente. Es recomendable, en caso necesario, hacer críticas muy puntuales y precisas, evitando las generalizaciones. Es más fácil escuchar una crítica cuando no se trata de algo permanente o de todo el tiempo, pues se puede sentir que se reconocen los esfuerzos realizados al respecto, y esto favorece las condiciones para seguir mejorando.

5. Cuando te equivocas, habla del tema y busca una reparación

Todos somos seres humanos, y por lo tanto estamos expuestos a errores en la relación. Cuando esto suceda, no te limites a sentirte culpable contigo mismo, es importante enfocarte en cómo se siente tu pareja, y mostrarle tu interés sincero de reparar el daño ocasionado. Cuando lastimas los sentimientos de tu pareja, es importante explorar de qué forma puedes reparar el daño. Toda falta genera una deuda con respecto a la relación. El primer paso es reconocer esta deuda, y después mostrar mediante acciones y reflexiones que existe un deseo de cambio y de pagar esta deuda. Es importante que esta deuda sea una deuda finita, y no quedes atrapado en la culpa (y tu pareja en el resentimiento).

6. Conoce sus gustos

Una de las razones por las que la comunicación es importante es porque todos somos únicos. Una relación supone la unión de dos personas con diferencias, gustos particulares, visiones singulares de la vida. La comunicación es el puente para que estos dos mundos se encuentren y se enriquezcan mutuamente. Es importante estar en la misma página con tu pareja, y conocer lo que considera importante, lo que le apasiona. Esto puede ayudarte a unir tus metas y tus sueños con los que tu pareja.

7. No supongas que tu pareja conoce tus pensamientos

Si existe un problema en tu relación, no presupongas que tu pareja sabe qué es lo que piensas sin que hayas intentado comunicárselo. Muchas veces creemos saber lo que piensa el otro, pero las parejas tienen siempre dificultades cuando interpretan o le dan significados a un gesto o una mirada.

Es recomendable comunicar explícitamente las cosas importantes, y no dejarse llevar por percepciones. Si algo te molesta, háblalo abiertamente para resolver el conflicto y pasar a otra cosa.

8. No estés a la defensiva

Reaccionamos a la defensiva porque llegamos a la conclusión de que nuestra pareja nos ataca, y por lo tanto tenemos que defendernos. Si bien en ocasiones nuestra pareja o nosotros mismos podemos decir cosas realmente hirientes, la mayoría de las veces no existe ninguna mala intención en lo que decimos o nuestra pareja nos dice. De este modo, es importante considerar esto, y detenernos antes de reaccionar automáticamente y empezar a defendernos. Respira lentamente. Pregúntate si realmente estás escuchando las dos caras de la historia. No descartes que tú puedes estar malinterpretando

En lugar de esforzarte en probar que tu punto de vista es el correcto, y el de tu pareja el incorrecto, mejor concéntrate en ver qué puedes hacer para que la vida en pareja mejore.

9. Haz preguntas abiertas

Las preguntas cerradas, a las que respondemos 'sí', 'no', 'mañana', 'más tarde', dan poco espacio para abrir una conversación entre en la pareja. Una pregunta abierta por el contrario, no da lugar a una respuesta específica. Por ejemplo: ¿qué es lo más importante para vos de tu carrera? Si bien las preguntas específicas y cerradas tienen su importancia para muchas situaciones también en pareja, la comunicación se puede ver beneficiada y pueden generarse oportunidades de conocerse más profundamente y explorar al otro con las preguntas abiertas. Además, pueden ser prueba de un interés sincero de uno por el otro y de una disposición a tener más cercanía.

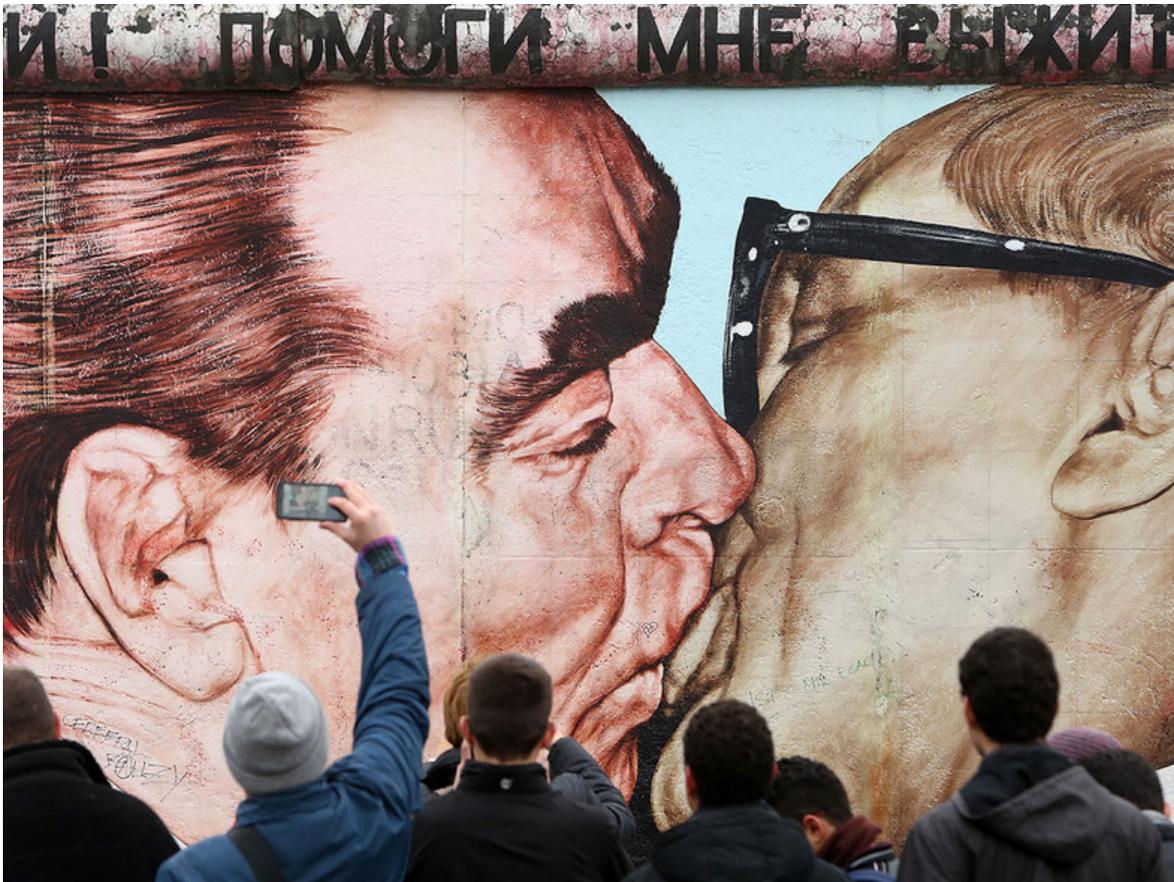
10. No dejas de conversar con tu pareja

Toma tiempo para escuchar a tu pareja y de acordarle un "derecho de responder", aunque consideres que lo que sostiene el otro no es correcto o es falso. Esto permite entender sus argumentos antes de poder contra argumentar y estar de acuerdo y aportar nuevas ideas. Esto te ayudará a

mostrarle a tu pareja que tienes disposición para resolver los conflictos que existen en la relación, y que quieres mejorar las cosas.

Cuando el diálogo se complica y se te dificulta hacerte comprender por tu pareja, puedes tender a reaccionar negativamente y a buscar imponerte. Como consecuencia dejas de escuchar y te encierras en ti mismo.

Con el tiempo las conversaciones tienden a hacerse cada vez menos frecuentes, y se vuelve difícil encontrar momentos para hablarse en el curso de lo cotidiano de los días. Efectivamente, la falta de tiempo es el causante número uno de muchas parejas que sufren de estrés.



La conversación nutre la rutina. Sin embargo no es algo sencillo. Lograr volver a conversar exige una prueba de creatividad. Puedes proponerte hacer un espacio entre las actividades cotidianas, para tener un diálogo por lo menos una vez a la semana. Por ejemplo en el trayecto al supermercado los

domingos, con un trago después del trabajo, antes de irse a acostar. Pero cuidado. Se puede hablar con alguien durante horas sin tener una conversación realmente. Usualmente, las parejas son víctimas de la rutina de lo cotidiano, y terminan hablando de los problemas del trabajo, de las facturas por pagar, en lugar de hablar de sí mismo, del otro o de la relación. Es importante volver a conversar sobre sus gustos, sus deseos, sus necesidades. Aprovecha la oportunidad de sorprender a tu pareja, planear proyectos juntos. Ten en cuenta que poder vivir juntos muchos años e impedir llegar a decir “no tengo ya nada que decirle a mi pareja” no es fácil, es un reto que hay que tener presente desde el principio. Es necesario alimentar constantemente, ser un agente activo en el seno de la pareja, y no espero que venga del otro. Esto implica ser curioso, cultivarse, tener proyectos, vibrar, estar en constante evolución, y revisarse también, y después compartir todo esto con tu pareja. Una condición para que se cumpla esto: el interés y la escucha debe ser recíproca. El otro debe poder escuchar. Cada uno debe estar atento a las necesidades y los deseos de su compañero o compañera.