



ALGUNAS IDEAS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN EN PAREJA

Luis de la Herrán Gascón, 2009

NO HABLAR DEL PASADO NI DEL FUTURO. Referirse al momento presente, a las situaciones y circunstancias que están ocurriendo aquí y ahora. Nunca predecir lo que hará la otra persona en el futuro; aunque estemos seguros al 99,99%.

SER ESPECÍFICO. Hablar lo más concretamente posible. Hacer frases directas y “al grano” acerca de lo que queremos decirle al otro.

SER BREVE. Hablar con frases cortas; y si no podemos, esperar a que la otra persona diga su frase para seguir diciendo yo las mías. Es mejor hablar poco y conciso, que hablar de todo y no decir nada.

NO UTILIZAR PLABRAS EXTREMAS COMO NUNCA Y SIEMPRE. Realmente no son 100% verdad; ya que es infrecuente encontrar a una persona desorganizada en TODOS los aspectos de su vida y en todos los momentos; y también es difícil encontrar a alguien que NUNCA pide perdón,...

FLEXIBILIDAD en los planteamientos de cada cual. Todos tenemos una opinión sobre las cosas y estamos más cómodos defendiendo un criterio. También sabemos que al convivir en pareja hay ciertos aspectos que debemos “sacrificar” en aras de una armonía con el otro. La flexibilidad consiste en saber que cuando cedo en mis posiciones iniciales lo hago para beneficiar a la persona que quiero. Nadie gana ni nadie pierde: los dos ganamos.

Hacer frecuentes comentarios **POSITIVOS**. Nuestra atención es selectiva, y si nuestra comunicación en pareja está deteriorada, es posible que veamos más aspectos negativos, desagradables, molestos que positivos, reconfortantes, agradables. Hacer un esfuerzo por destacar lo que nos gusta de la otra persona; aunque no sea nada espectacular ni infrecuente puede ser un camino por el que nuestro bienestar en pareja se afiance.

ESCUCHAR SIN INTERRUMPIR. Es una habilidad; y como tal debe practicarse hasta adquirirla. Muchas veces debemos quedarnos con las ganas de decir cosas para que el otro también pueda expresarse.

PONER LÍMITES A LA SINCERIDAD. No podemos ser absolutamente sinceros en todo momento porque haríamos daño gratuitamente. Habrá temas en los que sólo hagamos daño.

EXPRESAR LOS SENTIMIENTOS DESDE EL “YO ME SIENTO...” No debemos quedarnos con las ganas de decir lo que pensamos cuando esto nos molesta. Comenzaremos las frases por esta fórmula.