

# SOS Détresse

## Cómo comunicarnos

Aun sabiendo lo importante que es para la pareja una comunicación franca y honrada, y lo bien que nos sienta, no siempre resulta fácil practicarla. Por eso mismo, para poder abrirnos al cónyuge es crucial tener claro lo que necesitamos y otros aspectos que necesitan nuestra atención.

A la mayoría de las personas no se nos hace fácil expresar con sinceridad y honradez los pensamientos y sentimientos propios. La primera condición para ello es poder contar con que el otro está realmente dispuesto a escuchar lo que queremos decirle. Hemos de confiar en que el interlocutor nos acepta y no nos juzga por lo que le decimos. Del mismo modo, en la pareja, para encontrar juntos soluciones y negociar compromisos hay que hablar abiertamente de las necesidades y los deseos de cada uno. Pero, claro, al compartir facetas íntimas nos hacemos vulnerables y por eso solo nos abrimos cuando estamos seguros de que nuestra confianza no será pisoteada. Para alcanzar ese nivel de diálogo es preciso, por ambas partes, crear las condiciones que generan esa confianza.

La buena comunicación comienza teniendo yo una actitud de buena voluntad para con el otro, es decir, respetándolo y esforzándome realmente por comprender lo que quiere decirme.

## La actitud respetuosa

*Sea cual sea el tema del que hablemos o la evolución de la conversación, mantengo mi posición existencial original: «yo estoy bien, tú estás bien». Me comprometo a comportarme **respetuosamente** en todo momento y espero, que, por tu parte, me trates de la misma forma. (Eric Berne)*

Esto significa que intentamos aceptar al otro como es, dejarlo que sea así y no rechazarlo con lo que le decimos. Si en la pareja queremos hablarnos abierta y honradamente, no nos podemos permitir debilitar al otro ofendiéndolo, humillándolo,

hiriéndolo o cubriéndolo de reproches. Debemos siempre prestar atención a la autoestima del otro e incluso, si es posible, reforzarla. Otro tanto hemos de aplicarnos a nosotros mismos, pues tampoco habrá comunicación verdadera si nos rebajamos, nos achicamos, tratamos de apaciguar al otro o asumimos una culpa que no es nuestra. Una actitud positiva y respetuosa hacia nosotros mismos y hacia el interlocutor abona el terreno para una comunicación honrada y sin temor, donde cada uno pueda expresar libremente sus necesidades y sus deseos sin miedo a recibir una bronca.

## Solo sé que no sé nada - No nos apartemos de los hechos

Siempre deberíamos partir del principio de que no sabemos cómo piensa, siente o percibe las cosas la persona con la que hablamos. Para saberlo, es preciso que nos lo comunique y por eso es importante preguntarle concretamente. Todo ello también requiere que dejemos de lado prejuicios e interpretaciones, que solo **veamos y oigamos lo que es** y no lo que debería ser, podría ser o tal vez será. Así, con esta actitud mucho más abierta hacia el otro, podemos realmente escucharlo y él se sentirá mucho mejor comprendido.

## Hablarse de manera abierta y auténtica

Hablarse de manera abierta y auténtica quiere decir que nos tomamos en serio a nosotros mismos y nuestras necesidades, y que las tenemos en cuenta al dar forma a nuestra relación. Para eso es importante:

- **que digamos lo que sentimos y pensamos**, en lugar de lo que se supone que deberíamos decir;
- **que nos permitamos sentir lo que sentimos**, en lugar de lo que se supone que deberíamos sentir;
- **que pidamos aquello que deseamos**, en lugar de esperar siempre a que nos lo adivinen y autoricen;
- **que asumamos nuestras propias necesidades** y aceptemos el riesgo de una disputa, en lugar de esquivar los conflictos en aras de la armonía.

Ser auténtico y comunicarse «de verdad» quiere decir, pues, mantenernos en contacto con nosotros mismos, no esconder las aspiraciones y necesidades propias y «atrevernos» a mostrarnos así a la pareja. Por supuesto, eso no significa pasar por alto o no respetar las necesidades del otro.

## ¿Cuál es mi posición? ¿Qué quiero de ti?

A veces, al hablar o discutir con nuestra pareja, nos damos cuenta de que la conversación toma un derrotero totalmente distinto al que habíamos imaginado. Entonces es bueno, interiormente, distanciarnos algo de la situación y reflexionar sobre nuestra intención inicial (quizá inconsciente).

- ¿Qué quiero de ti? **¿Pretendo realmente entrar en contacto contigo y que busquemos juntos una solución, o persigo otro objetivo?** ¿Quiero convencerte de alguna cosa, o echarte la culpa por algo?

Especialmente en momentos de estrés o de disputa, pero también en situaciones por completo cotidianas, es difícil seguir abierto a las necesidades y puntos de vista del otro. Enseguida puede ocurrir que intentemos influir en él de la manera que más nos convenga. Es humano. Ahora bien, si le ocultamos nuestra intención, la distancia entre nosotros aumenta, pues tal vez se sienta manipulado, incomprendido o acorralado. Empezamos a disputarnos y la solución se va alejando. Es evidente que dos personas, por más que sean pareja desde hace muchos años, no siempre tienen la misma opinión. Para mantener abierta una puerta al entendimiento, es importante adoptar una posición clara y asumirla. Huelga decir que esto no significa imponerle al otro mi posición sin tener en cuenta la suya, ni mantenerla con rigidez. Al contrario, lo que ambos tienen que hacer es, primero, exponer su respectivo punto de vista escuchándose y, después, respetar el hecho de que tienen derecho a sus opiniones divergentes.

Está claro que no siempre es fácil atender a todo esto en la comunicación interpersonal; se necesita entrenamiento y también el compromiso sincero de ambas partes. Pero si conseguimos comunicarnos así sentamos las bases para conocer mejor a la pareja, empezar a ver las cosas desde su perspectiva y comprenderlo mejor. Cuanto más sepamos el uno del otro, mejor podremos adaptarnos mutuamente, también en períodos de crisis, salir del caos emocional y manejar juntos las situaciones difíciles. Y, sobre todo, al hablarnos de este modo crecerán la cohesión y la vivacidad de nuestra alianza.