

SOS Détresse

El amor necesita un lenguaje propio

Mucho de lo que vivimos en las relaciones interpersonales, entre ellas las de pareja, gira en torno a la comunicación. El poco espacio del que disponemos aquí hace que no podamos sino estimular su curiosidad al respecto e invitarle a explorar nuevas vías de interrelación.

¿Por qué es tan importante la comunicación en la pareja?

Los cambios sociales de los últimos decenios nos permiten disponer de una libertad mucho mayor para vivir nuestras relaciones de forma muy personal. Ha cambiado la percepción de los roles masculino y femenino, y han desaparecido las normas exteriores fijas. Eso hace que sea preciso renegociar permanentemente muchas cosas en la pareja. Necesitamos mantener la comunicación, y solo mediante el diálogo se desarrolla una relación igualitaria. Sin embargo, para que eso se dé (tanto entre hombre y mujer como entre hombre y hombre o mujer y mujer), primero hay que adquirir la capacidad de dialogar verdaderamente, de comunicarse en forma abierta y auténtica. Por supuesto, el estilo de interlocución y debate en una pareja no se puede cambiar de la noche a la mañana. Hace falta tiempo y paciencia, con uno mismo y con el otro.

Son muchos los que creen que el amor verdadero significa comprenderse sin hablarse y adivinar los deseos del otro, pero por supuesto que no es así de sencillo. De hecho, esas expectativas incluso generan más bien decepción y malentendidos. No puede ser de otro modo, pues cada uno llega a la relación con sus propias experiencias, concepciones y deseos. Con el tiempo, hemos ido creando una especie de «mapa relacional», que tenemos en mente para orientarnos en el mundo del contacto con los demás. Y con ese mapa «leemos» el comportamiento del otro, creemos comprenderlo... e interpretamos mal no pocas cosas. Nos suelen guiar nuestras propias expectativas, y así «traducimos» lo que percibimos sin darnos cuenta de que nuestra visión de la realidad no tiene por qué coincidir con la visión del otro, que seguro que tiene otro mapa.

Una comunicación viva forma parte de una relación viva

Las relaciones son cambiantes, y debemos adaptarnos continuamente a nuevas situaciones: al entrar en una nueva fase de la vida, al cambiar de trabajo, mudarnos o tener hijos. También en lo personal, cada uno tiene su propia evolución. En la pareja, si no queremos pasar de largo ante el otro o aun distanciarnos de él, sino progresar

juntos en la relación, es importante que nos hablemos de manera franca y honrada y nos conozcamos a fondo. Es mucho más fácil pasar la vida juntos si conocemos bien el mapa del cónyuge y si somos capaces de ver el mundo desde sus coordenadas. Así no tenemos que andar continuamente dándonos pisotones ni poniéndonos cortapisas.

¿Qué ganamos con una buena comunicación?

Gracias a un intercambio vivo y continuo vamos conociendo mejor cómo siente, cómo piensa y cómo organiza su mundo nuestra pareja. Gracias a una comunicación auténtica, en la que también desvelamos vulnerabilidades y cicatrices, se generan intimidad, solidaridad y confianza. Si en nuestras conversaciones podemos mostrarnos al otro tal como somos, nos sentimos seguros en la relación.

El hábito de una comunicación positiva crea también una atmósfera más favorable para resolver conflictos de modo beneficioso para ambos. Gracias a él nos resulta más fácil decir abiertamente las cosas que no nos gustan, sin ir acumulando el enfado durante mucho tiempo hasta que explotamos. Y cuando realmente surgen problemas y divergencias de opiniones sabemos buscar juntos soluciones duraderas. En definitiva, gracias a una comunicación franca y auténtica, la pareja mejora su capacidad para actuar y tomar decisiones. Incluso pueden surgir soluciones de forma espontánea, sin que tengamos que andar buscándolas desesperadamente.

Cuanto mejor comprendamos cómo «funciona» el otro, cómo se ve y cómo ve el mundo, más fácil nos resultará adaptarnos mutuamente en situaciones de conflicto. También es más llevadero soportar juntos acontecimientos que nos parecen insuperables, como la muerte de un hijo, una enfermedad grave o la pérdida del empleo, entre otros, si previamente hemos aprendido a abrirnos el uno al otro. Entonces nuestra relación no tiene que padecer un sufrimiento sobreañadido al de estas tragedias. Por el contrario, la solidaridad recíproca puede verse reforzada afrontando y superando juntos estas situaciones.

Escucharse mutuamente amplía también las perspectivas de cada uno. Al abrirnos al otro aprendemos a conocernos mejor, caminamos hacia el descubrimiento de nosotros mismos, por así decir. Cuando expresamos en palabras lo que sentimos, tomamos más conciencia de nuestro mundo interior y podemos asumir una mayor responsabilidad por nuestra conducta con nosotros mismos y con los demás.