

PROBLEMAS DE COMUNICACIÓN EN LA PAREJA

La comunicación es el elemento básico para mantener una buena relación interpersonal y sexual con nuestra pareja. Pero lo cierto es que, por simple que parezca este hecho, saber comunicarse puede resultar difícil y complejo. Es por ello que la comunicación suele ser un área de conflicto importante en la pareja, y más aún cuando los patrones comunicativos son los que favorecen que existan problemas en la relación o que aparezcan.

Sorprende ver cuántas parejas carecen de habilidades para comunicarse de manera efectiva, y cómo esta carencia se interpreta muchas veces como falta de ganas, cansancio, desmotivación, incompreensión, etc. Es importante saber expresar nuestros deseos, emociones, necesidades y opiniones, pero también lo es escuchar empáticamente al otro. Es necesario saber qué le gusta a nuestra pareja, cuáles son sus ilusiones, cómo se siente o qué espera de nosotros. Porque vivir insatisfecho con una relación, conlleva muchos desajustes emocionales, sociales, psicológicos y sexuales.

Vemos que muchas personas desconocen por completo cómo manifestar todo esto correctamente. Así, un error muy frecuente suele ser pretender que el otro “adivine” qué nos falta o cómo nos sentimos. Y es que, “con el amor no basta”, es necesario que se comprenda y no que se sobreentienda.

En ocasiones no se presta atención al mensaje que queremos transmitir, o sólo se atiende a lo que interesa y el resto de la información se pierde. O la manera en que se envía no es la adecuada. A veces no encontramos las palabras correctas para expresar un sentimiento o una petición, o preferimos no hacerlo por temor a las consecuencias de una comunicación directa y honesta.

La comunicación no es unidireccional, por lo que ambos miembros de la pareja están implicados en este proceso. El nivel de satisfacción que tengan dependerá de la efectividad en el intercambio de mensajes. Cuando a una comunicación negativa se responde generalmente con otra comunicación negativa, no se podrán reconocer conductas positivas en el otro, y se agravarán los problemas. Esto es lo que le ocurre a una pareja que intenta resolver un problema específico y mezcla en su discusión toda una gama de otros problemas secundarios e irrelevantes que suelen ser fuente habitual de conflicto. Y el discurso se convierte entonces en una larga lista de acusaciones mutuas que les aparta de su objetivo.

Si muere el diálogo, la relación morirá con él más tarde o más temprano. Está garantizado que una relación de pareja con una buena base en su comunicación sabe afrontar cualquier situación de crisis de forma efectiva. Es importante cuidar esa parte de nuestra relación y no olvidar que es algo que diariamente está ahí.

Estas situaciones tienen solución aplicando cosas tan simples como el hecho de realizar pausas y mirar a los ojos. La expresión facial, la postura del cuerpo, el volumen y tono de la voz, el uso de las manos para resaltar determinados contenidos del mensaje, etc., son conductas no verbales que utilizamos en la comunicación y pueden indicar actitudes, estados emocionales concretos o conferir un significado al contenido verbal del mensaje.

Del mismo modo, hay que tener en cuenta que es más apropiado hacer una petición que una demanda o hacer preguntas que acusaciones; al realizar una crítica a la otra persona, hablar de lo que hace y no de lo que es; evitar las generalizaciones; no estar a la defensiva; discutir los temas de uno en uno; personalizar los comentarios (“yo creo”, “a mí me parece”, “opino que...”); ser flexible y no estar aferrado a tener siempre la razón; resaltar los acuerdos cuando se producen; ser positivos (“me agrada que...” o “me gusta la forma en que tú...”); o no ir acumulando las emociones negativas sin comunicarlas, son algunas acciones que facilitan la comunicación efectiva y disminuyen la existencia de problemas.

Ana Yáñez.
Psicóloga y Sexóloga.