

Material Imprimible

Curso de parejas

Módulo 2

Contenidos:

- Conflictos de pareja
- Herramientas para la resolución de conflictos
- Curva de la ira
- Comunicación
- Herramientas comunicacionales
- Comunicación no verbal

Conflictos de pareja

Como en todo vínculo interpersonal, es habitual que aparezcan motivos de discusión y desacuerdos, porque cada una de las partes tendrá sus puntos de vista y sus cosmovisiones. Por eso, es importante conocer cómo podemos gestionar estas situaciones.

En primer lugar, debemos aclarar que es normal que aparezcan estos conflictos en una relación, porque hay diversos factores de la vida cotidiana que pueden generar discrepancias. Solo por mencionar algunos ejemplos, podemos decir que la convivencia, los problemas económicos o ciertas actitudes de la otra persona pueden desencadenar conflictos o peleas.

Ahora bien, también pueden generarse por situaciones intrínsecas a cada persona. Como explica la Licenciada Patricia Calero, “en nuestras relaciones interpersonales, influyen nuestras experiencias pasadas y las presentes. En consecuencia, percibimos los acontecimientos nuevos de igual modo que los viejos”, entonces cuando nos enfrentemos a una situación similar a la ya experimentada, volverán a aparecer los mismos miedos que las veces anteriores. Y, de la misma manera, gestionaremos el conflicto de la misma forma que lo hicimos en el pasado.

De hecho, muchas veces las mismas parejas se enfrentan, constantemente, a los mismos problemas. Entonces, los motivos de la discusión se repiten, aun a sabiendas de cuál será el desenlace de esa situación. Sin embargo, no lo pueden evitar, porque piensan que esa vez sí se resolverá el conflicto. Pero, como seguramente les haya pasado alguna vez, lo más probable es que no solo no se resuelva, sino que también cada vez se torne más intensa la discusión.

Igualmente, hay que tener en cuenta que los conflictos pueden aparecer en forma de discusiones o peleas, pero en otras oportunidades la manifestación puede ser más sutil o difícil de detectar. Por eso es que, tal como afirma la psicóloga Laura Palomares, es fundamental reconocer aquellos síntomas de que algo no está yendo bien, o de aquellos hábitos que normalizamos y nos producen insatisfacción.

Entonces, es necesario que analicemos las causas más frecuentes que provocan las discrepancias. Algunas de las más habituales que menciona la profesional son:

- Un reparto de las tareas del hogar visto como injusto
- Diferentes prioridades en el balance entre vida privada y vida laboral
- Problemas por celos
- Diferencias en las estrategias de crianza de los hijos
- Crisis no superadas por infidelidades
- Conflictos con la familia política
- Y falta de habilidades al negociar qué actividades de ocio realizar juntos.

Asimismo, Calero sostiene que hay otro motivo importante que puede provocar conflictos. Ella se refiere a las expectativas, las creencias sobre la relación y la manera de interpretar al otro. Analicemos qué quiere decir con esto. La psicóloga hace hincapié en el problema que acarrearán las ideas que cada miembro de la pareja tiene con respecto a su vida en común.

A lo que está haciendo referencia es a aquel pensamiento que puede tener alguna de las partes involucradas con respecto a lo que debería ser la relación, o una situación particular, y lo que efectivamente es. Lo que ocurre en esos casos es que se genera un sentimiento de frustración porque la pareja no puede cumplir con las expectativas que tiene la persona y entonces se terminan generando discusiones y desacuerdos.

Entonces, brinda un ejemplo sobre la manera en que podemos manejar esta situación: dice que, si uno o una se enoja con su pareja porque no levanta los platos de la mesa después de una comida, pensando en que es una persona egoísta que solo piensa en ella, seguramente el conflicto sea inevitable. En cambio, si pensamos que no lo hace porque no fue educado o educada de esa manera, tendremos más posibilidades de plantear nuestro malestar y llegar a un acuerdo exitoso porque nuestra reacción será diferente.

En este sentido, el ya mencionado psicólogo Francisco Javier Labrador, afirma que “cuando las conductas de cada miembro ante ciertas situaciones sean acordes a estos roles, y exista cierta aceptación de ellos por parte del otro, la probabilidad de desacuerdos será menor”.

Ahora nos detendremos en cada una de las causas más frecuentes de conflictos para comprender cómo nos afectan y de qué manera podríamos tratarlas. Por ejemplo, mencionamos un reparto desigual de las tareas del hogar o diferencias en las estrategias para la crianza de los hijos.

En muchas ocasiones, como en el ejemplo que vimos anteriormente, podemos sentir que es una sola la persona la que se ocupa de las tareas domésticas o que decide sobre cuál es la mejor manera de acompañar a sus hijos en el aprendizaje, mientras que la otra parte se desliga de esas responsabilidades. Durante cierto tiempo, puede parecer que esa situación no genera inconvenientes, pero luego puede desembocar en un conflicto más grande.

Es entonces que Francisco Javier Labrador menciona que existen 4 maneras de tomar decisiones en una pareja.

- Una primera posibilidad es que sea solo una de las partes la que decide. Si la otra persona está de acuerdo, no habrá inconvenientes. En cambio, cuando la otra parte no coincida, el conflicto será inminente.
- Luego, otra forma es que ninguna de las dos personas tome decisiones. Como no se le encuentra solución al problema presentado, la pareja terminará discutiendo.
- Luego, el psicólogo explica una siguiente opción que implica que cada una de las partes tome una decisión por su cuenta, sin que haya un acuerdo previo, y que la otra persona no esté de acuerdo con esa solución propuesta.
- Y, por último, menciona el mejor escenario posible que es aquel en el que ambos toman una decisión, de mutuo acuerdo, en la que se respetan las opiniones de los dos y, entonces, la conclusión a la que llegan es satisfactoria para los dos miembros de la pareja.

Entonces, sostiene que cuando frente a ciertas situaciones, como la educación de los hijos, el manejo de la economía, las tareas domésticas, entre muchas otras, las decisiones se toman de manera conjunta, la relación de pareja se verá fortalecida.

Además, afirma que “los acuerdos a la hora de tomar decisiones también pueden ser relevantes en ámbitos más cotidianos, que no por ello dejen de ser importantes, ya que, si no se tienen en cuenta, pueden suponer una fuente importante de estrés que deteriore la relación” y pone como ejemplo algunas tareas como sacar la basura, organizar la comida de cada día o coordinar algún plan para el fin de semana.

Si todas esas actividades son consensuadas, la relación seguramente se vea beneficiada. Por eso, cuando el reparto de las responsabilidades familiares implica una situación de conflicto, una posible solución que propone Laura Palomares es abordar el tema de manera directa y realizar un cálculo de las horas de trabajo doméstico que debe cubrir cada uno para lograr que la repartición sea más equitativa.

Otro de los motivos de conflicto está relacionado con los celos. Como bien sabrán, son una de las principales causas de la desconfianza en una pareja. Generalmente, son experimentados solamente por uno de los miembros de la relación, pero también puede ocurrir que las dos partes los sientan por igual, lo que genera una situación de conflicto mucho peor.

Una de las principales actitudes, causante de conflictos, es la invasión de la privacidad del otro. Cuando se sobrepasan los límites y uno se entromete en el ámbito personal de la otra persona, es inevitable que surjan conflictos por la sensación de vulnerabilidad que experimenta aquel que sufrió la intrusión.

La profesional Lizeth Paola Llinás López sostiene, en su artículo académico *La invasión de la privacidad en las parejas de jóvenes universitarios: el esculcar las cosas a la pareja*, que “en ocasiones, aunque muchos hombres y mujeres lo hacen y lo justifican, revisar la billetera, los cajones, la ropa, el celular y la correspondencia del otro es un signo claro de irrespeto y falta de confianza en el otro”.

Generalmente, los celos tienen que ver con problemas de autoestima. Algunas de las sensaciones que experimentan aquellas personas que los padecen, según Patricia Calero, son:

- Sentimientos de inseguridad
- Autocompasión

- Hostilidad
- Y depresión

Por eso es que explica que, cuando una persona tiene una autoestima alta, lo más probable es que no sienta que necesite de la compañía constante de su pareja para sentirse bien. En cambio, si ocurre lo contrario, se presionará a la otra parte para que esté solamente con ella y eso causará situaciones de malestar que se incrementarán con el tiempo.

Entonces, cuando se trata de una situación momentánea o leve, necesitaremos mantener una buena conversación con nuestra pareja para explicar por qué nos sentimos así y escuchar lo que la otra parte tenga para decirnos, porque como seguramente escucharon miles de veces, la confianza es la base de las relaciones. Ahora bien, si se trata de una cuestión patológica, sería aconsejable realizar alguna consulta con un profesional de la psicología para evaluar la situación y ver de qué manera se podría mejorar.

Otro de los motivos más frecuentes de conflictos es la infidelidad. De acuerdo con el sitio web *Somos Psicólogos*, “consiste en una relación afectuosa o sentimental con una persona distinta de la pareja habitual. En estos casos, se produce una ruptura de la confianza entre ambas partes. Sin esta confianza mutua, que es uno de los pilares básicos de cualquier relación sentimental, la pareja queda severamente dañada”.

Ahora bien, habitualmente se asocia a la infidelidad con el hecho de mantener relaciones sexuales con otras personas, pero en realidad, cada persona puede considerar como infidelidad algo distinto, porque es una situación que está extremadamente asociada a la confianza y todos tenemos una percepción distinta acerca de cómo se puede romper ese valor.

Es más, en la página web aseguran que las percepciones sobre qué es una infidelidad pueden verse modificadas cuando observamos las propias actitudes y las de los demás. Esto quiere decir que, en muchas ocasiones, una persona puede considerar que sus actitudes no son sinónimo de infidelidad, pero, si las comete la otra parte, sí.

Es por eso que, nuevamente, la clave para que las dos personas estén paradas en el mismo lugar en cuanto a este tema, es la comunicación: poder compartir cuáles son aquellos comportamientos que no consideramos apropiados o que nos generan malestar. Al respecto, en el sitio web aseguran que “en la medida en la que se establezca un diálogo claro y honesto, se crearán unas normas comúnmente aceptadas. Este tipo de acción ayudará a evitar malentendidos y a garantizar el compromiso de ambos miembros de la pareja”.

Ahora, si las dos partes están de acuerdo en que lo que ocurrió efectivamente fue una infidelidad, es interesante observar cuáles son los motivos más comunes por los que se produce, de acuerdo a los especialistas. El primero lo caracterizan con aquellas personas que nunca han tenido la intención de ser fieles. Esto sucede cuando, por ejemplo, no se cree en la monogamia. Entonces, por más que tengan pareja, no pretenden dejar de tener relaciones con otras personas.

La siguiente posibilidad habla de la insatisfacción con la pareja, que puede ser sentimental, sexual, de atención o de cualquier otro tipo. Por lo tanto, cuando aparece esa sensación de no estar siendo cuidados por la otra parte, muchas veces buscan relaciones con terceras personas.

Luego, en varias ocasiones, como consecuencia de la disminución del deseo y de la actividad sexual, se cree que ya no hay amor en la relación. Pero, en realidad, es natural en todas las parejas que, con el correr del tiempo, estas sensaciones disminuyan, como vimos con la teoría triangular del amor. Sin embargo, algunas personas consideran que eso es sinónimo de que la otra parte ya no siente nada por ellas y entonces acuden a otras personas.

En relación con este punto, podemos mencionar otro de los factores que es una sensación de inseguridad personal. Esto se puede dar si la persona se siente más fea que su pareja, menos atractiva, menos inteligente, entre otros aspectos. Entonces, la infidelidad se utiliza como una forma de reafirmación personal, de sentirse deseada por otras personas.

También puede ocurrir que una de las dos partes tenga deseos de abandonar a la pareja actual, pero no quieren romper la relación actual sin tener la otra aún asegurada. Vinculado con esto, podemos mencionar al siguiente punto que habla de la inestabilidad emocional. Algunas personas simplemente son infieles como consecuencia de un patrón de personalidad inestable, y esto se relaciona con traumas infantiles o con aquellos que han sufrido abusos en su infancia.

Por otro lado, lo que se considera como monotonía en la relación también puede ser causal de infidelidad, porque en muchos casos las personas tienen la necesidad de buscar algún aliciente personal, aun si valoran a la relación positivamente en su conjunto.

Y, por último, otra de las posibilidades por las que puede ocurrir una infidelidad es por revancha. Es decir, cuando una de las partes se siente agraviada por actitudes del otro, o considera que recibió tratos injustos, muchas veces acuden a la infidelidad como una forma de venganza.

Entonces, frente a esta situación pueden ocurrir dos situaciones: una es que se decida terminar la relación y otra es determinar seguir adelante. Pero, como se imaginarán, superar una infidelidad es una tarea difícil que requerirá del esfuerzo conjunto de los dos miembros de la pareja y, obviamente, no existe una única manera de hacerlo.

Como explican en la página web, “cómo proceder dependerá de cada persona, del tipo de relación que mantiene y de cómo haya sido la infidelidad; evidentemente, en un aspecto tan personal y que atañe de manera tan directa a las emociones individuales, lo más importante es conocer las circunstancias concretas que se han producido y buscar el modo más adecuado de poner solución al problema”.

Por eso es que, nuevamente, la comunicación entre las partes será fundamental para recomponer el vínculo dañado, porque la infidelidad puede provocar sensaciones de humillación, emociones heridas y desconfianza. Por eso es que, una de las posibilidades para sobrellevar esta situación es acudir a un terapeuta, de manera individual o conjunta.

Los problemas con la familia política son otros de los causales de conflictos. En una relación de pareja, más que en cualquier otro tipo de vínculo, la relación con los familiares

de ambos miembros puede representar alegría o malestar. Muchas veces, mantenemos buenas relaciones con todos, o casi todos, los familiares del otro, pero, en otras ocasiones, nuestra relación con ellos puede ser mala, a tal punto que puede ser motivo de separación.

En ese sentido, Francisco Javier Labrador asevera que “las familias constituyen una realidad con la que las parejas tienen que convivir en su día a día. Por tanto, que la pareja sea más o menos aceptada por la familia de origen puede influir en el desempeño de la relación (...). Para que esta relación no afecte negativamente a la pareja es necesario saber manejar posibles injerencias, establecer límites y desarrollar estrategias de afrontamiento adecuadas ante la llegada de posibles problemas”.

La periodista Yamila Papa brinda una serie de consejos para afrontar la situación: en primer lugar, menciona la necesidad de poner límites. Es decir, conversar con nuestra pareja acerca de cuáles son las situaciones que podemos aceptar y las que no en aquellos momentos en los que nos reunimos con su familia. De esta manera, será más sencillo que sepa qué cosas nos podrían generar malestar para tratar de evitarlas.

Pero, también, es muy importante no caer en aquella situación en la cual hacemos elegir a nuestra pareja. Es decir, no corresponde ponerlos en el lugar de “es tu familia o yo”, porque todas las personas tenemos derecho a mantener vínculos con nuestros seres queridos. Por eso, también es importante ponernos en el lugar del otro. Seguramente, a nosotros no nos gustaría que nuestra pareja nos hiciera problema cada vez que nos juntamos con nuestros familiares, entonces no deberíamos hacer eso con ellos.

Y, por último, menciona la importancia de ser uno mismo. Con esto se refiere a que no actuemos de manera diferente de lo que lo hacemos en la cotidianidad, porque así nuestra pareja notará que somos auténticos con su familia y que nos sentimos cómodos con ellos, y esto le brindará una mayor sensación de felicidad.

La última causa que mencionamos como causante de conflictos está relacionada con el tiempo de ocio. Mantener un nivel de equilibrio entre la vida personal y la profesional puede ser complicado. Muchas veces, sin darnos cuenta, nuestras ocupaciones nos obligan a destinar mayor tiempo a estas actividades que a los momentos de disfrute. Y,

en el caso de la vida en pareja, puede ser que la descuidemos por no compartir tiempo con ella.

Pero, además, puede suceder que cada una de las partes elija cuáles son sus actividades de esparcimiento y no incluyan a su pareja en ellas. En ese sentido, Patricia Calero afirma que “la persona, como individuo independiente, tiene sus propias necesidades y es difícil adaptarlas y compaginarlas con la pareja. Por ejemplo: si uno tiene la necesidad de quedarse en casa los fines de semana porque realmente le apetece y disfruta de ello, esto no le genera ningún problema, es más, le produce felicidad. Pero como persona independiente. Ahora bien, si mantiene una relación de pareja donde el otro necesita y disfruta saliendo los fines de semana y a él no le apetece, aparece un conflicto de intereses”.

Entonces, la mejor solución es tratar de llegar a un punto medio, respetando los intereses y necesidades de ambas partes. Para lograrlo, será necesario que seamos empáticos y tratemos de llegar a un acuerdo mediante la comunicación. Podemos tratar de buscar actividades que nos satisfagan a los dos, distribuir el tiempo entre lo que quiere hacer uno y lo que quiere hacer el otro y respetar aquellos momentos en los que estaremos separados para que cada cual lleve adelante su propio interés, entre muchas otras posibilidades.

Sin embargo, es posible que ocurra todo lo contrario: muchas parejas pasan todo el tiempo libre que tienen juntos y no se relacionan con nadie más. Esto no es sano, porque la individualidad es parte, también, de una relación en pareja. Por eso decíamos que no solo debemos dedicarnos a encontrar el tiempo para hacer actividades juntos, sino también respetar el tiempo que le dedicaremos a nuestros propios intereses de manera aislada.

Herramientas para la resolución de conflictos

Los motivos de conflicto en una relación son infinitos y nosotros mencionamos una lista más bien acotada de algunos de los más frecuentes. Pero la resolución de ellos dependerá de cada situación y de cada una de las personas involucradas. Sin embargo, podemos tener en cuenta algunos consejos proporcionados por el Instituto de Psicología

Psicode, en su página web, para que logremos sobrellevar esas situaciones de la manera más exitosa posible.

En primer lugar, destaca la importancia de que, cuando nos disponemos a conversar con nuestra pareja, acerca de aquellas situaciones conflictivas, no deberíamos hacerlo en medio de la discusión, porque en ese momento nuestras emociones estarán predominando por sobre nuestra capacidad de razonar, entonces es preferible esperar a que las dos partes se hayan calmado para poder encontrar una solución que sea satisfactoria. Es más, en algunos casos se pueden dejar pasar días, incluso, para que abordemos el tema desde otro lugar.

Por otro lado, es fundamental que, antes de llevar adelante la conversación, nos preparemos mentalmente para ese momento. Esto tiene que ver con que estamos hablando con otra persona, que puede pensar de la misma manera que nosotros o no. Entonces, es conveniente que reflexionemos acerca de cómo el otro vive la situación, para que podamos mirar a través de sus ojos, utilizando su perspectiva.

Tal como explican desde Psicode, “los puntos de vista diferentes son sólo eso, diferencias. Hay que buscar un punto intermedio para ajustarlas y resolver el problema. Para ello, se tiene que pasar por un proceso de diálogo; la solución no viene inmediata”.

Por eso es que aconsejan que nos pongamos en el lugar del otro y entender por qué la persona actúa o piensa de determinada manera. Pensemos que su cultura, sus experiencias pasadas o sus vivencias de la infancia, pueden influir a la hora de actuar o de presentar soluciones a los problemas que surjan en una relación. Entonces, si logramos abstraernos y pensar desde ese otro lugar, seguramente nos demos cuenta de que la intención de la otra persona no fue lastimarnos, sino que simplemente interpreta la situación de una forma diferente.

Otro consejo que brinda es no generar miedo cuando estamos en momento de indefensión o de conflicto. Se trata de aquellas situaciones en las que, en medio de la discusión, se realizan amenazas de terminar con la relación. Cuando esto ocurre, se genera mucha más tensión y, por lo tanto, buscar soluciones resultará mucho más complicado.

Lo que debemos buscar, en estos casos, es que la otra parte salga de una postura defensiva, de manera que se pueda llegar a un acuerdo. Entonces, lo más adecuado es utilizar argumentos que demuestren nuestra intención de solucionar el problema y de llegar a un consenso que satisfaga las necesidades de las dos partes.

Ahora bien, puede suceder que la otra parte esté sumamente alterada y que no esté dispuesta a escuchar lo que tenemos para decir. En esos momentos, no es conveniente que nos sumemos a esa actitud, sino que tratemos de mantener la mayor calma posible y demostrar que queremos generar un ambiente propicio para intercambiar opiniones y posturas. Por eso es que decíamos que, en algunos casos, es conveniente postergar la conversación hasta que los ánimos estén calmados.

También, como explica Psicode, pedir perdón no es de débiles. Por supuesto que no nos referimos a pedir disculpas por cosas en las que no estemos de acuerdo, pero si sabemos que corresponde excusarnos, decirlo permite que la otra parte se predisponga mejor para escucharnos. Ser orgullosos solamente complicará más la situación.

Luego, afirma la importancia de que las discusiones no se lleven delante de otras personas, en especial de hijos o hijas si los hubiera, porque ellos no saben cómo manejar esa situación y los afecta mucho a nivel emocional. Pero, incluso si se tratara de adultos, tener un público expectante de la situación provoca una sensación de querer tener razón, por lo que ambas partes se volverán más extremistas y radicales con tal de ganar en ese conflicto.

Por otro lado, brinda 3 tips para hablar con la otra persona:

- Primero, destaca la necesidad de hablar de nuestros sentimientos, sin juzgar a la otra persona, de manera que sienta que sus opiniones son validadas por nosotros.
- Después, debemos poder expresar lo que nosotros queremos o esperamos de la situación, sin usar reproches o ironías. No sirve de nada traer el pasado a la conversación ni hablar de manera general o abstracta, lo ideal es que seamos concretos en nuestro mensaje.

- Y, finalmente, tenemos que decir cuáles serán las consecuencias positivas de nuestra propuesta, tanto para la pareja como para las dos partes de manera individual.

Por último, desde Psicode remarcan la importancia de que no se aborden distintos temas a la vez. En general, cuando tomamos al conflicto como una guerra que queremos ganar, comenzamos a mezclar distintas situaciones pasadas, errores o problemas, para sentir que tenemos más herramientas para vencer. Pero si hacemos esto, la otra persona, lejos de poner lo mejor de sí para llegar a un acuerdo, se dedicará a defenderse y contraatacar. Por eso, como afirman, la clave es dialogar y buscar soluciones paso a paso.

Curva de la ira

Si las dos partes involucradas en un conflicto mantienen una actitud de calma, llegar a una solución será una tarea mucho más sencilla que cuando los ánimos están exacerbados. Pero sabemos que generalmente esto no ocurre. Por eso es que queremos conocer qué es la curva de la ira y cómo influye en una discusión de pareja.

Este concepto, también conocido como curva de la hostilidad, y que pueden encontrar graficado en el material complementario, fue desarrollado por los psicólogos Barbara Allaire y Robert McNeill, con el objetivo de conocer cuáles son las distintas etapas que atraviesa una persona cuando está enojada, porque cuando nos enfrentamos a una persona que está en un estado agresivo, generalmente no sabemos de qué manera debemos lidiar con esa situación.

En general, las personas no pasan de un estado de tranquilidad a uno de ira de manera espontánea, sino que se atraviesan distintos momentos hasta que eso ocurre. Por eso, es que los profesionales afirman que el primer momento en el que se encuentra la persona es conocido como fase racional. Esto quiere decir que, cuando se inicia la discusión, el nivel emocional se mantiene adecuado como para poder mantener cualquier tipo de conversación.

Entonces, lo ideal sería intentar mantenernos en este estado lo más que podamos, porque nos permite dialogar de una manera tranquila, expresando nuestras necesidades

y escuchando lo que tiene la otra persona para decir. En ese sentido, la consultora Andrea Vilallonga, en su libro *#Enamórate* aconseja que en esta instancia usemos la sonrisa, el sentido del humor, la cordialidad y la paciencia, porque es la única forma de evitar el enfrentamiento. Esto se debe, además, a que se consiguen más cosas siendo amable que con el enfrentamiento directo.

Ahora bien, cuando aparece la molestia y el enojo, se comienza a escalar esa curva y es entonces que se entra en la fase de salida o disparo. Aquí, como explica la profesional, “la irritación acumulada salta por los aires a la mínima sospecha de provocación y se da rienda suelta a las emociones de manera visceral. La razón desaparece y el furor asoma de manera algo irracional. Incluso podemos llegar a ser groseros”. Cabe destacar que nos estamos refiriendo a aquellas situaciones de discusiones verbales, pero no de violencia física o de insultos.

Entonces cuando una persona se encuentra en esta fase, definitivamente debemos controlar nuestro impulso por contestar o de intervenir, porque esa persona ya no se encuentra en un estado racional, sino que está, más bien, fuera de sí. Por lo tanto, lo más conveniente es mantener la calma y esperar a que el otro se tranquilice.

Como pueden ver en el gráfico del material complementario, se continúa escalando esa curva de la ira hasta llegar a un punto máximo, conocido como fase de enlentecimiento, que implica que esa reacción desenfrenada que tuvo la persona comienza a disminuir y es entonces empieza el descenso de la curva.

En ese momento, se llega a una fase de afrontamiento, en la que todavía no es conveniente hablar del problema, sino que, mediante una comunicación de tipo empática, deberíamos intentar hacer todo lo posible para calmar los ánimos. Por eso es que, una vez que arribamos a la etapa de enfriamiento, la otra parte se sentirá más tranquila, porque se dará cuenta que entendemos por qué se siente así. Aquí radica la importancia de lo que mencionamos anteriormente, de poder comprender los puntos de vista de la otra persona y los motivos que la llevan a actuar de una u otra forma.

Finalmente, llegamos a la fase de solución del problema. Como bien su nombre lo indica, será el momento en el que podamos ofrecer alternativas y soluciones para que el

conflicto sea resuelto de forma exitosa, porque la persona que había atravesado todas estas etapas del enojo, vuelve a un estado racional en el que es capaz de escuchar y comprender lo que le decimos.

Es por todo esto que, como explicamos anteriormente, es fundamental que no nos sumemos a ese enojo que tiene la otra persona, sino que mantengamos una actitud de calma y escucha. De lo contrario, el descenso de la curva comenzará después de mucho tiempo de discusión y se habrá perdido muchísimo tiempo en intentar enfrentar al otro o de dar argumentos para demostrar que tenemos razón y, en realidad, no solo no lo lograremos, sino que comenzaremos a escalar nuestra propia curva de la ira. Imagínense que, si estamos las dos partes en la misma situación, será mucho más difícil volver a la etapa racional para las dos.

Comunicación

Habrán notado, por todo lo que estuvimos analizando hasta el momento, que la comunicación cumple un rol fundamental, tanto en la resolución de conflictos como en las relaciones de pareja en general. Pensemos que no tenemos manera de saber qué es lo que quiere, necesita o desea la otra persona si no acudimos al diálogo, y lo mismo a la inversa. Si nosotros no comunicamos las cosas que nos pasan, la otra parte no tiene forma de darse cuenta de qué es lo que pasa por nuestra cabeza. Por eso es que ahora nos detendremos en esta herramienta tan importante.

En este sentido, el ya mencionado Francisco Javier Labrador sostiene que “la comunicación se considera uno de los aspectos más relevantes entre personas que han de compartir una realidad, y tanto más cuanto más se comparta. Sólo mediante la comunicación se pueden establecer de mutuo acuerdo objetivos, expectativas y momentos agradables o afrontar situaciones de reto o crisis. Una adecuada comunicación permitirá una transmisión apropiada de emociones, entender el punto de vista del otro o poder adelantarse a sus deseos, intereses, preocupaciones o temores. Eso es lo que se espera habitualmente de una pareja”.

Entonces, es necesario que conozcamos cuáles son las maneras más adecuadas para que nuestra comunicación nos ayude a obtener los resultados esperados. En primer lugar,

destacaremos la importancia de una escucha activa. Se trata de la habilidad de prestar atención a lo que la otra persona nos está diciendo, sin interrupciones. De esta manera, podremos, no solo reconocer el contenido de las palabras del interlocutor, sino también comprender cuáles son sus sentimientos al respecto.

Para lograrlo de una manera eficaz, desde la asesoría Prepare Enrich, en su *Libro de Trabajo de la Pareja*, proporcionan una serie de consejos. Veamos:

- Por un lado, destacan la necesidad de que no haya nada que interrumpa la conversación. Entonces, sugieren apagar el teléfono y el televisor, y hacer contacto visual. Es decir, debemos evitar cualquier tipo de distracción en ese momento.
- Y, por el otro, para que nuestra pareja se dé cuenta de que le estamos prestando atención, podemos resumir el contenido de lo que nos dijo para, recién después, expresar nuestro punto de vista.

Para entenderlo mejor, veamos el ejemplo que proponen en ese libro sobre una situación de escucha activa: “Entiendo que te sientes ‘fuera de equilibrio’ y que disfrutas del tiempo que pasamos juntos, pero que también necesitas más tiempo con tus amigos. ¿Quieres que dediquemos algún tiempo para hablar de eso?”.

Fíjense que, sin saber en qué contexto se da esa charla, ni cuáles fueron los motivos que la provocaron, podemos entender perfectamente cuál era el reclamo que le estaba haciendo una persona a otra. Esto tiene que ver con aquel resumen inicial que se hizo, en el que retomaron las ideas que fueron planteadas para continuar con la exposición de la otra parte.

Ahora bien, otra habilidad comunicacional, estrechamente relacionada con este punto, es la empatía. Es decir, la capacidad que tenemos de ponernos en el lugar del otro para comprender sus sentimientos, emociones, miedos y temores. Pero no se trata de algo que sea innato en todos los seres humanos, porque hay personas que serán más empáticas y otras que lo serán en menor medida.

Por eso, si creen que les cuesta lograrlo o que no saben cómo hacerlo, hay una serie de consejos muy sencillos brindados por el especialista José Luis Ortiz para que podamos mejorar esta capacidad:

- En primer lugar, es fundamental que podamos reconocer lo que siente la otra persona. De esta manera, lograremos generar una sensación positiva en el interlocutor.
- Luego, ¿saben qué es muy útil? Que recordemos situaciones similares que hayamos experimentado nosotros. Por ejemplo, supongamos que nuestra pareja nos dice “vos nunca sacás la basura” y nosotros reaccionamos justificándonos, no estaríamos siendo empáticos. Pero si recordamos cómo nos sentíamos nosotros cuando a otra persona le decíamos esa misma frase, entenderemos qué sensaciones o sentimientos tiene nuestra pareja al decirlo.
- Y, por último, podemos reconocerle que lo que está experimentando también lo vivimos nosotros, para que sepa que lo estamos comprendiendo.

Para que nuestra pareja se dé cuenta que estamos empatizando con ella podemos usar ciertas frases o palabras logran ese efecto. Por ejemplo, podemos decir “entiendo lo que me decís” o “comprendo por qué te sentís así”. De esta manera podremos combinar las dos estrategias que vimos en esta clase: la escucha activa y, también, la empatía.

Mantener una buena comunicación con nuestra pareja nos será de vital importancia para, como explica Francisco Javier Labrador, expresar emociones, transmitir afectos, manifestar demandas, reconocer las conductas adecuadas del otro, acordar objetivos y metas, analizar situaciones de conflicto, establecer normas de actuación, fijar límites, expresar y recibir quejas, reconocer errores y pedir perdón.

Sin embargo, las comunicaciones pueden llevarse adelante de distintas maneras. Mencionaremos las 3 que destaca el experto para comprender cuáles son sus diferencias. Por un lado, hay un estilo agresivo de comunicación. Esta forma se caracteriza por tener en cuenta únicamente los intereses propios, negando los derechos y sentimientos de la otra persona. Entonces, se utilizan reproches o cualquier tipo de conducta que molesta a la otra parte, provocando una reacción de defensa.

Luego, la siguiente posibilidad es la antítesis, que es el estilo pasivo. En este caso se tendrán en cuenta solamente los intereses de la pareja y no los propios. Por lo tanto, no se podrán expresar con honestidad sentimientos, pensamientos u opiniones. Generalmente esta situación se da cuando se busca evitar conflictos, pero el problema radica en que nuestros propios objetivos quedarán relegados, provocando sensaciones de angustia o disconformidad.

Y, por último, el estilo asertivo es aquel que combina lo mejor de las dos formas anteriores: tenemos en cuenta nuestros propios intereses, pero también respetamos y aceptamos los sentimientos de la pareja.

Ahora bien, en otros casos se considera también un cuarto estilo de comunicación, denominado pasivo-agresivo. Es aquel en la cual, en la manera de decir las cosas parecen ser pasivos, pero de manera indirecta utilizan un estilo agresivo para expresar sus sentimientos.

Entonces, tal como explica la ya mencionada Laura Palomares, “una persona deja implícito que la otra tiene motivos para sentirse culpable, pero sin llegar a explicar del todo por qué. De esta manera, ante la ambigüedad y falta de comunicación, la otra persona siente que efectivamente ha hecho algo mal, y se siente culpable sin saber muy bien qué es exactamente el comportamiento que debería corregir”.

El problema de este estilo de comunicación es que no se dejan entrever los motivos reales que pudieron haber causado los conflictos. De esta manera, será muy difícil prevenir que vuelvan a ocurrir. Por eso es que no es adecuado cuando queremos establecer un buen vínculo con nuestra pareja.

Por lo tanto, siempre que podamos, debemos tender a un tipo de comunicación asertiva cuando queremos resolver un conflicto. Para saber cómo hacerlo, la psicóloga Claudia Pradas Gallardo brinda una serie de consejos útiles. En primer lugar, sostiene que es necesario que podamos identificar de qué manera nos comunicamos habitualmente. Es decir, si tendemos a ser pasivos, agresivos o pasivo-agresivos. Así, podremos tratar de ver de qué manera podremos acercarnos a un estilo más asertivo.

Luego, destaca la importancia de entender a la otra persona. Muchas veces, cuando nos realizan algún planteo, solemos pensar que no hay motivos para que el otro se sienta así. Sin embargo, siempre hay razones, entonces no debemos desestimar lo que le pasa al otro sino tratar de ponernos en su lugar para comprender por qué le está pasando eso. Entonces, acá es donde entra en juego la empatía.

Para lograr esto, será fundamental que escuchemos todo lo que la otra persona tenga para decirnos y que nosotros hablemos con pausas, para que pueda percibir que lo estamos escuchando y no esté tan a la defensiva. Entonces, una vez que escuchamos todos sus argumentos, deberemos proponer alternativas de solución que sean beneficiosas para las dos partes. Lo que estamos buscando es llegar a un punto medio, y para eso tenemos que conocer los intereses de nuestra pareja, así como ella debe saber cuáles son los nuestros.

Por último, tendremos que identificar la reacción de la otra persona y contestar de manera correcta. Esto quiere decir que tratemos de mantenernos en nuestra postura asertiva cuando nuestra pareja responda lo que piensa con respecto a nuestra propuesta, de manera que no caigamos, en ese momento, en la agresividad o en la pasividad. Lo que buscamos conseguir es que ambos nos sintamos ganadores.

Falta de comunicación

Hasta el momento estuvimos analizando de qué maneras podemos mejorar la comunicación con nuestra pareja. Pero nos parece importante detenernos un momento en otra de las principales causales de conflictos en una relación que es, precisamente, la falta de comunicación.

Hay distintos motivos por los que se puede producir. La psicóloga Vanessa Gómez Fernández menciona las siguientes causas:

- Por un lado, que en nuestra pareja hayamos adquirido la costumbre de no hablar mucho o de conversar, solamente, acerca de aquellos asuntos que consideramos importantes.
- Otra posibilidad es que no queramos expresarle a nuestra pareja ciertas emociones o sentimientos, por miedo a cómo pueda llegar a reaccionar.

Esto ocurre, generalmente, frente a ciertos temas sensibles, como dudas que pudiéramos tener sobre la relación o actitudes que no nos gustan.

- Y luego, menciona la posibilidad de que pensemos que aquello que le vamos a decir a nuestra pareja no le parecerá bien o que no nos va a entender.

Pero, obviamente, son infinitas las opciones por las cuales esto puede ocurrir, muchas veces simplemente los años de pareja, el estrés por el trabajo, el ritmo de vida, la falta de tiempo de esparcimiento o la presencia de hijos o hijas provocan que la comunicación con nuestra pareja sea poca o directamente nula.

Para resolver este problema, la doctora en filosofía Maite Nicuesa asegura que es esencial organizar planes en los que la palabra sea la protagonista para lograr un ambiente propicio para llevar adelante una conversación. Por lo tanto, sugiere las siguientes opciones:

- Por un lado, organizar una salida al cine o al teatro, por ejemplo. Seguramente piensen qué tiene que ver esto con la comunicación... Bueno, nos incentivará a dialogar posteriormente con nuestra pareja acerca de la trama, los personajes, las actuaciones, entre otras opciones.
- También una buena posibilidad es hacer un viaje, porque muchas veces reencontrarnos en un entorno distinto y alejados de la rutina cotidiana, sirve para tener una conexión desde otro lugar con nuestra pareja.
- Organizar un paseo, como salir a caminar por el parque, es una buena herramienta para fomentar el diálogo.
- A su vez, podemos dedicarle más tiempo a la sobremesa algunos días, de manera que aprovechemos ese momento de pausa para conversar de una forma mucho más distendida.
- Y, por último, menciona la posibilidad de cocinar juntos, porque así podemos disfrutar de actividades cotidianas en nuestro hogar aprovechando la oportunidad para tener más diálogo con nuestra pareja.

Ahora bien, estas estrategias nos serán útiles cuando la falta de comunicación sea como consecuencia de falta de tiempo libre o de momentos de conexión con nuestra pareja.

Pero si el motivo es por no saber cómo decir algunas cosas o porque no sabemos cómo puede llegar a reaccionar, hay otras estrategias que nos pueden resultar útiles a tal fin.

Gómez Fernández brinda las siguientes opciones:

- En principio, buscar un momento y lugar adecuados para llevar adelante nuestras conversaciones, cuando no estemos enojados y nos sintamos cómodos para expresar lo que pensamos y sentimos sin interrupciones.
- También debemos ser específicos en el mensaje. Es decir, si lo que queremos es pedirle a nuestra pareja que cambie alguna actitud, debemos ser concretos con respecto a lo que le estamos solicitando y evitar ambigüedades.
- A su vez, aconseja que seamos breves, utilizando frases que sean cortas y claras en lugar de dar vueltas hasta llegar al punto de lo que queremos decir.
- No usar palabras como “siempre”, “nunca” o “nada”, sino reemplazarlas por “en muchas ocasiones”, “algunas veces”, “habitualmente”, entre otras.
- Otro punto fundamental es que aprendamos a aceptar las críticas constructivas, no tomarlas como ataques hacia nosotros sino utilizarlas como posibilidades para mejorar.
- También es recomendable la utilización de un lenguaje positivo cuando estamos expresando nuestros intereses. Por ejemplo, comenzando nuestras oraciones con frases como “estaría buenísimo si...” o “a mí me gustaría...”.
- Luego, es fundamental que hagamos nuestro mayor esfuerzo por llegar a acuerdos, como dijimos anteriormente. Si buscamos un punto de equilibrio entre los intereses de las dos partes, será más sencillo que nos sintamos más unidos a nuestra pareja.
- Y, por último, es importantísimo decirle al otro aquellas cosas que sí nos gustan de él. Así como muchas veces queremos abordar aquellas actitudes que no nos parecen correctas, poder expresar las que sí siempre generan una buena reacción de la otra parte.

Lo que queremos destacar es que, tal como afirma Francisco Javier Labrador, “la falta de comunicación, o una comunicación inadecuada, facilitará los malentendidos, no poder

adoptar el punto de vista del otro, equívocos con respecto a las emociones transmitidas, interpretaciones erróneas de diversas conductas, aspectos que facilitarán la insatisfacción con la relación y el bloqueo en ésta. Las limitaciones en la comunicación suponen también limitaciones a la hora de compartir el día a día, los momentos especialmente agradables o aquellos más problemáticos que exigen una actuación coordinada y acorde de la pareja. Convivir con una persona con la que es difícil o imposible comunicarse no es muy diferente que convivir con un extraño”.

Por eso es que, en la medida de lo posible, debemos intentar desarrollar los recursos necesarios para que logremos una comunicación efectiva que nos permita resolver conflictos y vivir la cotidianidad de una manera más amena con nuestra pareja.

Comunicación no verbal

La especialista en comunicación personal Teresa Baró, define a la comunicación no verbal como el “espectro de lenguajes que incluye la gesticulación y el movimiento del cuerpo (...) también comprende la conducta táctil, el uso del entorno y del espacio personal”.

Es decir, cuando nosotros hablamos o mantenemos una conversación, generalmente acompañamos a nuestro lenguaje verbal con distintos movimientos, actitudes o gestos, que los realizamos de manera inconsciente y no los podemos controlar. Por eso es que muchas veces pasa que nuestras palabras no coinciden con lo que nuestro lenguaje corporal expresa.

Entonces, algunos de los elementos que componen a la comunicación no verbal son:

- El contacto visual
- Las expresiones faciales
- Los movimientos de brazos y de manos
- Y la postura o la distancia corporal

Para que comprendan la importancia de este lenguaje, el psicólogo Ángel Antonio Marcuello García afirma que “pese a la importancia que le solemos atribuir a la comunicación verbal, entre un 65% y un 80% del total de nuestra comunicación con los demás la realizamos a través de canales no verbales”.

Es por eso que estamos mencionando esta característica, porque, sin darnos cuenta, la manera no verbal en la que nos comunicamos genera reacciones en el interlocutor, en este caso, en nuestra pareja. Entonces, hagamos un detalle pormenorizado de aquellas expresiones o gestos que expresan nuestros sentimientos y emociones.

Si nos centramos en las expresiones faciales, podemos observar que, si una persona sonrío asumimos que está feliz mientras que si hace ciertos otros gestos podría denotar dolor o angustia. Seguramente les haya pasado que solamente con mirarle la cara a su pareja se dan cuenta si están contentos, tristes o enojados. Es en ese sentido que entra en juego la comunicación no verbal.

También podemos analizar la postura de una persona y eso nos da muchísima información acerca de sus sentimientos o emociones. Claudia Pradas Gallardo sostiene que “la postura corporal puede indicar la actitud que presenta una persona hacia la conversación o la interacción social que está experimentando. Por ejemplo, un individuo con el torso hinchado y con el cuerpo ligeramente inclinado hacia adelante puede estar intentando mostrar una actitud desafiante en la conversación”.

El contacto visual también entra dentro del lenguaje corporal. Si bien muchas veces no le damos la importancia suficiente, este elemento contribuye a que las personas se sientan acogidas, menospreciadas, avergonzadas, entendidas o tranquilas. Por eso es que la psicóloga Paula Martínez Barral explica que el contacto visual “permite muchas interacciones entre el receptor y el emisor. Es muy importante a la hora de llevar a cabo una escucha activa o en la expresión de emociones”.

Pensemos que si nuestra pareja nos está comentando algo que le genera angustia o miedo y nosotros estamos mirando para cualquier otro lado, sentirá que le estamos restando importancia al contenido de su conversación o que no le estamos prestando atención. Cuántas veces habrán escuchado, o dijeron, “mírame que te estoy hablando” ... Pero, por otro lado, hay ciertos tipos de miradas que son fijas y penetrantes que denotan agresividad o amenaza.

El Doctor en Ciencias de la Comunicación Social, Sergio Rulicki, en su libro *Comunicación no verbal*, explica que “una mirada sostenida con poco parpadeo es señal de inusitada

atención, mientras que un aumento en la frecuencia del pestañeo señala un incremento del nerviosismo debido a la ansiedad, la confusión o la excitación” y que “esquivar la mirada del otro puede indicar temor, vergüenza o culpa”.

De cualquier manera, aclara que estas consideraciones son muy generales, porque el diagnóstico de la mirada suele ser bastante complejo, porque a veces hay más de un significado posible y pone como ejemplo que, en otros casos, esquivar la mirada puede deberse, simplemente, a que la persona es muy tímida.

Ahora bien, también es importante tener en cuenta el paralenguaje. Se trata de las cualidades no verbales de la voz, es decir, su tono, velocidad y volumen. Pensemos por un instante cómo identificamos si una persona está tranquila o enojada, si, por ejemplo, no entendiéramos el idioma en el que está hablando... Seguramente si está gritando será signo de enojo, mientras que, si habla pausado y tranquilo, con un volumen neutro, lo más probable es que esté calmado. Por eso es que, más allá de las palabras que utilizemos, sonarán diferente de acuerdo al tono o volumen que les pongamos.

Esto, a su vez, repercute muchísimo en el interlocutor, porque cuando estamos en medio de una discusión, por ejemplo, el mensaje que transmitimos o recibimos no será el mismo si lo hacemos gritando o de manera calmada. Por eso es que el lenguaje no verbal es tan importante como las palabras que decimos.